

Рабочая программа по внеурочной деятельности учащихся 5 класса

«Подвижные игры»

Составитель: **Торопова Н.А.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На внеурочную деятельность в 5 классе по курсу «Подвижные игры» отводится 68 часов в год (34 учебные недели по 1 часу в неделю), предусмотренной учебным планом.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 5 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Содержание курса

Подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом. Особенность методики проведения подвижных игр на уроках физической культуры состоит в первую очередь в том, что между подвижными играми и другими упражнениями, включаемыми в урок, должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь. Например, на одном и том же уроке нежелательно совмещать изучение нового материала по гимнастике или легкой атлетике с разучиванием новой игры.

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

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

Объясняя новые игры (или напоминая о вариантах правил известной игры), надо учитывать, что подростки уже имеют определенную игровую подготовку, достаточный опыт участия в разнообразных подвижных играх. Поэтому рекомендуется меньше разъяснять основные требования к играющим и более подробно рассказать о значении, технике и тактике данной игры. В некоторых случаях предварительное объяснение новой игры полезно сопровождать показом типичных технических приемов, встречающихся в игре, демонстрацией отдельных тактических комбинаций.

При разучивании новой сложной подвижной игры, следует начинать ее в несколько упрощенном варианте, а затем постепенно добавлять новые правила.

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

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

Перетягивание через черту

Играющие делятся на две команды, которые становятся одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Предусматривается, чтобы игроки, примерно равные по росту и весу, располагались один против другого. За каждой командой стоят счетчики очков. По сигналу учителя играющие берутся за руки и каждая команда старается перетянуть к себе за черту большее количество игроков другой команды. Перетянутый обязан дотронуться ладонью до ладони счетчика очков перетянувшей его команды, после чего он может уйти обратно за черту и снова играть за свою команду. За каждого перетянутого игрока команда получает одно очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает. Перетянутым считается тот, кто переступил черту двумя ногами.

Бой петухов

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

Сильные и ловкие

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

Эстафета с элементами равновесия

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

Борьба в квадратах

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

Тяни в круг

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

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.

Игры с бегом на скорость

Пятнашки маршем

Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки, за линиями. Одна команда идет маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстоянии 3—5 м от линии противника, учитель внезапно подает сигнал, по которому наступавшие убегают за свою линию, а игроки другой команды стараются их осалить до линии. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды.

Бег за флажками

Играющие делятся на две равные команды. Каждая из них располагается по противоположным сторонам места для игры, за линиями. Параллельно этим линиям посередине площадки обозначается полоса шириной 2-3 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу учителя игроки обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные своими игроками флажки. За каждый флажок команде дается одно очко. Команда, получившая большее количество очков, выигрывает. Каждый игрок может собирать любое количество флажков. Отнимать флажки нельзя: за каждое нарушение этого правила команда штрафует на одно очко. На полосу с флажками забегать нельзя.

Линейная эстафета с бегом

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

Перебежки с выручкой

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

Охрана перебежек

Ученики делятся на две команды: метателей и защищающих. Команда метателей в свою очередь делится пополам и располагается шеренгами за противоположными (коновыми) линиями, расстояние между которыми 25—30 м. Правофланговому игроку одной из шеренг метателей дается малый мяч. Посередине площадки чертится круг диаметром 1,5 м. В центре круга устанавливается стойка для прыжков высотой 2,5 м. Команда защищающих, рассчитавшись по порядку, располагается вокруг стойки с наружной стороны круга. Первый номер становится у конца одной из коновых линий. По сигналу команда метателей старается возможно скорее попасть мячом в стойку. То одна, то другая группа этой команды по очереди бросают мяч в цель. Команда защищающих препятствует этому. Игрок № 1 этой команды с началом игры бежит от коновой линии до противоположного конца и обратно; подбежавшего к месту старта игрока сменяет очередной игрок, а первый идет защищать стойку и т. д. Перебежки продолжаются до попадания мячом в стойку, после чего игра временно прерывается и подсчитывается число перебежек, сделанных командой защищающих. После этого команды меняются ролями и местами. По окончании второй половины игры подсчитывается количество перебежек, произведенных защитниками. Команда, сделавшая большее число перебежек, выигрывает. Мяч, не попавший в стойку и перелетевший в сторону противостоящей группы, подбирается игроками этой группы, для чего разрешается выходить за коновую черту. Если мяч, отбитый защитниками, упадет в круг около стойки или около защитников, то такой мяч подбирается выбежавшим за коновую черту очередным игроком из группы метателей. За каждую перебежку игрока от одной коновой черты до другой и обратно команде защищающих начисляется 2 очка. Очередной игрок, ожидая прибытия бегуна, должен заранее находиться на коновой черте и быть готовым начать бег в тот момент, когда подбежавший коснется его руки. Защищающим нельзя вступать в круг со стойкой.

Эстафета по полосе препятствий

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

Эстафета по кругу

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

Большая, эстафета по кругу

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

Бег командами

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

Игры с прыжками в высоту

Удочка с прыжками «перешагиванием»

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

Веревочка под ногами

Играющие становятся в три (четыре) колонны по одному. Расстояние между колоннами не менее 2 м. Головные игроки каждой колонны получают по короткой скакалке. По сигналу первые двое в каждой колонне проводят скакалку под ногами всей колонны (веревка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Когда все игроки колонны перепрыгнут через скакалку, первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед и вместе с третьим игроком опять проводит скакалку под ногами стоящих в колонне и т. д. Игра ведется до тех пор, пока все игроки не пробегут с веревочкой. Побеждает колонна, игроки которой меньшее число раз задевали веревочку.

Игры с прыжками в высоту и длину с разбега

Прыжок за прыжком

Две команды становятся в колонны по двое, параллельно и на расстоянии 2 м одна от другой. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50—60 см от пола. По сигналу первая пара каждой команды быстро кладет скакалку на землю, бежит в конец ко-

лонны, затем последовательно перепрыгивает через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, игроки останавливаются и берут свою скакалку. Теперь игроки второй пары кладут свою скакалку, прыгают через первую скакалку, бегут в конец колонны, затем перепрыгивают через все скакалки до прежнего места и т. д. Команда, закончившая прыжки первой, побеждает.

Прыгуны и пятнашки

Играющие делятся на две команды: прыгунов и пятнашек. Каждая команда становится в шеренгу за своей боковой линией площадки. На расстоянии 1 м от одной из лицевых границ площадки (параллельно ей) обозначается первая линия старта, а впереди, за 3 м — вторая. Впереди второй линии старта на 10-12 м обозначается полоса шириной 1,5-2 м. По команде учителя «На старт!» четверо очередных игроков из команды прыгунов занимают места за второй линией старта, а за ними в затылок (за первую линию старта) становятся четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Прыгуны стараются быстрее добежать до полосы и перепрыгнуть через нее; пятнашки — успеть осалить прыгунов прежде, чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Получают по одному очку: прыгун, который до прыжка не будет осален пятнашкой, или тот из пятнашек, кому удастся осалить прыгуна, еще не сделавшего прыжок. Побеждает команда, получившая большее количество очков.

Эстафета с прыжками

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

Эстафета с преодолениями препятствий

На дистанции 50-60 м устанавливаются различные препятствия: бревно для перелезания, щиты для метания мячей в цель, подвешенная к стойкам веревочка для прыжков в высоту, «ров» для прыжков в длину шириной 2 м (обозначается на земле). По этой же полосе препятствий проводится эстафета. Преодолев полосу, на обратном пути игроки препятствий не преодолевают.

Игры с метанием на дальность и в цель

Снайперы

Играющие становятся в одну разомкнутую шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Игрокам одной из команд дается по малому мячу. Впереди шеренги, на расстоянии 6 м ставятся в ряд с промежутками в 1—2 шага 5

городков одного цвета и 5 городков другого цвета, вперемежку. Каждая команда имеет городки определенного цвета. По сигналу команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок другой команды — на шаг ближе. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает (учитывается общее количество шагов, на которое оказались отодвинуты цели).

Лапта

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

Правила

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

Сильный бросок

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

баскетбольный мяч, стремясь перекатить его за городскую черту противника. Выигрывает команда, перекатившая мяч первой.

В четыре стойки (вариант лапты)

Играют две команды. Одна располагается в «городе», другая — в «поле». В четырех местах поля ставятся четыре стойки на расстоянии 10 м одна от другой. Игроки команды города поочередно подают лаптой мяч в поле и бегут, касаясь рукой каждой из четырех стоек, и возвращаются к себе в город. В случае опасности перебегающий может остановиться у одной из стоек, выжидая следующие подачи мяча. Игроки команды поля стараются поймать на лету пробитый мяч или поднять его с земли и попасть этим мячом в кого-нибудь из перебегающих. Когда это им удастся, то команды меняются ролями. Каждый игрок, благополучно вернувшийся обратно в город, получает для своей команды одно очко. Команда, набравшая за время игры (15—20 мин) большее количество очков, побеждает.

Ловкие и меткие

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

Шагай вперед

Игра проводится на большой площадке. По обе стороны от средней линии площадки, отступая на 60 м, отмечаются линии кона. Две команды произвольно располагаются на своих сторонах площадки, в 15-20 м от средней черты. Один из игроков команды, начиная игру, бросает волейбольный мяч по направлению коновой линии другой команды. Игрок второй команды стараются поймать мяч на лету. Если мяч пойман, то очередной игрок имеет право, держа мяч в руках, сделать три больших шага (подпрыгивая) вперед с того места, где был пойман мяч, и бросить его по направлению к лицевой линии площадки противника. Мяч, упавший на землю, бросает очередной игрок с места падения мяча. Переброска и ловля мяча продолжаются до тех пор, пока одной из команд не удастся забросить мяч через лицевую черту площадки другой. Эта команда и побеждает.

Игры с бегом, метанием, преодолением препятствий, прыжками в высоту и длину

Лапта с препятствиями

Играют две команды. Одна располагается в «городе», другая в «поле». В поле чертятся три кружка диаметром 1 м на большом расстоянии один от другого. Это станции. Один из команды поля становится в городе подавать мяч. Игроки команды города в порядке очереди отбивают лаптой мяч и бегут по порядку в первую, вторую и третью станции, стараясь вернуться в город не

осаленными. На пути из третьей станции в город им приходится преодолеть два препятствия: обозначенный окоп шириной 1,5 м и перевернутый барьер (заборчик высотой 60-70 см). Игрок, отбивший мяч и сумевший без остановок пробежать все три станции, преодолеть два препятствия и вернуться не осаленным в город, получает для своей команды четыре очка. Если пробежка идет после второго или третьего удара (второго-третьего игрока), то команда получает только одно очко. Во время перебежек игроки поля ловят мяч и осаливают им пробегающих, пока те находятся вне города или вне станции. Если кто-нибудь осален, команды меняются местами и ролями. Игра продолжается 15-20 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Эстафета с бегом, прыжками, метаниями

Для эстафеты следует подготовить два ряда препятствия: бревна высотой 50-70 см, гладкий палисад (забор) высотой 80 см, «окоп» (полосу шириной 2 м) и круг диаметром 3 м. Стартуют двое (по одному, от каждой команды). По сигналу они бегут 15 м, преодолевают бревно, пробегают еще 20 м и прыжком «наступая» преодолевают палисад; бегут 15 м, перепрыгивают «окоп» и метают фанату в круг, обозначенный в 15 м. от линии метания. После метаний гранат играющие быстро возвращаются, минуя препятствия, к линии старта. Прибежавший первым и попавший гранатой в круг получает для своей команды два очка; прибежавший вторым при попадании в круг — одно очко. Затем старт дается очередной паре. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Кто быстрее?»

На площадке от средней линии обозначаются две черты по обе стороны на расстоянии 20 м. Играют две команды. Соревнуются парами (по 1 одному игроку от каждой команды). Очередная пара становится на обозначенных противоположных линиях. По сигналу учителя «Марш!» они бегут навстречу, придерживаясь правой стороны, и стараются раньше пробежать центральную линию (середину). Кому это удастся, тот получает для своей команды очко. Учитель стоит сбоку средней линии и присуждает победу. Затем стартует следующая пара. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игры, подготавливающие к овладению приёмами баскетбола

Мяч с четырех сторон

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

Правила

1. Водящему выходить из круга можно только после того, как мяч будет брошен игроку, стоящему крайним слева в шеренге.
2. Игрок, стоящий крайним слева в шеренге, выбегает из-за черты в круг только после того, как поймает мяч.
3. При перебрасывании и ловле мяча водящим запрещается выходить из круга, а игрокам в шеренгах переступать черту.

4. Если мяч не будет пойман кем-нибудь из игроков, стоящих в шеренге, или водящим, то в этом случае мяч перебрасывается между ними повторно.
5. Бросание и ловлю мячей можно производить различными, способами.

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 освободить. 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 половине 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 (18x6 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.).

Игры, подготавливающие к овладению приёмами волейбола

Пасовка волейболистов

Играющие (в группах по 8-10 человек) стоят в кругу и пасуют (передают друг другу мяч). Кто уронит мяч, тот получает штрафное очко. Выигрывают те, кто не получит штрафных очков. Нельзя отходить с занятого места далее одного шага, касаться мяча дважды подряд.

Ловкая подача

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

Пасовка волейболистов (в командах)

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

Мяч в воздухе

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

Два мяча через сетку

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

Учебная игра в волейбол

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

Учебные игры с заданиями:

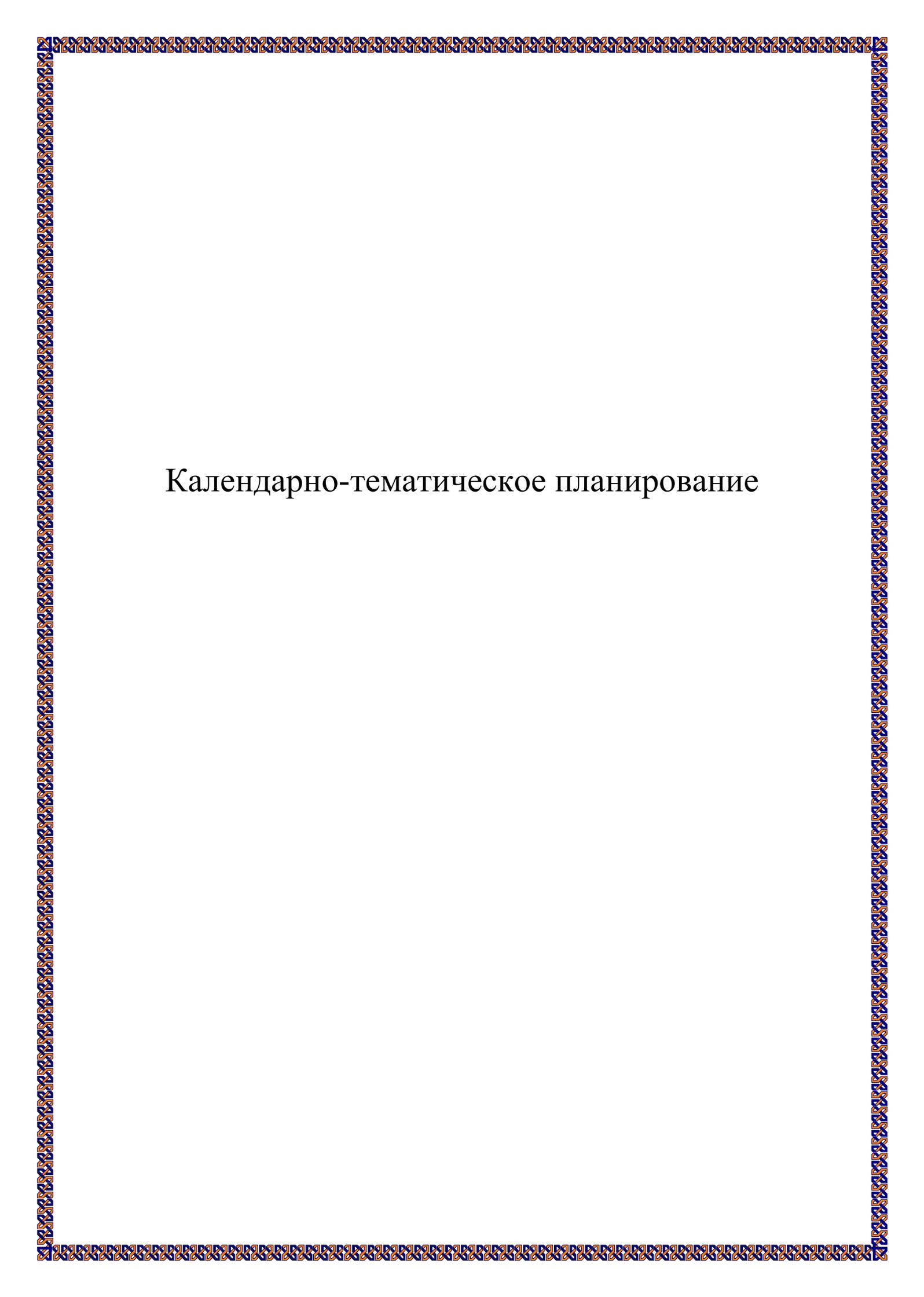
1. Игра «Два мяча через сетку» с заданием направлять все пойманные мячи игроку, стоящему во 2-й зоне у сетки; этот игрок бросает через нее мяч (или отбивает верхней передачей).
2. Игра в волейбол без подач. Первой передачей мяч направляют игроку 2-й зоны, тот передает его в 3-ю зону, а оттуда мяч направляют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

Тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	20
2	Игры с бегом на скорость	16
3	Игры с прыжками в высоту	4
4	Игры с прыжками в высоту и длину с разбега	6
4	Игры с метанием на дальность и в цель	10
5	Игры, подготавливающие к овладению приемами баскетбола	6
6	Игры, подготавливающие к овладению приемами волейбола	6
		Всего: 68



Календарно-тематическое планирование

№ урока	Количество часов	Название темы	Ожидаемый результат	Дата проведения
<i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</i>				
1-2	2	«Перетягивание через черту»	Развитие силы, воспитание чувства коллективизма	
3-4	2	«Бой петухов»	Совершенствование реакции	
5-6	2	«Сильные и ловкие»	Развитие силы и ловкости	
7-8	2	«Эстафета с элементами равновесия»	Развитие равновесия	
9-10	2	«Борьба в квадратах»	Развитие координации движения	
11-12	2	«Тяни в круг»	Развитие силы, координации движения	
13-14	2	«Перетягивание в шеренгах»	Развитие силы, координации движения	
15-16	2	«Выталкивание из круга»	Развитие силы, реакции	
17-18	2	«Перетягивание каната»	Развитие силы, равновесия	
19-20	2	«Кто сильнее?»	Развитие силы	
<i>Игры с бегом на скорость</i>				
21-22	2	«Пятнашки маршем»	Развитие скорости, реакции	
23-24	2	«Бег за флажками»	Развитие скорости	
25-26	2	«Линейная эстафета с бегом»	Развитие координации, скорости	
27-28	2	«Перебежка с выручкой»	Развитие скорости, воспитание чувства коллективизма	
29-30	2	«Охрана перебежек»	Развитие скорости, воспитание чувства	

			коллективизма	
31-32	2	«Эстафета по полосе препятствий»	Развитие силы, ловкости	
33-34	2	«Эстафета по кругу»	Развитие силы, ловкости	
35-36	2	«Бег командами»	Развитие скорости, воспитание чувства коллективизма	
<i>Игра с прыжками в высоту</i>				
37-38	2	«Удочка с прыжками «перешагиванием»»	Развитие внимания, осторожности, точности в движениях	
39-40	2	«Веревочка под ногами»	Развитие скорости, реакции	
<i>Игры с прыжками в высоту и длину с разбега</i>				
41-42	2	«Прыжок за прыжком»	Развитие скоростно-силовых способностей	
43-44	2	«Прыгуны и пятнашки»	Развитие скоростно-силовых способностей	
45-46	2	«Эстафета с преодолением препятствий»	Совершенствование физических качеств: силы, ловкости, скорости, координации	
<i>Игры с метанием на дальность и в цель</i>				
47-48	2	«Снайперы»	Развитие меткости	
49-50	2	«Лапта»	Совершенствование физических качеств: силы, ловкости, скорости, координации, воспитание товарищества, чувства	

			коллективизма	
51-52	2	«Сильный бросок»	Развитие меткости, силы	
53-54	2	«Ловкие и меткие»	Развитие ловкости, силы	
55-56	2	«Шагай вперед»	Развитие быстроты реакции	
<i>Игры, подготавливающие к овладению приемами баскетбола</i>				
57-58	2	«Мяч с четырех сторон»	Развитие умения бросания, ловли и ведения мяча	
59-60	2	«Охотники и утки»	Развитие умения бросания, ловли и ведения мяча	
61-62	2	«Борьба за мяч»	Развитие умения бросания, ловли и ведения мяча	
<i>Игры, подготавливающие к овладению приемами волейбола</i>				
63-64	2	«Ловкая подача»	Развитие умения подачи мяча	
65-66	2	«Два мяча через сетку»	Развитие умения подачи и ловли мяча	
67-68	2	Учебная игра в волейбол	Совершенствование приемов волейбола	
Всего	68			

Учебно-методический комплекс

1. Е.П. Колганова
«Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная
деятельность»
Волгоград: Учитель, 2013