

**Управление образования администрации
Старооскольского городского округа Белгородской области**
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №21»
Старооскольского городского округа

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол
от «14» сентября 2018 г.
№10

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: 12-13 лет (7 класс)

Составитель: Савинова Г.А., учитель
физической культуры МБОУ
«СОШ №21»

Рецензенты: Фетисов А.С., заведующий
кафедрой физической культуры,
ОБЖ и воспитательных
технологий ВПРО, к.п.н., доцент
Танцюра И.О., заместитель
директора МБОУ «СОШ №21»

**Старый Оскол
2018**

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 преимуществах 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 обучающихся

Знать:

- образовательное, оздоровительное и эстетическое значение занятий в избранном виде спорта;
- правила безопасного поведения и требования безопасности на занятиях физической культурой;
- правила техники страховки, помощи и само страховки во время выполнения упражнений в избранном виде спорта;
- терминологию и технику выполнения упражнений в избранном виде спорта;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- способы самоконтроля состояния своего здоровья, физического развития и самочувствия на занятиях физической культурой;
- основное содержание правил соревнований в избранном виде спорта;
- соревновательно-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол).

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой;
- осуществлять подготовку места занятий к выполнению упражнений, заданий;
- выполнять технично правильно элементы, упражнения и комбинации видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол);
- выполнять приемы страховки, помощи и само страховки при выполнении элементов, упражнений и комбинаций видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол);
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях физической культурой;
- проводить судейство в избранном виде спорта; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гимнастика	6
2	Легкая атлетика	12
3	Спортивные игры	16
Всего		34

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Из них	
			Теория	Практика
1.	Гимнастика	6		
1.1.	Подвижные игры с элементами гимнастики	6	В процессе занятия	6
2.	Легкая атлетика	12		
2.1.	Подвижные игры с бегом	4	В процессе занятия	4
2.2.	Подвижные игры с прыжками	4	В процессе занятия	4
2.3.	Подвижные игры с метанием	4	В процессе занятия	4
3.	Спортивные игры	16		
3.1.	Подвижные игры с элементами волейбола. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам.	6	В процессе занятия	6
3.2.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Позиционное нападение (5:0). Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.	5	В процессе занятия	5
3.3.	Подвижные игры с элементами футбола. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.	5	В процессе занятия	5
Всего		34		34

Содержание программы

Раздел 1. Гимнастика

Тема 1.1. Подвижные игры с элементами гимнастики

Теория Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых

способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Практика

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно; «мост» из положения стоя с помощью.

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Комбинация из освоенных элементов.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Подвижные игры: «Сильные и ловкие», «Эстафета с элементами равновесия», «Борьба в квадратах», «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренгах», «Выталкивание из круга», «Перетягивание каната», «Кто сильнее?».

«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.

«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 пере тянутых

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 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.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Подвижные игры с бегом.

Теория Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практика

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Подвижные игры:

Игры при обучении бегу на короткие дистанции

«Бег с мячом»

Место проведения: игровая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: большой или маленький мяч.

Основная цель – научить технике бега по дистанции.

Организация. Чертят дугу, позади которой размещаются две или более команды игроков. Команды выстраиваются в колонну по одному. Назначают двух ведущих. Один занимает место за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди. Расстояние между ведущими зависит от возраста и уровня подготовленности учеников.

Проведение. По сигналу тренера ведущий, располагающийся за дугой, начинает катить мячик по земле и передает второму ведущему. Сначала за мячиком бегут первые номера, затем – вторые, третьи и т.д. Команда, представитель которой первым коснется мяча, получает 1 очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут участия в игре. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«День» и «Ночь»

Место проведения: беговая площадка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки для разметки площадки.

Основная цель – развитие внимания, реакции, ловкости, быстроты.

Организация. На середине площадки чертят линию, на которой спиной друг к другу выстраиваются команды. Одна команда называется «День», другая – «Ночь». С обеих сторон от средней линии на расстоянии 20 м одна от другой размечают по одной линии.

Проведение. Тренер, находящийся сбоку от игроков, несколько раз подряд спокойным голосом называет команды: «День», «Ночь», «День», «Ночь». Игроки стоят на местах и внимательно слушают. После небольшой паузы тренер неожиданно громко называет одну из команд. Ее участники бегут за финишную линию, а игроки другой команды догоняют их. Догонять можно только до финишной линии и только одного игрока. Если игрок наступающей догонит участника команды соперника и коснется его рукой, он приносит своей команде 1 очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Примечание. Тренер должен так организовать игру, чтобы ученики не могли угадать, какую команду он назовет. При этом каждая команда должна быть названа одинаковое количество раз.

«Бег по прямой из различных положений»

Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Инвентарь: флажки.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, быстроты.

Организация. Чертят три параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, – стартовые, третья – финишная – располагается на расстоянии 15–20 м от ближней к ней стартовой линии.

Участники делятся на две команды: например, «красные» и «синие». «Красные» располагаются на одной стартовой линии, «синие» – на другой.

Участники команды, находящиеся на стартовой линии, расположенной ближе к финишной, занимают положение сидя или лежа, а игроки, располагающиеся на другой стартовой линии, принимают высокий или низкий старт.

Проведение. По сигналу тренера участники обеих команд начинают бег. Задача игроков, стартующих с ближней линии, – быстрее добежать до финиша, не дав себя догнать игрокам другой команды. За каждого осаленного игрока команда получает 1 очко.

Игра повторяется несколько раз. При проведении следующего забега игроки меняются местами. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Бег по линиям»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки места проведения игры.

Основная цель – развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег.

Организация. На расстоянии 20–25 м от стартовой линии размечают несколько параллельных линий по числу игроков в команде, на расстоянии 1 м одна от другой. Напротив каждой линии указывается ее номер.

Проведение. Несколько команд выстраиваются за стартовой линией в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Бегуны стартуют из положения высокого или низкого старта. По сигналу тренера первые номера бегут до линии № 1, наступив на нее ногой, поворачиваются кругом и продолжают бежать в обратную сторону к стартовой линии. Затем они касаются рукой вторых номеров, которые, в свою очередь, бегут к линии № 2, наступив на нее, возвращаются за линию старта и передают эстафету третьим номерам, и т.д.

Игра проводится четное количество раз.

При повторном проведении игры первые номера бегут к самой дальней линии, вторые номера – к предпоследней, третьи – на одну линию ближе, и т.д. Последний участник бежит к ближайшей линии.

В каждом забеге за первое место начисляется 1 очко, за второе – 2 очка, и т.д. Побеждает команда, набравшая меньше очков.

«Челночный бег»

Место проведения: беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собой, освоение техники старта, развитие быстроты.

Организация. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Класс делится на две команды, каждая команда – тоже на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной.

Всем игрокам присваивают одинаковые номера: одной половине команды – четные, другой – нечетные.

Проведение. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

Игры при обучении метанию

«Кто лучший?»

Место проведения: футбольное поле или ровная площадка.

Инвентарь: теннисные мячи.

Основная цель – научиться далеко и метко метать мячи.

Организация. Размечают коридор шириной 9 м и длиной, превосходящей максимальный результат на дальность на 5–10 м. С одной стороны коридора чертят стартовую линию для метания. По всей длине и ширине коридора размечают квадраты размером 3×3 м, ближайший из которых располагается на расстоянии, соответствующем минимальному результату метания на дальность в классе. Все квадраты нумеруют следующим образом: все три квадрата первого ряда имеют № 1, квадраты второго – № 2, и т.д.

Наибольшее количество баллов присуждается за попадание в средний квадрат. Попадания в боковые квадраты оцениваются одинаковым количеством очков, но меньшим по сравнению с попаданием в средний. Попадание в квадрат,

расположенный дальше от стартовой линии, оценивается большим количеством очков, чем в расположенные ближе.

Например: попадание в средний квадрат первого ряда оценивается в 2 очка, а в боковые квадраты первого ряда – в 1 очко; в средний квадрат среднего ряда – в 4 очка, а в боковые квадраты – в 2 очка и т.д.

Из числа учеников выбирают двух помощников: один располагается в коридоре для метания и называет квадрат, в который приземлился мяч, а второй исполняет обязанности секретаря, записывая количество набранных очков.

Соревнования можно проводить как в личном, так и в командном зачете. При командных соревнованиях класс делится на две или три команды, а все участники получают порядковые номера. Право начинать метание снять определяется жеребьевкой.

Проведение. Каждый ученик имеет право только на одну попытку. Очки начисляются только в том случае, если мяч приземлился в одном из квадратов.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Кто точнее?»

Место проведения: футбольное поле, ровная площадка.

Инвентарь: мячи для гандбола, 10–12 булав или кеглей.

Основная цель – научиться метко, метать мяч.

Организация. На земле чертят два круга диаметром от 5 м до 8 м на расстоянии 15–20 м друг от друга. Заходить в круги запрещается. В каждом круге расставлены булавы или кегли.

Площадку делят на две части, на каждой в кругу располагаются все участники команды или только часть – в зависимости от количества учеников в классе.

Проведение. Цель игры состоит в том, чтобы проникнуть на половину соперника и сбить мячом булавы, сохранив свои в целости. Бежать с мячом, держа его в руках, не разрешается – можно лишь передавать партнерам.

Игру может проводить на время – в течение 5–6 мин. или до тех пор, пока одна из команд не собьет у соперника все булавы.

«Метание в подвижную цель»

Место проведения: ровная площадка или футбольное поле.

Инвентарь: 3 флажка для разметки площадки, мяч для гандбола.

Основная цель – обучение метанию мяча.

Организация. Разметить треугольник со сторонами длиной 10–15 м. Возле каждой из его вершин игроки выстраиваются в колонну по одному. У каждого члена команды – свой номер. Мяч – у первого номера. По сигналу ведущего он начинает бег. Как только он сделает 2–3 шага, начинает бежать первый номер из группы, которая стоит возле следующей вершины треугольника. В этот момент игрок с мячом делает ему передачу. Как только игрок, начавший бег вторым, получил мяч, начинает бег первый номер из третьей колонны, которому в этот момент направляется передача. Тот, в свою очередь, возвращает мяч игроку, начавшему бег первым, и т.д. Игроки бегут по сторонам треугольника.

Игра проводится до тех пор, пока все игроки не вернутся на свои места. Затем тоже самое выполняют вторые номера, и т.д.

Игры при обучении толканию ядра

«Самый сильный»

Место проведения: футбольное поле или ровная площадка.

Инвентарь: 2 флажка для разметки площадки, набивной мяч весом 2 или 3 кг в соответствии с возможностями учеников.

Основная цель – формирование у детей интереса к толканию ядра.

Организация. Флажками обозначают две линии, расстояние между которыми (нейтральная зона) соответствует минимальному результату в классе.

В игре участвуют две команды. Участники располагаются за двумя линиями друг напротив друга. У каждого члена команды – свой номер.

Проведение. Право начать игру определяется жребием.

Первый номер первой команды толкает набивной мяч на площадку второй команды. Первый номер второй команды выполняет метание в сторону противоположной команды с того места, где приземлился мяч. То же повторяют вторые, третьи номера команд, и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не отодвинет своих противников настолько, что те не смогут вытолкнуть мяч за пределы своей площадки, так что он даже не сможет попасть в нейтральную зону.

«Толкание мяча в обруч»

Место проведения: небольшая площадка.

Инвентарь: гимнастический обруч, набивной мяч.

Основная цель – научиться толкать мяч под правильным углом.

Организация. На высоте 2,5–3 м над землей подвешивают обруч. На расстоянии 3–4 м от него проводят линию, от которой будут выполнять толкание мяча. Одна команда встает за этой линией, а вторая занимает место с противоположной стороны на расстоянии 3–4 м от обруча.

Проведение. Участники одной команды по очереди толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч, а участники другой подают им мяч. После того как все игроки первой команды сделали по одному броску, команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в 1 очко. Ученик, не попавший в обруч или задевший ободок, получает 1 штрафное очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Толкание ядра через препятствие»

Место проведения: ровная площадка.

Инвентарь: 2 стойки, резиновые бинты, ядро или набивной мяч.

Основная цель – отработка техники скачка и усвоение оптимального угла толкания ядра.

Организация. Между двумя стойками на высоте 3 м от земли натянут резиновый бинт. На расстоянии 3 м от стоек располагается зона приземления ядра шириной 20–40 см. В игре участвуют. У каждого члена команды – свой номер.

Проведение. Участники обеих команд по очереди в соответствии со своими номерами толкают ядро или набивной мяч через резиновый бинт. Высоту, на которой он натянут, а также расстояние, с которого выполняется толкание, можно варьировать в соответствии с возможностями учеников. Начисление очков производится за лучший результат в зависимости от того, куда приземлились ядро или мяч: например, до зоны приземления – 1 очко, в зону приземления – 2 очка, за пределы зоны приземления – 3 очка. У каждого участника есть три попытки. В случае если ядро пролетит под резиновым бинтом, очки не начисляются.

«Толкай выше!»

Место проведения: ровная площадка.

Инвентарь: 2 стойки, резиновый бинт, ядро.

Основная цель – отработка техники толчка и усвоение оптимального угла толкания ядра.

Организация. На двух стойках на высоте начиная с 2 м параллельно натянуто несколько резиновых бинтов, расстояние между которыми – 30–40 см. В 6 м от них размечают круг диаметром 2,135 м.

В игре участвуют две или более команд.

Проведение. Все участники команд по очереди толкают ядро. У каждого ученика есть три попытки. Задача – толкнуть ядро так, чтобы оно пролетело между натянутыми жгутами. За каждый бросок начисляются очки в зависимости от высоты полета ядра.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков набранных очков.

Игры при обучении кроссу

«Чередование ходьбы и бега»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожек.

Основная цель – обучение передвижению шагом и бегом с разной скоростью.

Организация. Беговую дорожку делят поперечными линиями на несколько отрезков равной длины – 40–50 м. Каждый отрезок имеет свой порядковый номер. Ученики делятся на группы по 4–5 человек.

Проведение. Первый отрезок ученики преодолевают медленной ходьбой, второй отрезок – ускоренной ходьбой, третий отрезок пробегают медленно, а четвертый – с ускорением.

По сигналу группы по очереди выходят на линию старта. Вторая группа начинает движение только тогда, когда первая группа преодолеет первый отрезок.

Тренер должен следить, чтобы скорость движения всех групп была одинаковой и между ними постоянно сохранялась одинаковое расстояние. После небольшого отдыха ученики снова выполняют упражнение. Количество повторений зависит от возраста, пола и уровня подготовленности учеников, по мере возрастания которого можно усложнить задание, предложив им увеличивать каждый следующий отрезок на 10–20 м, например: ходьба – 40 м, быстрая ходьба – 50 м, медленный бег – 60 м, бег с ускорением – 70 м.

«Старт группами»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер, свисток.

Основная цель – обучение соблюдению равномерной скорости передвижения по дистанции.

Организация. Беговую дорожку стадиона делят на несколько равных по длине отрезков.

Тренер или его помощник с секундомером и списком встает в центре и через определенные промежутки времени дает сигнал к началу бега. У каждой группы – свой график прохождения дистанции, который разрабатывается путем деления общего времени, запланированного на всю дистанцию, на несколько частей.

Например: чтобы пробежать 500 м за 2 мин., нужно пробежать каждый 50-метровый отрезок за 12 сек. Таким образом, через каждые 12 сек. тренер должен подавать сигнал свистком.

Проведение. Группы бегунов по 3–5 человек стартуют по сигналу (свистку): по первому свистку – первая группа, по второму – вторая и т.д. Затем тренер продолжает подавать сигналы через определенные промежутки времени, давая таким образом старт группе и одновременно проверяя скорость бега всех групп. Если какая-то команда не успела преодолеть отрезок за установленное время или преодолела его раньше, бегуны должны изменить скорость бега. Такой контроль скорости бега осуществляется до тех пор, пока все группы не пройдут всю дистанцию. После отдыха упражнение можно повторить. Количество повторений и длина дистанции зависят от возраста и уровня подготовленности учеников.

«Командный бег»

Место проведения: беговая дорожка.

Инвентарь: флажки для разметки дорожки, секундомер.

Основная цель – проверка умения бегать с равномерной скоростью.

Организация. Группа делится на две команды. Ученикам сообщают длину дистанции, время, за которое они должны ее пробежать (например, дистанция – 500 м, время – 2 мин, показывают место старта и финиша).

Проведение. По сигналу тренера или его помощника стартует первая команда, и только когда она придет к финишу, стартует вторая. После прохождения дистанции последним участником команды объявляется время. Побеждает команда, результат которой окажется максимально близким к заданному, вне зависимости от того, был ли он больше или меньше заданного.

Тема 2.2. Подвижные игры с прыжками.

Теория Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практика

Процесс совершенствования прыжков в высоту.

Подвижные игры:

Игры при обучении прыжкам в высоту

«Достань мячик»

Инвентарь: мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании.

Организация. На шнурке подвешивают мячик на доступной ученикам высоте; и устанавливают очередность выполнения упражнения.

Проведение. С трех шагов разбега ученик отталкивается одной ногой и старается коснуться рукой мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают и для удобства по всей длине шнурка через каждые 5 см завязывают узелок. Если ученику удалось коснуться мячика, он получает 1 очко. На каждой высоте разрешается одна попытка.

«Оттолкнись и приземлись»

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту.

Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация. С двух сторон от планки – в яме для приземления и в секторе для разбега – проводят 3–4 линии на расстоянии 20–30 см одна от другой и нумеруют их. Ближайшая линия находится на расстоянии 40–50 см от планки и

имеет наибольший порядковый номер, следующая – на один номер меньше, и т.д., например: первая – это линия № 3, вторая – № 2, третья – № 1 и т.д.

Ученики делятся на две команды и выстраиваются с двух сторон от ямы в колонну по одному следующим образом: первый номер – из одной команды, второй номер – из другой. Сначала выполняют прыжки ученики с правой толчковой ногой, затем – с левой. Педагог следит за отталкиванием и приземлением и подсчитывает очки следующим образом: ученик отталкивается со второй линии – получает 2 очка, приземляется на линию № 3 – ему начисляется еще 3 очка – всего 5 очков.

Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, набранных участниками команд.

«Кто выше?»

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов.

Основная цель – приобретение соревновательного опыта.

Организация. Участвуют две команды. Каждая выбирает себе цвет. У каждого члена команды – свой номер. Ученики прыгают по очереди. Каждый участник выбирает для себя высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Ход командной борьбы отображается на стойках для прыжков цветными мелками – по цвету команды: отметки одного цвета делаются на одной стойке, другого цвета – на другой.

Проведение. На каждой высоте у ученика есть право на три попытки. За каждую взятую высоту команда получает определенное количество очков.

Например: минимальная высота 100 см оценивается в 1 очко, 105 см – в 2 очка, 110 см – в 3 очка и т.д. Таким образом, каждая следующая высота, на 5 см выше предыдущей, оценивается на 1 очко больше. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Бег флажков»

Место проведения: сектор для прыжков в высоту.

Инвентарь: 2 флажка разных цветов, по одному на команду; рулетка длиной 1,5–2 м с делениями по 5 см.

Основная цель – приобретение соревновательного опыта.

Организация. Участвуют две команды. У каждого члена команды – свой номер.

Два помощника, по одному от каждой команды, устанавливают резиновый бинт или планку на соответствующую высоту.

Техника и способ прыжка не оцениваются – только результат прыжка.

Проведение. Ученики выполняют прыжки по очереди: сначала первый номер от одной команды, первый номер от другой, затем второй номер от первой команды, второй номер от второй, и т.д. На каждой высоте дается право на одну попытку.

Ход командной борьбы отражают на линейке с помощью двух флажков следующим образом: от нулевой отметки флажки переставляют на столько сантиметров, очков за прыжок получит участник. Чем выше высота, тем больше начисляется очков.

Например: высота 100 см – 1 очко, 105 см – 2 очка, 110 см – 3 очка и т.д. Побеждает та команда, флажок которой передвинулся на большее расстояние.

«Лиса и куры»

Место, инвентарь. Площадка, зал, 4 гимнастических скамейки.

Подготовка. Посередине зала ставятся 4 гимнастических скамейки рейками вверх. Выбирается один водящий – «лис». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала рисуется «нора», в которой помещается лис, куры располагаются вокруг скамеек «насеста».

Описание игры. По сигналу куры начинают то влезать на насест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму условленному сигналу лис, подобравшись к курятнику, ловит любого игрока (курицу), касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис берет за руку и ведет в нору. Но по пути ему встречается «охотник», лис выпускает пойманного, а сам убегает в нору. Пойманный возвращается в курятник, после чего все куры слетают с насестов. Игра повторяется 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу, или те, кого лис уводил меньшее количество раз.

Правила.

1. Забегая в курятник, лис может осалить только одного игрока.
2. По сигналу руководителя лис должен покинуть курятник, независимо от того, поймал он курицу или нет.
3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

«Прыгни в цель»

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту.

Подготовка. На стойки для прыжков в высоту кладут две планки (нижняя может быть на высоте 130 см, верхняя – на 80-100 см выше).

Описание игры. Участники игры с разбега прыгают установленным способом через цель, образованную двумя планками. Постепенно верхнюю планку устанавливают все ниже. Победителем объявляется спортсмен, который прыгает через самую узкую щель. Ошибкой считается, если одна из планок сбита. Можно усложнить задание.

«Брось выше»

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, набивной мяч.

Подготовка. На стойки для прыжков в высоту устанавливается планка (можно натянуть эспандер) на высоте 50 см.

Описание игры. Играющие, зажав между ступнями набивной мяч, по очереди подпрыгивают, сгибая ноги и стараясь перебросить мяч через планку для прыжков в высоту. Тот, кто перебросит мяч через планку, установленную на высоте, которая недоступна другим, объявляется победителем.

«Допрыгни до мяча»

Инвентарь. Сектор для прыжков в высоту, мячи, сетки, веревки.

Подготовка. Участники делятся на две команды. К планке для прыжков в высоту подвешиваются мячи на разной высоте (подвязать к косо установленной планке).

Описание игры. Участники прыгают по очереди, стараясь достать рукой подвешенные мячи. Каждый получает столько очков, сколько написано рядом с мячом, до которого он дотянулся. Очки команд суммируются по ходу игры.

«Удочка с прыжками «перешагиванием»

Подготовка. Играющие делятся на группы по 6-8 человек. Водящий в каждой группе крутит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу.

Описание игры. Игроки стоят на расстоянии двух шагов 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; затем быстро отходит на прежнее место. Задетый идет водить. Веревочку крутят до тех пор пока каждый играющий не прыгнет 6-8 раз. Выигрывают в группах те, кто меньшее число, раз побывал водящим.

Правила.

1. Каждый игрок, к кому приблизилась веревочка, обязан сделать прыжок.
2. Каждый новый водящий начинает крутить удочку в другую сторону.

Игры при обучении прыжкам в длину

«Прыгающие воробушки»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» - находятся вне круга.

Описание. По сигналу руководителя «воробьи» начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать «воробья», не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный салится в центр круга у «кошки».

Когда «кошка» поймает 3-4 «воробья» (по договоренности), выбирается новая «кошка» из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Отмечается также «кошка», сумевшая быстрее других поймать установленное количество «воробьев».

Правила.

1. «Кошка» может ловить «воробьев» только в круге.
2. «Воробьи» прыгают на одной или на двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к «кошке».
3. Пойманным считается «воробей», которого «кошка» коснется рукой в кругу.

«Зайцы в огороде»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) чертятся два concentрических круга: наружный – диаметром 6-8 м, внутренний – 3-4 м. Один водящий – «сторож» - становится в малом круге – «в огороде», остальные играющие – «зайцы» - размещаются вне большого круга.

Рекомендуется для 1 - 3 классов.

Описание. По сигналу «зайцы» начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (в малый круг). «Сторож» бегает в пределах кругов, старается поймать «зайцев», коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 «зайцев» (по договоренности), они возвращают не пойманных «зайцев». Побеждает тот, кто ни разу не был пойман, а также лучшие «сторожа», сумевшие быстрее поймать установленное число «зайцев».

Правила.

1. «Сторож» имеет право ловить «зайцев» как «в огороде», так и в большом круге.
2. Пойманные «зайцы» находятся в установленном месте и не включаются в игру, пока не будет выбран новый «сторож».

3. «Зайцы» прыгают на двух ногах или на одной по указанию руководителя. Нарушившие это правило считаются пойманными.

«Прыжки по полоскам»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. На полу (земле) поперек площадки наносятся 4-8 полосок шириной 50 см каждая. Играющие становятся на одной стороне площадки, разделившись на 2-4 команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному.

Описание. По сигналу руководителя первые игроки в командах начинают перепрыгивать с одной полоски на другую, делая на каждой промежуточной прыжок и не наступая на линии, ограничивающие полоски. Выполнивший это задание правильно получает очко для своей команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила.

1. В широком помещении команд может быть больше.
2. Игроки из разных команд прыгают одновременно или поочередно (если помещение узкое).
3. Зарабатывает очко только тот игрок, который ни разу не наступил на линию полосы.

«Волк во рву»

Место. Площадка, зал, коридор.

Подготовка. Посередине площадки, коридора проводятся две параллельные линии на расстоянии 70-100 см одна от другой. Это коридор – «ров». Его можно начертить и не параллельными линиями. Один-два «волка» становятся во рву. Все остальные играющие – «козы» - размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище».

Описание. По сигналу руководителя «козы» бегут из дома в противоположную сторону площадки – «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки» не выходят из «рва», стараясь осалить возможно больше «коз». Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают, и они опять входят в игру. Затем, по сигналу «козы» опять перебегают на другую сторону «в дом», а «волки» их ловят «во рву». После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козы», не пойманные ни разу, и те «волки», которые за время всех перебежек поймали больше «коз».

Правила.

1. «Волки» могут осаливать «коз» только «во рву», когда «козы» перепрыгивают через «ров» или находятся рядом.
2. «Коза», пробежавшая по «рву», а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.
3. «Козы» могут начинать перебежку только после сигнала руководителя.
4. Если «коза» задержалась «у рва», боясь «волков», руководитель считает до трех, после чего «коза» обязана перепрыгнуть через «ров», в противном случае она считается осаленной.

«Эстафета с прыжками в длину»

Инвентарь. Флажки или палочки по количеству команд.

Место. Площадка, зал.

Подготовка. На одной стороне зала проводится линия старта. На расстоянии 6-8 м от нее двумя линиями обозначается полоса шириной 1 м, а за полосой на расстоянии 1-3 м чертятся три кружка, в каждый кружок кладется по флажку или палочке. Играющие разделяются на три команды и выстраиваются шеренгами вдоль трех стен в виде буквы «П». Первые номера команд становятся на старт.

Описание. По команде руководителя игроки со старта бегут вперед, перепрыгивают полосу препятствия, подбегают к своим кружкам, поднимают флажок (палочку) вверх, затем снова кладут в кружок и возвращаются на место в команду, обходя полосу препятствия. Кто из играющих раньше поднимет флажок, тот выигрывает очко для своей команды. Затем по сигналу бегут следующие игроки из команд, предварительно заняв положение на старте. Игра продолжается, пока все играющие не примут участие в беге и перепрыгивании полосы. Выигрывает команда, заработавшая больше очков.

Правила.

1. Выбегать со старта можно только по установленному сигналу. Выскочивший раньше считается проигравшим.

2. Флажок надо поднять вверх, а затем положить. Зачет очков идет по поднятому флажку.

3. Как только первые игроки ушли со старта, вторые становятся на старт, после вторых – третьи и т.д.

4. Возвращаться на место можно бегом или шагом. Вернувшийся становится на свое место или в шеренги.

«Прыжок за прыжком»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Короткие скакалки по количеству половины играющих.

Подготовка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Обе колонны ставятся параллельно одна за другой на расстоянии 2 м. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также оббегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалку до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Также поступает и третья, и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила.

1. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее.

2. Игроки бегут с обеих сторон колонны, каждый с той стороны, которая ему ближе.

3. Перепрыгивать через скакалку участники могут одновременно или один за другим, по своему усмотрению.

4. Скакалки опускать на землю нельзя. Они должны быть на высоте 50-60 см, за ошибки начисляются штрафные очки.

«Эстафета с преодолением препятствий»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Две гимнастических стойки, веревочка для прыжков и четыре мата.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3-4 м. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта и в 5-6 м (на площадке можно и дальше) от нее чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 м. За дальней линией коридора кладут два мата против каждой команды. Далее на расстоянии 5-6 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90-110 см, а за ней кладут два мата для приземления.

Описание игры. По сигналу руководителя «Внимание, марш!» впереди стоящие в командах бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и возвращаются обратно в свою колонну.

Каждый раз прибежавший становится в конец своей колонны, и все делают пол шага вперед, чтобы впереди стоящий всегда был у стартовой черты.

Когда к начинавшему игру, оказавшемуся опять впереди своей команды, прибежит последний игрок, он подает своей колонне команду «Смирно!». Все играющие принимают соответствующее положение. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила.

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только после команды. Играющие, выбежавшие преждевременно, возвращаются, и команда повторяется.

2. Игроки, стоящие на очереди, не должны выходить за стартовую черту, навстречу возвращающемуся игроку. Вышедший получает штрафное очко.

3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко.

4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее.

«Челнок»

Место, инвентарь. Площадка, зал. Мел.

Подготовка. Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных длинных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (старта).

Описание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают своих игроков к средней линии. Устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево. После прыжка первого номера по пяткам отмечается место его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает игрок из команды противника. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

Правила.

1. Перед прыжком заступать за линию запрещается.

2. Если прыгающий упадет и коснется руками или туловищем земли, то судья отмечает самое близкое место от линии старта, где игрок коснулся земли.

Примечание. Игру можно проводить тройными прыжками с места. Принцип определения победителя тот же.

Тема 2.3. Подвижные игры с метанием.

Теория Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практика

Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Подвижные игры:

«Выстрел в небо»

Игроки распределяются по двум командам и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10—12 шагов. Сначала представители одной команды, а затем другой по очереди выходят в круг с теннисным мячом в руке и метают мяч вертикально вверх как можно выше. Руководитель засекает время полета мяча от выпуска из руки до момента удара о землю. Чем сильнее бросок и выше брошен мяч, тем больше время его полета. Можно метать из круга одновременно в два мяча. Чей мяч дольше продержится в воздухе, та команда получает 1 очко.

«Заставь отступить»

Занимающиеся приносят на занятия мешочки с песком одинакового веса. Мешочки удобно лежат на руке, а после броска не отскакивают и остаются на месте.

Соревнуются две команды, стоящие перед стартовыми линиями в 10—12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками в шеренгах 3—4 шага. Сзади каждой шеренги в 6—10 шагах размечают еще по одной пересекающей площадку линии. Это — линии «плена».

Согласно жребию первым толкает представитель одной из команд. Затем с места падения мешочка в обратную сторону толкает тот же мешок, стоящий напротив соперник. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию плена.

Общая продолжительность игры 5—8 мин., после чего подводятся итоги. Можно также играть до тех пор, пока все участники одной из команд не окажутся в плену.

«От щита в поле»

Игроки метают теннисный мяч в баскетбольный щит или вертикальную стену на дальность отскока. На площадке размечают метровые коридоры, обозначенные цифрами. Чем линия дальше от стены, тем больше число. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя. Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска. Мешочки с песком или теннисные мячи можно также метать в баскетбольный мяч, который подбрасывает преподаватель. Попавший в летящую мишень получает 1 очко. В вертикальную мишень (плетенку из хвороста), укрепленную на стойках, или в горизонтальную

цель (круги на земле) хорошо метать дротик (толстый прут) или облегченное копьё.

«Толкачи»

В круг диаметром 2—3 м входят 2—6 «толкачей» (девушки в игре участия не принимают). Толкачи встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия (заставить оступиться) или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или плечи. В командном варианте играют двое на двое или трое на трое.

«В горизонтальную мишень»

На земле в 10 шагах от линии метания чертится концентрический круг с разметкой, обозначенной на рисунке. Метание (толкание) проводится по очереди тремя набивными мячами или ядрами. Чем дальше находится полуокружность, в которой приземлился снаряд, тем больше очков набирает метатель. Падение снаряда вне пределов круга не оценивается.

Игра может носить и лично-командный характер.

«Через сетку»

Игра проходит в форме встречной эстафеты, во время которой каждый участник, толкнув набивной мяч через сетку (веревку, натянутую между столбами или деревьями), отходит в конец своей колонны. Игрок, стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, толкает партнеру на другую сторону площадки.

«Силячи»

Игра напоминает игру «Челнок». Однако игроки не прыгают, а толкают набивной мяч или ядро в противоположные стороны (с места падения снаряда соперника). В поле находятся только двое судей, отмечающих место падения снаряда. Остальные играющие располагаются по бокам площадки. Результаты подводятся так же, как в игре «Челнок». Можно метать мяч и двумя руками из-за головы.

«Марш-бросок»

Игра проводится на местности. Границы старта и финиша устанавливаются примерно в 500 м. Можно также соревноваться на футбольном поле или беговой дорожке (вокруг поля). Участвуют в игре две-три команды с равным числом игроков (6—10), которые рассчитываются по порядку. Для метания выбирают одинаковые по весу и форме снаряды (набивные мячи, ядра и др.). Способ метания устанавливают единый (из-за головы, толчок и др.).

Начинают метать по очереди первые игроки команд. Затем все игроки (продвигаясь вперед) подходят к отметкам, где упали снаряды. Вторые номера команд метают от этих отметок дальше. Затем в борьбу вступают третьи номера и т. д. Задача каждой команды с помощью более дальних бросков первой (не по времени, а по числу попыток) приблизиться к линии старта. Можно провести марш-бросок и в обратном направлении, изменив способ метания.

«Мячом в цель»

Игра приближена к баскетболу и проводится на баскетбольной площадке. Однако команды играют набивным мячом и метают мяч не в корзину, а в щит. Не придерживаются также некоторых правил (ведения мяча, правило трех секунд и др.), специфичных для баскетбола. Можно условиться, чтобы метать мяч в щит только одной рукой (имитируя толчок). Для освоивших игру можно ввести правило метания только из-за линии штрафного броска.

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1. Подвижные игры с элементами волейбола.

Теория Основные правила игры в волейбол. Основные приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Практика

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Подвижные игры: «Пасовка волейболистов», «Ловкая подача», «Пасовка волейболистов (в командах)», «Мяч в воздухе», «Два мяча через сетку», «Пасовка волейболистов», «Эстафета волейболистов», учебная игра в волейбол

«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 выигрыш 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.

Учебные игры с заданиями:

1. Игра «Два мяча через сетку» с заданием направлять все пойманные мячи игроку, стоящему во 2-й зоне у сетки; этот игрок бросает через нее мяч (или отбивает верхней передачей).
2. Игра в волейбол без подач. Первой передачей мяч направляют игроку 2-й зоны, тот передает его в 3-ю зону, а оттуда мяч направляют через сетку.
3. То же, но мяч первой передачей направляется в 3-ю зону, а затем в 4-ю или во 2-ю.
4. Те же задания с применением нижней подачи.

«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.

Тема 3.2. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Теория Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Практика

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Максимальное расстояние до корзины – 4.80 м.

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Игра по правилам мини-баскетбола.

Дальнейшее обучение технике движений.

Подвижные игры: «Мяч с четырех сторон», «Защита укрепления», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему», «Залетный мяч», «Мяч в центр», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», эстафета с ведением, и броском баскетбольного мяча в корзину.

«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.

«Защита укрепления»

Играющие становятся за очерченный круг. В центре круга «укрепление» (три связанные веревочкой гимнастические палки, составленные треногой). На укреплении лежит мяч. Водящий стоит близ укрепления и охраняет его от попаданий мячом, которым перебрасываются играющие. Игрок, сбивший с укрепления мяч, становится водящим, а бывший защитник выходит за линию окружности и играет наравне с остальными.

«Охотники и утки»

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Рассчитавшись на первый - второй, игроки делятся на две команды. Одна команда — «охотники», другая — «утки». Утки становятся в середину круга. Охотники остаются на своих местах по кругу. Перед носками игроков, стоящих в кругу, проводится черта. Охотники стараются попасть волейбольным мячом в уток. Утка, которую задел мяч, выходит из круга. Когда в круге не окажется ни одной утки, команды меняются местами и ролями. Выигрывает та команда, которая быстрее перестреляла всех уток.

«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 4 полос: две полосы широкие («города») и две узкие (места для «плена»). Две равные команды размещаются каждая в своем городе в произвольном порядке. Руководитель выходит на середину площадки и подбрасывает волейбольный мяч вверх. 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, помещенную за городом другой команды. Пленник может подбирать (или ловить) залетающий на его полосу мяч и бросать его в игрока чужой команды. Пленных можно освобождать. Для этого надо бросить любому пленнику мяч так, чтобы тот мог поймать его с лету. Если пленник поймает мяч, то, держа его в руках, он беспрепятственно переходит в свой город и имеет право оттуда бросить этот мяч в противников или же для выручки перебросить его другому пленнику. Обе команды стараются помешать пленникам ловить мяч. Выигрывает команда, сумевшая взять в плен игроков другой команды (или насчитывающая, по окончании отведенного на игру времени, большее число пленных).

Правила:

1. В игре не разрешается заходить за очерченные линии (помимо случаев ухода в плен и возвращения из плена), брать мяч, находящийся на другой полосе, бегать с мячом, отбивать летящий мяч ладонями. В случае нарушений этих 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).

2. Если игрок поймает мяч, брошенный в него, или мяч, переброшенный пленному игроку, то это за попадание не считается; если же при попытке поймать мяч игрок выпустил его из рук, то в таком случае попадание считается действительным и такой игрок идет в плен.

«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 мяч в любого игрока. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, побывавшие меньшее число раз в роли водящего, побеждают.

«Эстафета с ведением, и броском баскетбольного мяча в корзину»

Играющие могут выполнять одно задание (ведение мяча) или два-три задания (ведение мяча по прямой, обводка стойки и бросок по корзине).

«Залетный мяч»

На площадке чертят две концентрические окружности диаметрами 18 и 9 м (или 12 и 6 м). В центре малого круга, ставят переносную баскетбольную корзину. Играют две команды по 6-8 человек. Играющие произвольно размещаются за большим кругом. По сигналу играющие передают друг другу мяч и стараются, не переступая линию малого круга, забросить его в кольцо. Игрок, забросивший мяч получает для своей команды два очка, затем он же вводит мяч в игру. Команда, набравшая большее количество очков за 10-15 минут игры, побеждает. Бегать с мячом в руках, вырывать мяч из рук противника и задевать стойку не разрешается. За нарушение правил команда наказывалась штрафным броском, который выполняется из-за черты большого круга любым игроком другой команды. При попадании команда получает одно очко. После штрафного броска любой игрок наказанной команды вводит его в игру за чертой большого круга.

«Мяч в центр»

Площадка делится пополам. На каждой половину ближе к лицевым линиям, обозначаются круги диаметром 1 м. В них находятся капитаны. На каждой

противоположной стороне произвольна размещаются по три «перехватчика», а остальные играющие стоят вокруг своего капитана в малых кружочках (диаметром 50 см) в трех метрах один от другого. Учитель дает мяч одному из перехватчиков. Тот по сигналу бросает его одному из своих подающих (стоящих в малых кружочках), а последние посылают мяч своему капитану. Перехватчики мешают этому, стараясь перехватить мяч и отдать его подающему. Если Капитан поймает мяч, команде засчитывается очко, а подающие меняются местами. Последний кружочек занимает один из перехватчиков, а капитан становится на его место. Роль капитана исполняет очередной подающий. Продолжительность игры 15-20 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«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.

«Мяч капитану»

Играют несколько команд, построенных в колонны по одному. Водящие (капитаны) стоят впереди своих команд в 3-6 шагах. По сигналу капитаны бросают мяч очередному игроку команды; тот, бросив назад капитану мяч, бежит в конец колонны. Выигрывает команда, правильно и раньше других закончившая передачу. Эта игра имеет несколько вариантов: играющие могут стоять в командах по кругу, а капитан — в центре; играющие стоят в шеренгах, капитаны передвигаются боком вдоль шеренги и передают каждому мяч; играющие сидят; играющие стоят в колоннах. Игрок, получив мяч от капитана, может его передать обратно после выполнения условленного дополнительного упражнения (присесть, повернуться на 360°, выполнить три-пять ударов о пол и др.).

Тема 3.3. Подвижные игры с элементами футбола.

Теория Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Практика

Освоение индивидуальной техники защиты. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.

Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атаккой и без атаки ворот.

Подвижные игры: «Спиной к финишу», эстафета «Челночный бег», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Футбольный слалом», «Челночный скоростной дриблинг»,

«Футбольные салки», «Точный пас», «Не давай мяч водящему», «Ловец и перехватчик», «Через квадрат», «Точный бросок», «Живая цель», «Футбол через скамейки», «Мяч капитану».

Игры без мяча

«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 20—25 м спиной вперёд. Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

Эстафета «Челночный бег». Вариант 1. Две команды построены в колонны по одному за линией старта. В 10 м от неё, напротив каждой команды, устанавливают поворотную стойку, а затем через каждые 3 м - ещё 3-4 стойки. По сигналу первые игроки команд бегут к первой поворотной стойке, обегают её и возвращаются к линии старта, затем бегут ко второй стойке и т. д., пока не обегут все стойки. После этого в игру вступают очередные участники команды и повторяют то же задание.

Победитель - команда, закончившая бег первой.

Вариант 2. У первых игроков команд - мелкий раздаточный инвентарь (кубики, кегли и др.) по количеству поворотных стоек. По сигналу они бегут к поворотным стойкам и оставляют у каждой из них по одному предмету. Следующий за ними игрок подбирает предметы и передаёт очередному стартующему и т. д.

Игры с передачами мяча

«Мяч в стенку». Команды построены в колонны по одному лицом к стенке. По сигналу впереди стоящие в колоннах выполняют удар ногой по мячу в стенку и быстро становятся в конец своей колонны. Следующие игроки выполняют то же задание. Удар стараться выполнять в одно касание. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

«Передачи мяча с перебежками». Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых, разбившись на две подгруппы, выстраивается в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. По сигналу впереди стоящий игрок одной из колонн ногой посылает мяч первому игроку противоположной колонны, бежит вслед за мячом и становится в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, возвращает его во встречную колонну и бежит в её конец и т. д. Выигрывает команда, в которой все игроки первыми займут и. п.

«Передачи мяча капитану». В игре участвуют две команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает футбольный мяч и становится в круг на отведённой ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. По сигналу капитаны обеих команд начинают футбольные передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого, из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Точный удар». Игроки с расстояния 10-12 м выполняют удар ногой по мячу, стремясь попасть им в мишень (круг диаметром 1 м), обозначенную на стене. Каждый игрок выполняет по 3—5 ударов сильнейшей ногой. Побеждает игрок (команда), сделавший больше точных попаданий в цель.

Игры с ведением мяча

«Футбольный слалом». Команды построены в колонны по одному за общей линией старта, у ног первых номеров футбольные мячи. На дистанции эстафеты на продольных линиях установлены по 4-5 стоек на расстоянии 2-3 м одна от другой. Первая стойка находится на расстоянии 3-5 м от линии старта. По сигналу первые игроки команд ведут ногой мяч, зигзагообразно обводят поворотные стойки на пути то слева, то справа и тем же способом возвращаются назад, передавая эстафету (мяч) следующему игроку, и т. д. Выигрывает команда правильно и первой выполнившая задание.

Варианты: 1) ведение мяча вокруг каждой стойки или конуса (вправо или влево) с передачей эстафеты во встречную колонну; 2) ведение мяча попеременно вправо вокруг одной стойки и влево вокруг следующей стойки и т. д. с передачей эстафеты во встречную колонну; 3) ведение мяча с обводкой двух стоек «восьмёркой» (расположенных параллельно линии старта на одинаковом расстоянии от встречных колонн) с передачей эстафеты во встречную колонну.

«Челночный скоростной дриблинг». Игроки построены в одну шеренгу за общей линией старта. Интервал между ними 4-5 м. У каждого по мячу. В 15 м, 20 м и 25 м от линии старта-финиша параллельно проводятся три линии. На них устанавливаются поворотные стойки (напротив каждого игрока). По сигналу игроки ведут мяч вперёд. Достигнув первой линии, они огибают расположенные на ней стойки (поворачиваются на 180°) и ведут мяч назад. За линией старта они вновь поворачиваются на 180° и ведут мяч ко второй линии, после чего вновь возвращаются к линии старта и т. д. Игроки заканчивают скоростное ведение мяча, как только от последней линии они вернутся назад и пересекут линию старта-финиша. Побеждает игрок, первым выполнивший задание.

Вариант. «Челночное ведение мяча с финишем на противоположной стороне площадки». Во второй попытке игроки меняются местами.

Игры с ведением и передачами мяча

«Футбольные салки». Игра проводится на ограниченном участке поля. У, каждого игрока, в том числе и водящих (их может быть два-три), мяч. По сигналу все игроки выполняют ведение мяча по полю, следя за водящими и уклоняясь от встречи с ними. Задача водящих - выполняя передачи мяча друг другу) ведение, удары, при благоприятной ситуации попасть своим мячом в мяч одного из игроков. Если это удаётся сделать, водящий меняется ролью с этим игроком и игра продолжается дальше.

Методическое указание. Мяч у водящих должен отличаться от мяча игроков (например, цветом, наклейкой пластыря и т. п.).

«Точный пас». На площадке обозначают прямоугольник 20x15 м (или квадрат 15x15 м). На середине боковых линий стойка

ми (конусами, фишками) обозначают ворота шириной 1,5 м. На лицевых линиях в противоположных углах прямоугольника (квадрата) располагаются два игрока. Один из игроков ведёт мяч к дальнему от себя углу и оттуда, не снижая скорости бега, стремится выполнить передачу партнёру так, чтобы мяч прошёл точно между стойками. Партнёр повторяет то же задание на противоположной стороне.

Выполнив передачу мяча, каждый игрок быстро возвращается на исходное положение и т. д. Побеждает тот, кто первым выполнит 10 точных попаданий в обозначенные ворота.

Методическое указание. Чтобы двигательные действия выполнялись более быстро (ведение и передача мяча), можно провести игру в виде соревнования между командами.

Игры с перехватом (отбором) мяча

«Не давай мяч водящему». Игроки располагаются по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки. Назначают водящего, который занимает место в центре круга. По сигналу игроки ударами ноги по мячу начинают выполнять между собой передачи, а водящий, бегая в круге, старается помешать передаче и перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше.

«Ловец и перехватчик». Игроки располагаются по кругу, у ног одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика.

«Через квадрат». Площадка 15x5 м делится на три квадрата (5x5 м). В крайних квадратах находятся по три игрока, а в среднем - два игрока (водящие). По сигналу игроки, стоящие в правом квадрате, выполняют передачи мяча друг другу (ударами ноги) и, выбрав удобный момент, посылают его через средний квадрат игрокам, находящимся в левом квадрате. Водящие, действуя индивидуально или вдвоём, стремятся перехватить мяч (забегая с этой целью в крайние квадраты). Если это удалось, водящий меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается дальше. Игрокам, владеющим мячом, не разрешается выходить за пределы своих квадратов. Если игрок допустил техническую ошибку и упустил мяч за пределы квадрата, то он становится водящим.

Игры с бросками мяча

«Точный бросок». В 10-15 м от линии броска обозначается цель — три концентрических круга диаметром 1,5, 1,0 и 0,5 м. Каждый из игроков стремится из 5 бросков футбольного мяча двумя руками из-за головы набрать больше очков. За попадание в малый круг даются 3 очка, в средний - 2 очка и в большой - 1 очко.

«Живая цель». Игроки, разделившись на две подгруппы, располагаются шеренгами одна напротив другой на расстоянии 15- 20 м. Между ними занимает место водящий, которого выбирают по жребию. Водящий произвольно перемещается по площадке от одной шеренги к другой, выполняет различные обманные движения, чтобы в него не попали мячом. Стоящие на линиях игроки, перебрасывая футбольный мяч друг другу и от линии к линии двумя руками из-за головы, стремятся выбрать удобный момент и попасть в водящего. Если это удастся сделать, игрок, попавший в водящего, меняется с ним местами и ролями.

«Футбол через скамейки». *Подготовка.* Играющие делятся на 4 команды по 3 - 4 человека, каждая; команда располагается на боковой линии 1/2 поля баскетбольной (гандбольной) площадки. Между командами поставлено несколько скамеек. Играют волейбольным мячом. По жребию определяют, кто начинает.

Описание игры. Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела.

Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трех ударов - первым, вторым или третьим - мяч должен быть послан на другую половину площадки.

Методическое указание. Ошибки: а) удар мячом о скамейку, б) удар по мячу четыре раза; в) выход мяча за пределы площадки; г) касание мячом пола между ударами больше чем один раз; д) двойные удары одного игрока (кроме первого приема).

Разрешается: 1) подача головой сразу, на сторону противника; 2) один тот же игрок может ударить по мячу первым и третьим.

Педагогическое назначение. Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчету, игровому взаимодействию и совершенствует их.

Подвижная игра «Передача мячей по кругу». *Подготовка.* В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

Правила. 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

«Мяч капитану». *Подготовка.* В противоположных углах площадки двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы. Играющих делят на две команды. Каждая команда выбирает своего «капитана», которые встают в малые секторы им 1/2 поля соперников.

Описание игры. Начинают ее в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков.

Правила. 1. Ни один из играющих не имеет права заступать за линию сектора, а вратарь - выходит из малого сектора. 2. Мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих. 3. Нельзя бегать с мячом, вести его. Можно только сделать два шага. 4. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда в точке выхода мяча. 5. Если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входит в сектор, мяч засчитывается нападающей команде. 6. В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперников. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча «капитану») с расстояния 7 м. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.

Методические указания. 1. Команды должны иметь отличные повязки или играть в футболках разного цвета. 2. В ходе игры следует чаще обращать внимание

играющих на ошибки и объяснять их, т.е. делать микропаузы продолжительностью 15-20 с.

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	5,9	5,4	4,8	6,2	5,7	5,0
2	координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,3	8,8	8,3	10,0	9,7	8,7
3	скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	150	180	205	140	170	200
4	выносливость	Бег 1000 м.	5.00	4.30	4.00	5.30	5.00	4.30
5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	2	6	9	6	11	18
6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	1	6	8	-	-	-
		на низкой перекладине из	-	-	-	5	14	19

		положения лежа, кол-во раз (девушки)						
7	баскетбол	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м.) Отрезок 15 м. туда и обратно (сек.)	9,3	9,0	8,8	10,3	10,0	9,8
	баскетбол	Челночный бег 3x10 м. с ведением мяча (сек.)	8,8	8,5	8,3	9,0	8,8	8,6
	баскетбол	Штрафной бросок (из 10 бросков)	3	4	5	3	4	5
	волейбол	Челночный бег 6x5м (сек.)	12.0	11.5	11.0	12.3	11.8	11.1
	волейбол	Передача мяча верху и снизу на месте (над собой кол- во раз)	6	8	10	6	8	10
	волейбол	Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз с 3-х метровой линии	4	5	6	3	4	5
	футбол	Удар по мячу ногой на дальность (м)	40	45	50	30	35	40
	футбол	Жонглирование мячом (кол-во ударов)	12	14	17	10	12	15
	футбол	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	4	6	8	3	5	7

- творческие задания.

Внешнее направление

Показатели: сформированность познавательных и практических умений и навыков

Информационный материал:

- результаты участия в разноуровневых спортивных соревнованиях;
- конкурсы;

- судейство соревнований по одному из осваиваемых видов спорта;
- проведение занятий в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми знаниями и информационными жестами.

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	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
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	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин.</i> Физическая культура. 5-7 классы.		Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	<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>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		
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
2	Демонстрационные учебные пособия		
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	
3	Экранно-звуковые пособия		
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
4	Технические средства обучения		
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 видеовыходы/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	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
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	
	Лёгкая атлетика		
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	
	Подвижные и спортивные игры		
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	
Измерительные приборы			
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	
Средства доврачебной помощи			
5.66	Аптечка медицинская	Д	
Дополнительный инвентарь			
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	Пришкольный стадион (площадка)		
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

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
	Основная литература:	
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
	Дополнительная литература:	
	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. П.А. Киселев, С.Б. Киселева-М.: Глобус, 2009,-345с.	Д
	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
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры 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
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
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>