

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Платинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____ Широбокова Р.И.
31.08.2023

Утверждаю: директор
_____ Боянкина И.В.
Пр №46-од
31.08.2023

Рабочая программа
школьного спортивного клуба «ОЛИМПИК»
для обучающихся 1 – 9 классов на 2023 – 2025 гг.

Оздоровительно-спортивное направление

Составитель программы:
учитель физической культуры Сорокин А.М.

п. Платина

2023г

«Каждый молодой человек должен осознать, что
здоровый образ жизни – это его личный успех»
В.В. Путин

Пояснительная записка

Программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба «ОЛИМПИК» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Направления деятельности физкультурно-спортивного клуба

Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются:

- проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);
- выявление лучших спортсменов класса, школы;
- поощрение лучших спортсменов и активистов клуба;
- пропаганда физической культуры и спорта в школе;
- участие учеников в спортивных конкурсах.
- проведение дней здоровья в школе;
- информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

Актуальность и новизна программы.

Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них.

Систематического посещения занятий физической культурой и спортом учащимися 1- 9-х классов школы;

Организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста.

Приоритетное назначение программы - забота о здоровье обучающихся, осуществляемое через создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Программа составлена на основе общепедагогических **принципов**: системности, научности, доступности, гуманности, учета возрастных особенностей.

Целевая группа

Программа **школьного спортивного клуба** разработана для обучающихся 1 – 9 классов.

Формы (очно-заочной) работы

Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа.

Медицинский контроль.

Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы.

Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы.

Этапы реализации программы деятельности

школьного спортивного клуба

I ЭТАП (2023-24 год)

- Подбор и изучение методической литературы.
- Изучение опыта работы других школьных спортивных клубов.
- Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
- Определение уровня физической подготовленности учащихся ОУ.
- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой.
- Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе.
- Увеличение количества спортивных секций.
- Увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий.

II ЭТАП (2024-2025 учебный год)

- Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом.
- Создание целостной системы физкультурно-массовой и спортивно-оздоровительной работы в школе.
- Сдача норм ГТО.
- анализ результативности программы деятельности школьного спортивного клуба. Выявление проблем и определение путей их решения.

Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся с 1 – 9 классы.

Цели и задачи программы

Цели программы:

- организация и проведение спортивно-массовой работы в школе;
- формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и **здоровому** образу жизни.

Для достижения указанных целей решаются следующие задачи:

Привлечь учащихся школы, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни;

Обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»;

Развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности;

Привлекать к спортивно-массовой работе в клубе педагогов, родителей учащихся школы.

Образовательные:

- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Оздоровительные:

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Содержание учебного плана

| |
|--------------------------|
| Направления |
| Подвижные игры |
| Лёгкая атлетика |
| Волейбол (пионербол) |
| Баскетбол |
| Футбол |
| Настольный теннис |
| Лыжи |
| Бадминтон |

Планирование работы клуба

Внеклассная физкультурно-спортивная работа в школе планируется на учебный год.

Программой клуба предусмотрена организация спортивных секций по различным видам спорта: легкой атлетике и ОФП.

План утверждает директор и доводит до сведения педагогического коллектива школы.

План работы физкультурно-спортивного клуба «Олимпик»

Учебно-тематический план на учебный год в 5-9 классах

| № п/п | Спортивные игры | Количество часов | | |
|-------|-------------------|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Подвижные игры | | | |
| 2 | Легкая атлетика | | | |
| 3 | Баскетбол | 12 | 2 | 10 |
| 4 | Волейбол | 12 | 2 | 10 |
| 5 | Настольный теннис | 10 | 2 | 8 |
| 6 | Лыжи | | | |
| | ИТОГО | 34 | 6 | 28 |

Тематическое планирование 8-9 -класс

| № | Тема | Основное содержание занятия | Кол-во часов |
|-------------------------------|--|-----------------------------|--------------|
| Подвижные игры (1-4кл) | | | |
| 1 | Игры на развитие быстроты | | |
| | «Караси и щука», «Кружева», «Космонавты», «Третий лишний», «Вороны и воробьи», «Свободное место», «Шишки, желуди, орехи» | | |
| 2 | Игры на развитие выносливости | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | Три, тринадцать, тридцать; Цветные флажки; Кривое зеркало; Шерлок Холмс; Путаница | | |
| 3 | Игры на внимание | | |
| | Бездомный заяц; Дай руку; Кто кого; Штандр; Смена мест; Скакалки; Классики | | |
| 4 | Игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения | | |
| | Море волнуется; Что делаешь?; Фигуры; Ровным кругом; Воздух, вода, земля, ветер; Повтори-ка. | | |
| 5 | Игры на развитие прыгучести, ловкости, координации движения | | |
| | Удочка; Прыгунчики – воробушки; Кирпичники и каменщики; С кочки на кочку; Через ручеек; Вышибалы; Карусель. | | |
| 6 | Игры с мячом | | |
| | Перейди мячи; Проведи мяч; Попади в мяч; Сбей с отскоком; Не урони мячик; Охотники и утки; Лови-бросай | | |
| 7 | Народные игры | | |
| | Гуси лебеди; Краски; Горелки; Стадо; Два Мороза; Колечко; Ручеек; У медведя во бору; Филин и пташки; Блуждающий мяч; Совушка | | |
| 8 | Эстафеты | | |
| | Бег сороконожек; Посади и убери урожай; Репка; Передал-садись | | |
| Легкая атлетика (1-4 кл) | | | |
| Тематическое планирование для 1-4 классов | | | |
| Легкая атлетика | | | |
| 1 | Т.Б. при занятиях легкой атлетикой | Ознакомить с правилами безопасности. | |
| 2 | Техника выполнения бега | Совершенствование бега с ускорением. | |
| 3 | Основные упражнения для развития физических качеств. | Совершенствование упражнений. Подвижная игра «перестрелка». | |
| 4 | Основные положения правил соревнований по бегу. | Совершенствование бега с максимальной скоростью. Совершенствование низкого старта. | |
| 5 | Основные положения правил соревнований по прыжкам. | Правила. Совершенствование прыжка в длину с места | |
| 6 | ОРУ. Основные положения правил соревнований по метанию. | Правила. Проведение игры. Эстафета. | |
| 2. Способы двигательной деятельности (умение, навыки). Общие развивающие упражнения, двигательная деятельность 15 часов. | | | |
| 7 | Бег на короткие дистанции | Совершенствование бега на короткие дистанции. Подвижная игра «перестрелка». | |
| 8 | Специально- беговые упражнения. Выносливость. | Совершенствование. Игра «Повтори за мной», Длительный бег в равномерном темпе. | |
| 9 | ОРУ. Высокий старт и стартовый разгон. | Совершенствование. О.Р.У со скакалкой. | |
| 10 | Бег с высокого старта | Совершенствование.. Подвижная игра | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 11 | Бег с разным темпом. | Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижная игра | |
| 12 | Эстафета с передачей предметов. | Проведение эстафет с различными предметами. | |
| 13 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Совершенствование, подвижная игра «лапта». | |
| 14 | Прыжковые упражнения. | Совершенствование. Подвижная игра «перестрелка». | |
| 15 | Прыжки в длину с разбега. | Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом. | |
| 16 | Эстафета с преодолением препятствий. | Совершенствование отработанных элементов. | |
| 17 | Метание малого мяча на дальность. | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Подвижная игра «перестрелка» | |
| 18 | Метание малого мяча с места, с разбега | Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом. | |
| 19 | Метание мяча с двух-трёх шагов в цель. | Совершенствование. Подвижная игра с мячами. | |
| 20 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Отработка техники метания мяча в цель. Подвижная игра. | |
| 21 | Длительный бег в равномерном темпе. | Развитие выносливости. Подвижная игра «лапта» | |
| 3. Тестирование физической подготовленности учащихся 13 часов. | | | |
| 22 | Бег 30 метров с высокого старта. | ОРУ. Совершение отработанных навыков. | |
| 23 | Прыжок в длину с места. | ОРУ. Подвижная игра «лапта» | |
| 24 | Челночный бег 3*10 метров. | ОРУ. Совершенствование скоростных способностей. | |
| 25 | Подтягивание на высокой перекладине. | ОРУ. Подвижная игра «перестрелка» | |
| 26 | Наклон вперёд из положения сидя на полу. | ОРУ. Эстафета с мячами. | |
| 27 | Шестиминутный бег. | ОРУ. Бег в равномерном темпе без остановок. | |
| 28 | Эстафеты. | ОРУ. Проведение эстафет с различными предметами. | |
| 29 | Бег с высокого старта | ОРУ. Совершенствование высокого старта. | |
| 30 | Метание малого мяча | Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «лапта». | |
| 31-34 | Подвижные игры с элементами метания, бега, прыжков. | Совершенствование пройденных элементов в подвижных играх. | |
| 22 | Бег 30 метров с высокого старта. | ОРУ. Совершение отработанных навыков. | |

| | | | |
|------------------------------|------------------------------------|---|-----------|
| 23 | Прыжок в длину с места. | ОРУ. Подвижная игра «лапта» | |
| 24 | Челночный бег 3*10 метров. | ОРУ. Совершенствование скоростных способностей. | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 5-7 классы | | | |
| Баскетбол | | | 12 |
| <i>Технические действия:</i> | | | |
| 1 | Стойки и перемещения баскетболиста | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 2 |
| 2 | Остановки: | | |
| | «Прыжком» | | 1 |
| | «В два шага» | | 1 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). | 1 |
| 4 | Ловля мяча | | 1 |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра.(7 кл) | 1 |
| 7 | Подвижные игры | Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.). Приложение №4. | 4 |
| <i>Тактические действия</i> | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 8 | | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с | |

| | | | |
|-----------------|--|---|-----------|
| | Игра в нападении | изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 |
| 9 | Тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам баскетбола. Участие в школьных соревнованиях. | 3 |
| Волейбол | | | 12 |
| 1 | Перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). | 2 |
| 2 | Передача | Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания. | 3 |
| 4 | Нижняя прямая подача с середины площадки | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | 2 |
| 5 | Прием мяча | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. | 2 |
| 6 | Подвижные игры и эстафеты | Подвижные игры, эстафеты. Приложение №4. | 3 |
| 7 кл | | | |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. | 2 |
| 2 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Индивидуальные действия игроков в зависимости от позиции игрока на площадке. Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 2 |
| 3 | Закрепление техники передачи | Передача мяча в двойках, тройках, через сетку, в заданную часть площадки. Комбинации из освоенных элементов. | 3 |
| 4 | Верхняя прямая подача | Верхняя прямая подача | 1 |
| 5 | Закрепление техники приема мяча с подачи | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |

| | | | |
|---------------|--|---|-----------|
| 6 | Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра | Подвижные игры и эстафеты. Приложение №4. Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков на площадке. Игра по правилам. | 2 |
| | | | |
| Футбол | | | 10 |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). | 1 |
| 2 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. | 1 |
| 3 | Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу | Вбрасывание из-за «боковой» линии. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 2 |
| 4 | Передачи мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. | 3 |
| 5 | Подвижные игры | Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Приложение №4. | 3 |
| | Физическая подготовка в процессе занятий | | |
| | Итого | | 34 |

Тематическое планирование 8 -9 класс

| № | Тема | | Кол-во часов |
|------------------------------|----------------------|---|--------------|
| Баскетбол | | | 12 |
| <i>Технические действия:</i> | | | |
| 1 | Стойки и перемещения | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и | 1 |

| | | | |
|------------------------------|--|--|-----------|
| 2 | Остановки баскетболиста | спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). | 1 |
| 3 | Передачи мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. | 1 |
| 4 | Ловля мяча | | 1 |
| 5 | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. | 1 |
| 6 | Броски в кольцо | Броски одной и двумя руками с места, в движении (после ведения, после ловли) и в прыжке с противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра. | 1 |
| <i>Тактические действия:</i> | | | |
| 7 | Игра в защите | Выравнивание и выбивание мяча. Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 8 | Игра в нападении | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом(3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». | 1 |
| 9 | Диагностирование и тестирование | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков. | 1 |
| 10 | Участие в соревнованиях | Игра по правилам мини- баскетбола. Участие в соревнованиях. | 3 |
| Волейбол | | | 12 |
| 1 | Совершенствование техники верхней, нижней передачи | Передача мяча у сетке и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2 3:3) | 2 |
| 2 | Прямой нападающий удар | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 2 |

| | | | |
|---|---|---|-----------|
| 3 | Совершенствование верхней прямой подачи | Верхняя прямая подача в заданную зону площадки. | 2 |
| 4 | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите | Приема мяча с подачи. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование. | 2 |
| 5 | Двусторонняя учебная игра | Игры и игровые задания по упрощенным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков. Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игра по правилам. | 2 |
| 6 | Одиночное блокирование | Прием мяча, отраженного сеткой. Одиночное блокирование и страховка. | 1 |
| 7 | Страховка при блокировании | Действия и размещение игроков в защите. «Доигрывание» мяча. | 1 |
| Футбол | | | 10 |
| 1 | Удар по мячу | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка катящегося, летящего мяча. Удар головой (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) мишень внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень | 2 |
| 2 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. | 2 |
| 3 | Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол) | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 4 |
| 4 | Участие в соревнованиях | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2 |
| Физическая подготовка в процессе занятий | | | |
| Итого | | | 34 |

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (ОПИСАНИЕ)

«Караси и щука»

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией. По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой. Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками). Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками). Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их. Победителем считается последний пойманный карась.

«Кружева»

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берет за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота». Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его. Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача». Если «ткач» догоняет «челнок» и успеваеет «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом». Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

«Космонавты»

На площадке в разных частях чертим контуры ракеты. Их должно быть на несколько штук меньше играющих. Все дети берутся за руки. Они идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!» Как только сказано последнее слово, дети разбегаются, стараясь занять свободное место в «ракете». Опоздавшие собираются в центре круга. Отмечаем тех детей, которые ни разу не опоздали на «ракету»

«Третий лишний»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Пятнашки». Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них — водящий. Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5—6 м). Первый играющий отходит от водящего на 3—4 шага начинает убежать. Водящий должен догнать его и «запятнать». Чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» («Много троих, хватит двоих!»). После этих слов стоящий последним в паре начинает убежать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями.

Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебежать через него.

«Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Свободное место»

Цель игры: развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 см) вокруг своих ног. Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой. После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок — в другую. Каждый из них стремится быстрее обежать круг и занять освободившееся место. Оставшийся из двоих без места становится водящим, и игра продолжается. Правила игры: пробежать через круг запрещается.

Шишки, желуди, орехи

Подвижная игра, которая очень сильно нравится детям.

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга. Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место. Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

Возраст: от шести лет Игра развивает: внимательность, координация, ловкость, мышление, реакция Количество игроков: 7 и более Место игры: улица

Птицы, блохи, пауки

Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет, — «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

Белые медведи

Белые медведи — подвижная коллективная игра для детей младшего школьного возраста. Развивает активные творческие двигательные действия, мотивированные сюжетом игры. На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место — льдина, на которой стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого. Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат».

Когда будут переловлены все «медвежата» — игра заканчивается. Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

Примечание. Пойманный «медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

«Бездомный заяц»

Интересная игра для детей младшего школьного возраста. Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убежать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.

«Дай руку»

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать. Выбирается один ведущий — салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить. Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

«Кто кого»

Игра похожа на подвижную игру "Перетягивание" 2 участника. Плоскость грунта разделена линией. Соперники - по две стороны. Они берутся двумя руками за палку. Задача: перетащить соперника на свою сторону.

«Британский бульдог»

Играет влияет на выносливость и реакцию ребенка. Дети назначают двух ловцов («бульдогов»). «Бульдоги» стоят с одной стороны площадки, а все остальные — с противоположного. За сигналом одного из «бульдогов» все игроки должны перебежать в другую сторону. Но так, чтобы игрока не словили «бульдоги». Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «бульдогов».

«Штандр»

Цель игры: развивать выносливость, меткость, воспитывать честность.

Материалы необходимые для игры: мяч, лучше волейбольный, но можно и резиновый. Правила игры: Для начала игры необходимо выбрать водящего, это можно сделать с помощью считалочки. Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот момент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандр!». Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, и игра продолжается. Игра может идти до тех пор, пока она не надоест.

«Смена мест»

Цель игры: развитие прыгучести и прыжковой выносливости. Материалы необходимые для игры: мел для обозначения линии старта (финиша). Ход игры: Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2–3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна. Команды могут быть смешанными, а могут состоять только из мальчиков или из девочек (если хватает участников).

«Скакалки»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: скакалки. Ход игры: Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Классики

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, бита.

Ход игры

На игровой площадке чертятся классики. Игроки должны, прыгая на 1 ноге и толкая битку перед собой, пропрыгать с 1 -го по 10-й класс. Если бита вылетает за пределы классиков, игрок уступает место следующему. Выигрывает тот игрок, который первым пропрыгает все классы.

4. ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ, СООБРАЗИТЕЛЬНОСТИ, ТВОРЧЕСКОГО ВООБРАЖЕНИЯ

Море волнуется

Дети идут по кругу и произносят слова: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура на месте замри! » На последнее слово дети останавливаются и «замирают» в позе морского животного. Ведущий или ребенок пытается отгадать название этих животных.

Что делаешь?

Дети выбирают «хозяйку дома» и, став в круг, чертят вокруг себя кружочки - домики. «Хозяйка» обходит играющих и каждому из них поручает работу по дому. Например: рубить дрова, косить сено, стирать белье, печь пироги и т. п. Дети выполняют задания.

«Хозяйка» становится в центр круга и говорит: «А сейчас се будем вместе забивать гвозди!» Дети выполняют все, что задает «хозяйка». Неожиданно «хозяйка» показывает рукой на кого-нибудь из детей и спрашивает: «Что делаешь?» Ребенок должен назвать работу, которую ему поручили выполнить в начале игры. После этого «хозяйка» дает всем новые задания.

Фигуры

Один из игроков назначается водящим. Дети разбегаются по залу, по сигналу они останавливаются, изображая застывшие фигуры спортсмена, работающего человека, животного, птицы и др. Водящий ходит среди фигур и выбирает наиболее удачную. Отмечаются дети, принимавшие самые трудные позы.

Ровным кругом

Дети образуют круг, внутри которого находится водящий. Двигаясь влево (вправо) по кругу, дети произносят слова:

Ровным кругом, друг за другом.

Эй, ребята, не зевать!

Все, что Коля нам покажет,

Будем дружно повторять!

Водящий показывает какое либо движение (подпрыгивает, вращает руками, приседает и др.) . Дети должны в точности повторить его. После этого назначаются новый водящий, и игра повторяется.

Воздух, вода, земля, ветер

Дети образуют круг, водящий в середине. Подойдя к кому - либо из детей, водящий говорит одно из четырех слов: «воздух», «вода», «земля», «ветер» – и считает до пяти. Ребенок должен за это время придумать и показать (в зависимости от слова, которое ему задано) птицу, рыбу, зверя или покружится на месте (ветер). Кто не успел это сделать, выходит из игры.

Повтори-ка

Один из играющих показывает движениями какого-либо зверя, например зайчика. Следующий повторяет движения зайчика и от себя прибавляет движения другого животного – лисы. И так каждый следующий игрок, выполнив движения всех показанных ранее животных, прибавляет от себя еще одно, новое. Список зверей растет. Побеждает тот, у кого лучшая память и воображение.

Выставка картин

Ведущий назначает трех «посетителей», остальные дети- «картины». По сигналу: «Приготовить выставку!» - дети советуются друг с другом, какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, пловца, конника, вратаря). Картину можно изображать вдвоем или втроем: елочка под не зайчик, сказку «Репка» и т. п. Через несколько секунд воспитатель объявляет: «Открыть выставку!» Дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. «Посетители» осматривают «выставку» и отмечают наиболее удачные «картины». По сигналу: «Выставка закрыта!» - дети принимают свободные позы.

5. ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ, ЛОВКОСТИ, КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ

Удочка

Цель игры: развитие ловкости, координации движений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Остальные игроки встают в круг диаметром 3-4 м.

Водящий становится в центр круга. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешочек с песком летел над уровнем пола на высоте 5-10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и пропустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел летящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчитывается общее число штрафных очков после того, как мешочек совершит 8-10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

Попрыгунчики — воробушки

Замечательная детская игра. Предварительно на асфальте чертятся круг с помощью мела.

В центре круга находится ведущий — «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками».

Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают.

«Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга.

Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, ловкость, мышление, реакция

Количество игроков: 3 и более

Кирпичики и каменчики

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных способностей, ловкости.

Ход игры: из игроков выбираются 2 «каменщика». Остальные — «кирпичики». «Кирпичики» разбегаются по площадке, а «каменщики» начинают бегать за ними и пытаются осалить кого-то из «кирпичиков». Осаленного «кирпичика» каждый «каменщик» ведет в одно место и оставляет там. Следующего осаленного «кирпичика» «каменщик» ставит рядом с первым — образуется «стена».

Выигрывает тот «каменщик», у которого «стена» будет длиннее, т. е. он осалит больше «кирпичиков».

Особые замечания: осаленным «кирпичикам» нельзя убежать со своего места.

«С кочки на кочку»

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3-5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20-30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: внимание, умения действовать по сигналу

«Через ручеек»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел.

Ход игры

На игровой площадке рисуют ручеек, который к концу' постепенно расширяется. Игрокам предлагается перепрыгнуть через ручеек: сначала через узкое его место, затем там, где он шире и шире. Если игрокам это удастся, их необходимо хвалить.

«Вышибалы»

Активная игра с мячом. Выбираются два водящих игрока, которые встают с мячом на расстоянии друг от друга на 10 — 15 метров. Остальные игроки перебегают между водящими от одного к другому. Водящие, перекидывая друг другу мяч, стараются попасть в одного из игроков. Тот, в кого попадут, выбывает из игры. Однако игроки могут попытаться поймать мяч. Каждый пойманный мяч возвращает в игровое поле одного из выбывших. Задача водящих — «выбить» из игры всех игроков.

«Карусель»

Играющие становятся в круг. На земле лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом кругом-кругом,

Все бегом-бегом-бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слов «бегом» бегут. По команде руководителя: «Поворот!» — они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону.

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь «сесть на карусель», т. е. взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места «на карусели» можно только до третьего звонка (хлопка). Опоздавший на карусели не катается.

6. ИГРЫ С МЯЧОМ

«Перейди мячи»

Пять-шесть набивных мячей разместить на одной линии с интервалами 0,5-1,5 м. Играющий запоминает расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед. Задача – обойти и не задеть мячи. Кто выполнит задание, тот победитель. Расположение мячей каждый раз меняется.

Варианты. 1. Увеличить количество мячей (для старших школьников). 2. Продвигаться спиной вперед, перешагивая через мячи. 3. Продвигаться спиной вперед с завязанными глазами.

«Проведи мяч»

Играющий, двигаясь по полу, должен провести мяч баскетбольным дриблингом по рейке гимнастической скамейки. Побеждает игрок, которому удалось это сделать.

Варианты: то же, но игрок двигается по рейке, а мяч ведет по полу.

«Попади в мяч»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами 8-10 м. Посередине табуретки лежит волейбольный мяч. У каждого из игроков по малому мячу. По сигналу учителя игроки одной команды выполняют броски, стараясь сбить волейбольный мяч. Если кому-нибудь удастся сбить мяч, то команде засчитывается 1 очко. Затем начинает броски другая команда. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Сбей отскоком»

В 2-5 м от стены (дистанция зависит от возраста и опыта играющих) ставят городок, кеглю, надувную игрушку. Задача: бросить мяч о стену так, чтобы, отскочив, он сбил установленный предмет. У кого будет больше успешных попыток из пяти? Кому потребуется меньше попыток, чтобы сбить предмет пять раз?

Бросать мяч можно с любой точки.

Вариант: поставить на некотором расстоянии от стены ящик, коробку, корзину, положить обруч. Задача: попасть мячом в цель.

«Не урони мячик»

На линии старта каждый участник игры получает две палочки. Затем играющие становятся парами и палочками зажимают мяч, чтобы он не упал. Каждая пара должна пробежать быстрее своих соперников, не уронив мячик. Если же мячик упал, надо остановиться, поднять его, положить на палочки и снова бежать. Дистанция бега 15-20 м.

«Брось и поймай»!

Играющий держит мяч за спиной двумя руками. Наклоняясь вперед, он бросает мяч через голову вверх и вперед. Теперь надо успеть распрямиться и поймать падающий мяч. Каждому дается, скажем, по пять попыток. Победит тот, у кого больше попыток успешных.

Варианты игры: мяч можно бросить о стенку (если нет окон) с расстояния в несколько метров – и ловить его, когда он отскочит; можно забрасывать мяч на покатую крышу (сарай, гараж, навес) – и ловить его, когда он скатится.

В игру можно вносить усложнения. Например, дается задание: перед тем как поймать мяч, надо несколько раз хлопнуть в ладоши. Или сделать полный поворот кругом (когда мяч бросают о стенку или кидают на крышу).

«Охотники и утки»

Цель игры: развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

Лови – бросай!

По цели и характеру повторяет игру «Лови мяч».

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..»

Ведущий произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Ведущий отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Категория: Активные игры с мячом

Развивает: глазомер, ловкость

7. НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Гуси-лебеди

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка» (салка, пятнашка).

На игровой площадке чертятся две линии на расстоянии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), который стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!

— Есть хотите?

— Да, да, да!

— Ну летите!

— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!

— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гусей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается новый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, которая начинается сначала.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

«Краски»

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки-краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает одного из покупателей.

Покупатель стучит:

Тук! Тук!

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки».

Если же покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель, который набрал больше красок.

Правила игры: Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок.

Горелки

Цель игры: закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не доходя 2—3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

Водящий становится на проведенную линию на 2—3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо — Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз, два, три — беги!...»

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевае поймать одного играюще-го, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробе-гут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна де-лает 2—3 шага назад к линии.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость

«Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок! Пастушок!

Заиграй во рожок!

Гони стадо в поле,

Погулять на воле!

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила игры: Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Пастух только заслоняет овец от волка, но не задерживает его руками.

«Два Мороза»

Играющие располагаются по одной стороне площадки, на середине двое водящих – два Мороза». Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два Мороза удалые!» Один из них, указывая на себя, говорит: «Я Мороз – синий нос». Другой: «Я Мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь-дорожку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!» После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки. Водящие стараются «осалить» перебегающих, «осаленные» остаются на том месте, где их «заморозил Мороз».

Во время следующих перебежек играющие могут выручить «замороженных» ребят, дотрагиваясь до них руками. После нескольких перебежек назначаются другие Морозы. Отмечаются те дети, которые не попали к Морозам ни разу, а также лучшая пара водящих..

"Колечко"

Выбирают водящего, ему дают "колечко" – любой маленький предмет. Участники становятся в ряд, держа перед собой ладони "лодочкой". Водящий проходит через весь ряд, вкладывая свои ладони в ладони каждого участника. При этом незаметно оставляет "колечко" в ладонях какого-либо участника. Пройдя всех, водящий говорит: "Колечко, колечко, выйди на крылечко". Задача обладателя "колечка" – выбежать вперед, задача всех остальных детей – постараться предугадать обладателя "колечка" и не выпустить его из ряда.

"Ручеёк"

В произвольном порядке разбиться на пары. Пары располагаются друг за другом, взявшись за руки, подняв сомкнутые руки вверх, как бы образуя крышу. Водящий проходит под сомкнутыми руками и выбирает себе партнёра. Новая пара становится сзади, а освободившийся участник игры заходит в ручеёк и ищет себе пару и т.д.

«У медведя во бору»

Медведь, выбранный жеребьевкой, живет в лесу. Дети идут в лес за грибами, напевая песенку:

У медведя во бору

Грибы ягоды беру!

Медведь постыл

На печи застыл!

Когда играющие произнесли последние слова, медведь, до сих пор дремавший, начинает ворочаться, потягиваться и неохотно выходит из берлоги. Но вот медведь неожиданно бежит за играющими и старается кого-нибудь поймать. Пойманный становится медведем. Правила игры: Медведь выходит из берлоги только после произнесения последних слов песни. Дети, в зависимости от поведения медведя, могут не сразу бежать в свой дом, а подразнить его песней.

«Филин и пташки»

Перед началом игры дети выбирают для себя названия птиц, голосу которых они смогут подражать. Например: голубь, ворона, гусь, утка, кукушка. Играющие выбирают филина. Он уходит в свое гнездо, а играющие тихо, чтобы не услышал филин, какими птицами они будут в игре. Птицы летают, кричат, останавливаются и приседают. Каждый игрок подражает крику и движениям той птицы, которую он выбрал. На сигнал «Филин» все птицы стараются занять места в своем доме. Если филин успеет кого-то поймать, он должен угадать, что это за птица. Только верно названная птица становится филином.

Правила игры: дома птиц и дом филина надо располагать на возвышении. Птицы летят в дом по сигналу или как только филин поймает одну из них.

«Зарница»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один играющий - заря - ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница

Красная девица.

По полю ходила

Ключи обронила.

Ключи золотые,

Ленты голубые

Кольца обвитые,

За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот кто останется без места становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры: Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий не выберет, кому положить на плечо ленту.

«Блуждающий мяч»

Все играющие. Кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга и старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удастся он идёт на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг.

Игра повторяется.

Правила игры: Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

«Совушка»

Содержание игры. По сигналу ведущего: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих.

Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков.

8. ЭСТАФЕТЫ

Эстафета зверей

Играющие делятся на 2 - 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Играющие в командах принимают названия зверей. Стоящие первыми называются "медведями", вторыми - "волками", третьими - "лисами", четвертыми - "зайцами". Перед впереди стоящими проводится стартовая линия. По команде ведущего участники команд должны пропрыгать до заданного места так, как это делают настоящие звери. Команда "волков" бегут как волки, команда "зайцев" - как зайцы и т. д.

Разгрузи машину

Детям предлагается разгрузить «машины» с «овощами». Машины ставят у одной стены, а напротив них у другой стены помещают две корзины. Около корзин встают по одному игроку и по сигналу бегут к машинам. Переносить овощи можно по одной штуке. Овощи должны быть во всех машинах одинаковые как по количеству, так и по объёму.

Затем другие участники могут «нагружать» машины; В этом случае игроки встают у машин, по сигналу бегут к корзинам и переносят овощи в машины.

Машинами могут быть коробки, стулья; овощами — кегли, кубики и т. п.

Передал - садись!

Играющие делятся на несколько команд, по 7 - 8 человек в каждой и строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды вскакивают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Репка

Участвуют две команды по 6 детей. Это - дед, бабка, Жучка, внучка, кошка и мышка. У противоположной стены зала 2 стульчика. На каждом стульчике сидит репка - ребенок в шапочке с изображением репки.

Игру начинает дед. По сигналу он бежит к репке, обегает ее и возвращается, за него цепляется (берет его за талию) бабка, и они продолжают бег вдвоем, вновь огибают репку и бегут назад, затем к ним присоединяется внучка и т. д. В конце игры за мышку цепляется репка. Выигрывает та команда, которая быстрее вытянула репку.

Посади и собери урожай

Количество игроков: 2 команды по 4 человека

Дополнительно: 8 обручей, 2 ведра, 4-5 картофелин, 2 лейки.

1-й участник «пашет землю» (кладет обручи).

2-й участник «сажает картошку» (кладет картошку в обруч).

3-й участник «поливает картошку» (обегает каждый обруч с лейкой).

4-й участник «убирает урожай» (собирает картофель в ведро).

Побеждает более быстрая команда.

Бег «сороконожек»

Играющие делятся на две-три команды по 10-20 человек и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

. ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ

По алфавиту

Чтобы имена лучше запомнились, чтобы потренировать внимание и умение быстро переключаться с одного задания на другое, можно провести в компании до 15 человек и такую игру.

Ведущий предлагает ребятам за определенное количество времени (за 10, 15 или 20 секунд) поменяться местами так:

- чтобы все имена расположились по алфавиту;
- чтобы все встали по цвету волос (слева — брюнеты, справа — блондины);
- чтобы все встали по росту (слева — маленькие, справа — большие).

Примечание. Эти упражнения могут быть еще веселее, если есть широкие скамьи, диваны, или очень устойчивые крепкие стулья. Тогда ребята должны выполнить задания, стоя на скамьях, и переходить, не ступая на пол.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, координация

Количество игроков: 5 и более

Три, Тринадцать, Тридцать

Три, Тринадцать, Тридцать — игра, которая хорошо развивает внимание и быструю реакцию детей. Может использоваться в школе на физкульт-минутках учеников младших классов.

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел — какое действие обозначает. Игроки строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.

Если водящий (учитель) говорит «три» — все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» — руки на пояс, при слове «тридцать» — руки вперед и т. д. (Можно придумать самые разные движения). Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, реакция

Количество игроков: 7 и более

Цветные флажки

Цель игры: развитие двигательных и коммуникативных способностей, внимания.

Атрибуты: 5 флажков разного цвета.

Ход игры: на игровой площадке рисуются 5 кружков диаметром 2 м на расстоянии 1 м друг от друга. Игроки делятся на 5 команд. Каждая команда встает в свой кружок. В центре каждого кружка стоит игрок с цветным флажком в руках.

По сигналу ведущего игроки разбегаются по площадке. По второму сигналу они останавливаются и закрывают глаза. В это время игроки с флажками меняются местами; По третьему сигналу игроки открывают глаза и быстро ищут свой флажок. Побеждают те игроки, которые раньше других вернулись к флажку своего цвета.

Особые замечания: если игрок открыл глаза, его команда считается проигравшей.

Кривое зеркало

Цель игры: развитие двигательных, коммуникативных способностей, ловкости.

Атрибуты: 6 скакалок.

Ход игры: игра начинается с того, что ведущий показывает разные прыжки со скакалкой: прыжки со скрещенными ногами, прыжки с высоко поднятыми коленями, двойные прыжки и т. д. Затем игроки встают попарно, друг напротив друга, и пытаются повторить все показанные движения ведущего. Игрок, который ошибся, выходит из игры, и его заменяет следующий.

Особые замечания: новым водящим становится игрок, не совершивший ни одной ошибки.

«Шерлок Холмс»

Выбирается ведущий («Шерлок Холмс») и 3-5 «преступников». Чем меньше возраст детей, тем меньше «преступников». «Преступники» встают перед «Шерлоком Холмсом». «Шерлок Холмс» внимательно в течение нескольких секунд (20-30) внимательно разглядывает «преступников» и выходит из помещения. «Преступники» делают пять изменений в своей одежде и позе. Возвратившийся «Шерлок Холмс» должен найти у каждого его пять изменений. Тот игрок, у которого «сыщик» нашел все пять изменений, должен выполнить какое-либо желание «Шерлока Холмса». Тот, у которого не определено хотя бы одно изменение, сам становится «Шерлоком Холмсом».

«Путаница»

Выбирают водящего. Все остальные игроки становятся в комнате, взявшись за руки. Водящий выходит из комнаты, а остальные игроки начинают передвигаться относительно друг друга, но не отрывая рук (запутываться). Затем приглашают в комнату водящего. Он должен определить, в каком порядке стояли игроки изначально. Повторяют игру несколько раз, меняя водящего.

Список используемой литературы

1. Лях, В. И. Мой друг физкультура. 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2005.
2. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол . М., 2000
3. Галицкий А.В. Путешествие в страну игр. М., 2001
4. Клусов Н.П. Ручной мяч. М. 1996
5. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. стандарты второго поколения. Москва «Просвещение» 2011

6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся. М., 2002
7. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
8. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.-2-е изд., испр.- М.: ВАКО, 2005.
9. Интернет ресурсы