

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Большетелекская основная общеобразовательная школа

Утверждено
Приказом директора
МКОУ Большетелекской ООШ
№ 02-04-112
от «12» 09 2024г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
ШСК «Каскад»
«Подвижные игры»
2024-2025 учебный год
5 - 9 классы

Составитель: учитель ФК
Н. А. Арай

с. Большой Телек, 2024

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вари

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;

- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности «спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» составлена на 5 лет и рассчитана на 170 часов из расчета 1 час в неделю в каждом классе.

Программный материал внеурочной деятельности состоит из следующих разделов: теоретический материал, практические занятия (общая физическая подготовка, русская лапта, бессюжетные игры, игры-забавы, зимние игры, эстафетные игры, военно-спортивные игры, игры по выбору детей).

Теоретический материал

Основы истории развития физической культуры; правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта; простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия; историю развития данных видов в России и в мире; правила судейства в изучаемых подвижных играх; физиологические основы деятельности систем

дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития; индивидуальные способы контроля; правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий, профилактику травматизма.

Практические занятия

Общая физическая подготовка (25 часов)

Занятия ОФП направлены на то, чтобы развить у занимающегося такие качества, как:

Сила,

Выносливость,

Резкость,

Прыгучесть,

Гибкость,

Координация.

Все эти качества необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья человека. Особенно важны занятия ОФП в детском и подростковом возрасте. Для взрослого человека важно постоянно поддерживать тренированность на определенном уровне.

Упражнения на развитие силы различных мышечных групп

Мышц ног, спины, брюшного пресса, рук и плечевого пояса

Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на двух ногах.

приседания на двух ногах с грузом на плечах.

приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

поднимание ног лежа на животе

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание ног лежа на спине.

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

поднимание ног в положении виса.

удержание позы «уголок» в положении виса.

упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.

лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти,

жим от груди лежа,

жим от груди стоя,

сгибание к груди.

Упражнения на выносливость

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба на лыжах в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

Упражнения на развитие резкости

Челночный бег

Упражнения с резиной

Метание

Упражнения на развитие прыгучести

заскоки на скамейку

соскоки со скамьи

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

упражнения со скакалкой

«Русская лапта» (34 часа)

1. I. Теоретический материал.

Краткий обзор появления и развития русской лапты. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.

Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.

II. Практические занятия.

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Повороты на месте и в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами.

Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку, прыжки вверх с доставанием предметов.

Игры с мячом, сбегам, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, эстафеты, встречные и круговые.

Специальная подготовка.

Специальные упражнения имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу. Приседания на одной двух ногах по сигналу. Упражнения с битой. Имитационные удары битой слева и справа.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

Основы техники и тактики игры.

Работа с теннисным мячом индивидуальная, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.

6-7 классы. I. Теоретический материал.

Развитие русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.

Гигиена и режим дня спортсмена. Правила безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии.

II. Практические занятия.

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

В данном и на следующих этапах обучения, применяются те же упражнения, игры и эстафеты, что и в 4-5 классах, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости : имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.), имитация перемещений в 3 и 6 -метровой зоне по схеме “треугольник” (на количество повторений за 30 сек.), имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек.), прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).

2. Основы техники и тактики игры.

Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.

Ловля мяча с подачи.

Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.

8 – 9 классы. I. Теоретический материал.

Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности. Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, особенности травматизма в бадминтоне, практические навыки оказания первой помощи

Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по бадминтону. Круговая и олимпийская системы проведения

соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе.

II. Практические занятия.

Общая и специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин. Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин). Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

Основы техники и тактики игры.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.

Бессюжетные игры (30 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Данные игры типа ловушек, перебежек, салок. Отличаются наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бег, ловля, прятание.

Игры-забавы (15 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами).

Зимние игры (12 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Проводятся в зимнее время года на открытом воздухе как со специальным инвентарем так и без него. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Эстафетные игры (20 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач.

Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Для координации действий и общего руководства играми-эстафетами появляется необходимость выделить из членов команды капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех игроков команды.

В каждой игре-эстафете одновременно решается ряд задач. Закрепляются и совершенствуются двигательные навыки, развивается умение ориентироваться в пространстве, развиваются физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, координация движений, точность, быстрота реакции на сигнал и т.д. Наряду с этим у детей воспитываются смелость, самостоятельность, решительность, дисциплинированность и повышается интерес к занятиям. Происходит комплексное развитие физических и морально-волевых качеств детей.

Военно-спортивные игры (14 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Военно-спортивной игре присущи основные черты любой игры ребят: познавательный характер и разнообразие игровых мотивов, целей, активности действий, высокая эмоциональность, жизнерадостность. Но вместе с тем военно-спортивная игра имеет свои характерные признаки и особенности. К ним следует, прежде всего, отнести:

- наличие элементов героики и боевой романтики;

- ярко выраженную военно-прикладную направленность знаний и действий в игре;

- возможность широко применять в процессе игр компасы, бинокли, топографические карты, схемы, разнообразные средства сигнализации, макеты оружия (орудий, ракет, пулеметов, автоматов, пистолетов и др.), учебное оружие, противогазы, имитационные средства (холостые патроны, взрывпакеты, дымовые шашки и гранаты, сигнальные ракеты и др.);

- в военно-спортивной игре деятельностью коллектива или отдельных ребят руководит командир, он отдает приказы подчиненным, ставит перед ними задачи, планирует и организует их выполнение. Сильное влияние оказывает приказ как общеобразовательное требование, которое беспрекословно должен выполнять каждый участник игр;

- разнообразные упражнения, применяемые в игре (в ходьбе, беге, прыжках, метании, наблюдательности, следопытстве и ориентировании, первой помощи, навыках походной жизни, строевых упражнениях и пр.) являются по духу спортивными, проводятся обычно в соревновательной форме, что особенно привлекает ребят.

Игры по выбору детей (20 часов)

Инструктаж по охране труда во время занятий подвижными играми. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Содержание занятий	Количество часов (уроков)				
	Класс				
	5	6	7	8	9
1. Теоретический материал	В процессе урока				
2. Практические занятия					
2.1. Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5
2.2. Русская лапта	6	6	6	8	8
2.3. Бессюжетные игры	6	6	6	6	6
2.4. Игры-забавы	3	3	3	3	3
2.5. Зимние игры	4	4	4	-	-
2.6. Эстафетные игры	4	4	4	4	4
2.7. Военно-спортивные игры	2	2	2	4	4
2.8. Игры по выбору детей	4	4	4	4	4
Всего часов	34	34	34	34	34

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

5 КЛАСС

Классы

На асфальте рисуют прямоугольник и делят его на классы. Они расчерчиваются по-разному, число классов от 6 до 10.

Каждая играющая имеет в руках битку (плоский камешек, черепок, жестяную коробочку). Первая (по жребию) бросает свою битку, находясь в метре от передней черты, в 1-й класс. Если попадет, то впрыгивает туда на одной ноге и выбивает этой же ногой битку наружу через переднюю линию прямоугольника, затем выпрыгивает сама. Затем снова бросает битку, но уже во 2-й класс. Если попадет, то прыгает на одной ноге в 1-й класс, перескакивает во 2-й и оттуда выбивает ногой битку в 1-й и класс, затем наружу. И так до 5-го класса. Попав в 5-й класс, играющий имеет право стать на обе ноги и немного отдохнуть. Попав в 6-й класс, отдыхает, расставив ноги на 5-й и 6-й классы. Каждый раз возвращается, прыгая на одной ноге и подталкивая битку из одного класса в другой. Далее бросает ее в 7-й класс, по дороге отдыхая в 5-м и 6-м классах, затем в 8-й и так до 10 класса. Каждый раз, бросая битку и прыгая за ней из класса в класс, девочка отдыхает в 5-м и 6-м классах и последовательно выталкивает камешек ногой, на которой прыгает, в 1-й класс и наружу.

Когда пройдено 10 классов, играющая получает новое задание (как бы экзамен): пройти с завязанными глазами по всем классам, не наступив на черту. После выполнения этого задания участница закончила игру.

В случае ошибки или промаха (камешек не попал в нужный класс, наступила ногой на черту или, потеряв равновесие, встала на обе ноги, выбила камешек не через основание, а через боковые фигуры) играющая уступает свою очередь следующему, запомнив, на каком месте остановилась, с тем чтобы при следующей своей попытке начать с этого этапа, т. е. с того класса, в котором произошла ошибка. Если играющая попадет ногой или камешком в полукруг у начала прямоугольника (в «огонь»), то все классы, которые она преодолела, «сгорают», и нужно начинать игру сначала. Если в игре использована фигура улитки, то отдыхать можно только в центральном кружке (7-й или 10-й класс — по желанию играющих)

Повторяй за мной

Участницы игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выводит наиболее умелая и изобретательная прыгунья.

Ведущая прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, повторять ее движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавшая ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко.

Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.

Можно договориться копировать помимо упражнений и другие действия ведущего: выражение лица, покачивать или крутить головой и т. п. Условливаются, что отставать от ведущего в ходе игры можно лишь на 2—3 движения. Хорошо, если участницы (по очереди) выполняют роль судей, не участвуя в игре.

Достань городок

Два участника становятся друг против друга и берутся за концы гимнастической палки. В двух шагах от каждого ставится городок. Выигрывает тот, кто, перетянув соперника, достанет городок. Кто отпустит палку, проигрывает.

Воробьи и Вороны

Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.

По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Вооооо — роооооо — ... БЫИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убежать. Кстати, хитрый водящий может называть и совсем другие слова: «Вооо — рооооо — ... ТА!», «Вооо — рооооо — ... ЖБА!», «Вооо — рооооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья. А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убежать будет легко, а догонять — трудно.

Переправа

Игроки двух команд выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу (за линиями своих «домов»). По сигналу игроки, продвигаясь прыжками на одной (правой, левой) ноге, пересекают площадку и должны как можно быстрее оказаться за линией «дома» соперника. Побеждает команда, игроки которой раньше соберутся за противоположной линией. Игрок, закончивший передвижение последним, выбывает из игры. Затем следуют прыжки в обратную сторону, и снова из игры выбывает последний.

Можно изменить способ передвижения (прыгать на двух ногах из стойки или из приседа, бежать и пр.) Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся два-три самых выносливых прыгуна.

По числу игроков на площадке определяется команда-победитель.

Землемеры

Подготовка. Расстояние между стартом и финишем 12-15 м. Играющие с гимнастическими палками располагаются на старте.

Содержание игры. По сигналу руководителя они устремляются к финишу, измеряя расстояние палками.

Побеждает тот, кто быстрее измерит расстояние.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию старта запрещается. 3. При каждом промере палку кладут на пол.

Игру можно проводить командами.

Твистер

Правила игры просты. Расстелив игровой мат, нужно решить, кто будет ведущим. Если игроков двое, они занимают противоположные концы мата, поставив одну ногу на желтый круг, вторую — на синий. Если игроков трое, то третий становится в центр мата на красные круги. Ведущий крутит стрелку рулетки и говорит короткими командами, куда поставить игрокам руку или ногу. Например, при команде «правая рука, желтый» участники ставят правую руку на находящийся поблизости желтый круг. Таким образом, в ходе игры участникам приходится занимать далеко не совсем удобные положения и даже переплетаться между собой. Существует несколько важных моментов:

- Один круг может быть занят только одним человеком.
- Запрещается касаться игрового поля другими частями тела, это грозит выбыванием из игры.
- Снимать руку или ногу с круга можно только после объявления новой позиции.

- Если игрок не удерживает позицию, он выбывает.

Цель игры состоит в том, чтобы удержаться и заставить противника принимать сложные позиции, что приведет к его падению и проигрышу.

Неуловимый шнур

Подготовка. На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков).

Содержание игры. Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног.

Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время наклона ноги сгибать нельзя.

Игру можно проводить командами.

Сбей мячик

Подготовка. Из картона сворачивают конус, срезают его верхнюю часть, так чтобы можно было положить на неё мячик, и ставят на тумбочку. Играющий становится в 8-10 шагах от тумбочки и закрывает правый глаз.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющий с разбега, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки пытается сбить мячик. Игра повторяется несколько раз.

Побеждает игрок, который большее количество раз собьёт мячик.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Сбивать мячик можно только щелчком пальцев.

Игру можно проводить командами.

Меткий футболист

Подготовка. В 10 шагах от мяча (любого), который лежит на полу, становится участник с завязанными глазами.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен повернуться кругом (на 360 градусов), подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Побеждает тот, кому удалось попасть по мячу.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Удар надо выполнять с завязанными глазами.

Игру можно проводить командами.

Лабиринт

Класс делится на два отряда: «красных» и «синих». На удаленных участках друг от друга (60х30 м) каждый отряд заранее протаптывает в снегу дорожки лабиринта, делая как можно больше сложных ходов и только один путь, ведущий к выходу.

Игра состоит из двух периодов. В первом периоде отряды пробегают лабиринту соперников. Время старта и финиша фиксируется. Бывает так, что отряд бежит по ложному пути и приходится возвращаться.

Судьи, стоя на краю площадки, строго следят за соблюдением правил игры. После первого периода, когда отряды выйдут из лабиринтов, отдых 5-10 минут.

Во втором периоде отряды пробегают свои лабиринты. А судьи снова следят за правилами и засекают время.

Побеждает отряд, затративший меньше времени на преодоление обоих лабиринтов.

Палочку в снег

Каждый играющий должен иметь заостренную с одного конца палочку. Участники игры становятся в круг и кидают по очереди вверх свою палочку так, чтобы падая она воткнулась заостренным концом в снег. У кого это получилось, выходит из круга. И так доток пор, пока останется один игрок, он и становится водящим. Его задача — осалить вышедших из круга игроков. Кого запятнали, становятся его помощниками. Последний игрок, оставшийся не пойманным, объявляется победителем.

Быстрые и меткие

Играющие распределяются не группы по 2—5 человек. Каждая из них получает задание в течение установленного времени (5—8 мин) скатать снежный ком. Выигрывает группа, чей ком самый большой.

Затем комья ставят один не другой: внизу самый большой, наверху самый маленький. Каждый играющий заготавливает себе снежки. По очереди с расстояния 6—8 шагов бросают их в голову фигуры, стараясь ее сбить. Побеждает тот, кому удалось это сделать.

Игра может быть и командной. Тогда делают две снежные фигуры. Выигрывает команда, игроки которой быстрее собьют голову фигуры противника.

Салки с обручем

Одна команда располагается произвольно внутри всей площадки (на половине хоккейной коробки). Две пары другой команды имеют в руках по гимнастическому обручу.

По сигналу каждая пара конькобежцев с обручами стремится догнать кого-либо из противников и надеть на него обруч. Пойманный выбывает из игры. Время игры 4-5 минут, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, водящие которой сумели поймать за установленное время больше конькобежцев соперника.

Отнеси мяч ногами

И. п.: то же (см. п. I).

Оборудование: баскетбольный мяч, поворотный флажок.

Задача: зажав баскетбольный мяч между колен, прыгать до поворотного флажка, обежать флажок и бегом передать мяч очередному.

Правила: в случае потери мяча подобрать его и продолжать соревнование.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Меткий стрелок

И. п.: команды сидят.

Оборудование: 3 теннисных мяча, ведро, привязанное за дужку метровой веревкой.

Задача: попасть мячиком в качающееся ведро (корзину).

Выполнение: поочередно, по три мяча каждый; команды кидают по жребью.

Подсказка: ведро можно подвесить и покачивать, можно держать. Чтобы мячик не выскакивал, положить на дно поролон или вату.

Побеждает команда, больше забросившая мячей.

Вызов номеров

И. п.: в колонну по одному. Капитан рассчитывает команду по порядку. Сам № 1 и т. д. Игрокам надо хорошо запомнить свои номера

Задача: перед командами стоит судья. Он дает команду: «Второй» (*имеется в виду номер*). Вторые номера обеих команд должны выбежать из строя, обежать свой флажок и вернуться на свое место. Кто пробежал первым и четко занял свое место в строю, получает «очко». Судья может назвать сразу два, три и т. д. номеров. Все названные должны выполнить условие игры.

Побеждает команда, набравшая больше «очков».

Ловкие и быстрые

И. п.: в колонну по одному, дистанция 1 м.

Оборудование: 1 баскетбольный мяч. От линии старта до флажка (10 м) начерчены мелом через 1 м метровые линии перпендикулярно движению команды к флажку.

Задача: по команде «Начали!» направляющий передает мяч через голову сзади стоящему, тот берет мяч и отправляет следующему между своих ног, следующий опять через голову и так до замыкающего. Последний, получив мяч, бежит вперед команды, становится в отчеркнутое мелом место спиной к команде и передает мяч назад через голову и т. д., пока команда не достигнет своего флажка, то есть пока последний не прибежит и не займет последнюю клетку. Игре конец.

Правила: потеря мяча - начало (продолжение) игры с места потери.

Побеждает тот, кто первым достигнет флажка.

Поиски флага

Класс разделить на два отряда. До игры в каждом отряде проводятся занятия по указательным знакам из природного (подручного) материала. Знак от знаком укладывают через 10 метров и указывает направление местонахождения флага.

Наблюдатели

Игра проводится с целью развития у ребят наблюдательности, подготовки их к более сложным играм.

В ходе игры ребята соревнуются в скорости и точности решения разнообразных задач на местности, поставленных руководителем.

За каждое правильное решение задачи (ответ на вопрос) играющему засчитывается очко. Ответы играющие могут представлять руководителю в письменной форме или сообщают ему устно, но так, чтобы не было слышно другим.

Примерные задачи:

осмотреть небольшой участок местности и правильно ответить на три вопроса, касающиеся особенностей этого участка и происшедшего на нем. Например: по каким приметам на участке

можно определить направление сторон света?», «Кто недавно, до тебя, побывал на этом участке?», «Что из местных предметов выделяется на участке?» и т. д.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

6 класс

Чешская прыгалка

Для игры нужна сантиметровая (или чуть пошире) резинка длиной 2—2,5 метра. Ее концы связывают — получается кольцо. Желающие играть делятся на группы по три человека в каждой. Двое становятся в кольцо друг против друга и, растягивая ногами резинку, образуют в прямоугольник, т. е. параллельную прыгалку, высотой выше ступни (8—10 см). Третья участница занимает место сбоку и начинает прыгать, выполняя заранее обусловленные задания. Можно начинать прыжки из центра. Важно прыгнуть через одну, через другую резинку, через две фазы. Впрыгивать и выпрыгивать из прямоугольника двумя ногами, на одной ноге, прямо, боком, расставив ноги, скрестив их, с поворотом на 180°, на 360° и т. д. Когда комбинация прыжков закончена, резинку поднимают до уровней коленей, затем — пояса.

Если прыгающая совершит ошибку, то меняется местами.

Повторяй за мной

Участницы игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выводит наиболее умелая и изобретательная прыгунья.

Ведущая прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, повторять ее движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавшая ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко.

Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.

Можно договориться копировать помимо упражнений и другие действия ведущего: выражение лица, покачивать или крутить головой и т. п. Условливаются, что отставать от ведущего в ходе игры можно лишь на 2—3 движения. Хорошо, если участницы (по очереди) выполняют роль судей, не участвуя в игре.

Ловишки - перебежки

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне площадки также проведена черта. Сбоку стоит ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит (осаливает рукой). Прежде чем они успеют пересечь черту. Проводится подсчет пойманных, и перебежка повторяется. После двух-трех перебежек выбирается другой ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.

Белые медведи

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. "Медведь" рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув 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 "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. "Медвежонок" не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

Землемеры

Подготовка. Расстояние между стартом и финишем 12-15 м. Играющие с гимнастическими палками располагаются на старте.

Содержание игры. По сигналу руководителя они устремляются к финишу, измеряя расстояние палками.

Побеждает тот, кто быстрее измерит расстояние.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию старта запрещается. 3. При каждом промере палку кладут на пол.

Игру можно проводить командами.

Твистер

Правила игры просты. Расстелив игровой мат, нужно решить, кто будет ведущим. Если игроков двое, они занимают противоположные концы мата, поставив одну ногу на желтый круг, вторую – на синий. Если игроков трое, то третий становится в центр мата на красные круги. Ведущий крутит стрелку рулетки и говорит короткими командами, куда поставить игрокам руку или ногу. Например, при команде «правая рука, желтый» участники ставят правую руку на находящийся поблизости желтый круг. Таким образом, в ходе игры участникам приходится занимать далеко не совсем удобные положения и даже переплетаться между собой. Существует несколько важных моментов:

- Один круг может быть занят только одним человеком.
- Запрещается касаться игрового поля другими частями тела, это грозит выбыванием из игры.
- Снимать руку или ногу с круга можно только после объявления новой позиции.
- Если игрок не удерживает позицию, он выбывает.

Цель игры состоит в том, чтобы удержаться и заставить противника принимать сложные позиции, что приведет к его падению и проигрышу.

Неуловимый шнур

Подготовка. На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков).

Содержание игры. Игроки выполняют движения по указанию руководителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног.

Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время наклона ноги сгибать нельзя.

Игру можно проводить командами.

Сбей мячик

Подготовка. Из картона сворачивают конус, срезают его верхнюю часть, так чтобы можно было положить на неё мячик, и ставят на тумбочку. Играющий становится в 8-10 шагах от тумбочки и зарывает правый глаз.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющий с разбега, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки пытается сбить мячик. Игра повторяется несколько раз.

Побеждает игрок, который большее количество раз собьёт мячик.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Сбивать мячик можно только щелчком пальцев.

Игру можно проводить командами.

Точный расчёт

Подготовка. На полу чертят круг диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен выйти из круга, сделать 8 шагов вперёд и опять вернуться в круг, сделав 8 шагов назад.

Побеждает тот, кому удалось вернуться в круг.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Обязательно делать 8 шагов. 3. Победителем считается тот, кто встал в круг, не наступив на его линию.

Игру можно проводить командами.

Лабиринт

Класс делится на два отряда: «красных» и «синих». На удаленных участках друг от друга (60х30 м) каждый отряд заранее протаптывает в снегу дорожки лабиринта, делая как можно больше сложных ходов и только один путь, ведущий к выходу.

Игра состоит из двух периодов. В первом периоде отряды пробегают лабиринту соперников. Время старта и финиша фиксируется. Бывает так, что отряд бежит по ложному пути и приходится возвращаться.

Судьи, стоя на краю площадки, строго следят за соблюдением правил игры. После первого периода, когда отряды выйдут из лабиринтов, отдых 5-10 минут.

Во втором периоде отряды пробегают свои лабиринты. А судьи снова следят за правилами и засекают время.

Побеждает отряд, затративший меньше времени на преодоление обоих лабиринтов.

Не ходи на гору

Крепко взявшись за руки, играющие окружают большой снежный ком — гору. Сначала они медленно идут вправо или влево, а по сигналу тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на гору, т. е. дотронуться до кома. Кому поневоле придется взобраться на снежный ком, выходит из игры.

Победителями считаются три игрока, которые останутся последними.

Палочку в снег

Каждый играющий должен иметь заостренную с одного конца палочку. Участники игры становятся в круг и кидают по очереди вверх свою палочку так, чтобы падая она воткнулась заостренным концом в снег. У кого это получилось, выходит из круга. И так доток пор, пока останется один игрок, он и

становится водящим. Его задача — осалить вышедших из круга игроков. Кого запятнали, становятся его помощниками. Последний игрок, оставшийся не пойманным, объявляется победителем.

Салки с обручем

Одна команда располагается произвольно внутри всей площадки (на половине хоккейной коробки). Две пары другой команды имеют в руках по гимнастическому обручу.

По сигналу каждая пара конькобежцев с обручами стремится догнать кого-либо из противников и надеть на него обруч. Пойманный выбывает из игры. Время игры 4-5 минут, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, водящие которой сумели поймать за установленное время больше конькобежцев соперника.

Отнеси мяч ногами

Оборудование: баскетбольный мяч, поворотный флажок.

Задача: зажав баскетбольный мяч между колен, прыгать до поворотного флажка, обежать флажок и бегом передать мяч очередному.

Правила: в случае потери мяча подобрать его и продолжать соревнование.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Художественная гимнастика

Оборудование: металлический обруч, поворотный флажок.

Задача: по команде «Марш!» направляющий катит обруч вперед до поворотного флажка; обойдя флажок, движется обратно, вращая обруч на поясе.

Правила: если направляющий уронит обруч, продолжает движение дальше только с места «аварии».

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Смена мячей

И. п.: в колонну по одному, впереди капитан.

Оборудование: 2 набивных мяча по 2 кг, обруч.

Задача: по команде «Марш!» бежать с н/мячом к поворотному флажку (20 м), свой мяч положить в обруч, лежащий у флажка, а оттуда взять другой мяч, прибежать к команде и передать эстафету (мяч).

Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.

Барон Мюнхгаузен

И.п.: в колонну по одному. Капитан садится на баскетбольный мяч (ядро), руками придерживая мяч сзади с боков. Прыгая на мяче, движется к флажку (лагерь противника), встает, берет мяч в руки, обегает флажок и бегом возвращается к команде, передает эстафету - мяч. Сам идет в затылок команде.

«Очко» получает команда, первой закончившая эстафету.

Поиски флага

Класс разделить на два отряда. До игры в каждом отряде проводятся занятия по указательным знакам из природного (подручного) материала. Знак от знаком укладывают через 10 метров и указывает направление местонахождения флага.

Снять часового

В игре развивается у ребят острота слуха, умение двигаться бесшумно. Игра проводится у дерева. Вокруг разбрасываются сучья, шишки, опавшие листья, бумага и т.п. число играющих может быть до 15 человек. Одному из играющих завязывают глаза и ставят «часовым» на посту у дерева. Остальные образуют круг диаметром в 20-25 метров. «Часовой» находится в центре этого круга.

Играющие по одному приближаются у посту. Кому удастся коснуться дерева или «часового» рукой, тот сменяет «часового». Если «часовой» услышит шорох, то он командует: «Стой!» и указывает рукой в направлении

шороха. При правильном определенном направлении выдавший себя шорохом выходит из игры.

Руководитель игры располагается там, откуда ему удобнее наблюдать за играющими.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

7 класс

Коллективная скакалка

И. п.: 8 человек в колонну по одному, двое вращают длинную скакалку (10 м).

Задача: поочередно забегать под скакалку и прыгать. Сколько человек будут прыгать, столько «очков» получает команда.

Штраф: запутался, выбыл.

Побеждает команда, набравшая большее количество «очков» за три попытки.

Алфавит

Участники игры прыгают со скакалкой по очереди. При каждом прыжке следует называть очередную букву алфавита: а, б, в, г, д и т.д. Способы прыжков постепенно усложняются. Сделавший ошибку при произношении очередной буквы должен сразу назвать растение на эту букву (животное, город – по договоренности заранее). Слово надо успеть произнести, прежде чем кто-либо из окружающих успеет громко сосчитать до трех. Если это удалось, можно прыгать сначала, если нет, очередь прыгать следующему.

Задания каждого участника игры «пройти» весь алфавит.

Слон

Подготовка. В игре принимают участие 6-12 человек, а возможно, и больше. Играющие делятся на две группы: одни изображают слона, другие напрыгивают на него. Чертится линия, отмечающая начало разбега. Команда, которая образует живой снаряд (слона), становится в колонну по одному, спиной к линии разбега. Направляющий (самый сильный) принимает согнутое положение и упирается руками в колено выставленной ноги, как в чехарде. Стоящий за ним игрок крепко обхватывает его за пояс. Третий игрок, в свою очередь, обхватывает за пояс второго и т.д. (таким образом выстраивается не более шести человек). Крепко держась друг за друга, они образуют живой снаряд для прыжков.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки другой команды по очереди разбегаются и напрыгивают на "слона". При этом первый старается сесть верхом на "слона" как можно ближе к "голове", чтобы оставить побольше места для товарищей. Если нарушений нет и все игроки успешно оседлали живой снаряд, то последний прыгнувший на "слона" кричит: "Есть!". По этому сигналу "слон" начинает двигаться вперед, к линии, находящейся в пяти шагах от направляющего. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Оседлавшему "слона" нужно удержаться на нём без помощи рук. 2. Попытка прибегнуть к помощи рук, равно как и неудачный прыжок (падение со "слона"), наказывается штрафным очком. 3. За каждого игрока-наездника, который не сумел удержаться на "слоне", команде начисляется штрафное очко.

Веселый бег

Состязания можно проводить в виде эстафеты, на разных этапах которой используются разные виды передвижения, например:

на одной ноге,

на корточках прыжками,

на четвереньках,

с сомкнутыми ногами.

Подвижная цель

Подготовка. Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трёх шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, уворачивается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трёх кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

Твистер

Правила игры просты. Расстелив игровой мат, нужно решить, кто будет ведущим. Если игроков двое, они занимают противоположные концы мата, поставив одну ногу на желтый круг, вторую – на синий. Если игроков трое, то третий становится в центр мата на красные круги. Ведущий крутит стрелку рулетки и говорит короткими командами, куда поставить игрокам руку или ногу. Например, при команде «правая рука, желтый» участники ставят правую руку на находящийся поблизости желтый круг. Таким образом, в ходе игры участникам приходится занимать далеко не совсем удобные положения и даже переплетаться между собой. Существует несколько важных моментов:

- Один круг может быть занят только одним человеком.
- Запрещается касаться игрового поля другими частями тела, это грозит выбыванием из игры.
- Снимать руку или ногу с круга можно только после объявления новой позиции.
- Если игрок не удерживает позицию, он выбывает.

Цель игры состоит в том, чтобы удержаться и заставить противника принимать сложные позиции, что приведет к его падению и проигрышу.

Проворные мотальщики

Подготовка. К середине 3-4 метровой бечёвки привязывают ленточку. Концы бечёвки прикрепляют к большим катушкам (эстафетным палочкам). Двое играющих берут катушки и расходятся друг от друга на расстояние длины бечёвки.

Содержание игры. По общей команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на неё бечёвку и продвигаясь вперёд. Выигрывает тот, чья катушка раньше коснётся финишной ленточки.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Вращать катушку можно хватом снизу или сверху.

Извилистой тропой

Подготовка. Пять городков или кеглей расставляют по прямой линии в 80 см друг от друга. В двух шагах от крайнего городка (за линией) становится игрок, которому завязывают глаза.

Содержание игры. По сигналу игрок должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие.

Тот, кто, повалит или пропустит хотя бы один предмет, считается не выполнившим задание.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Нельзя задевать или ронять предметы.

Игру можно проводить командами.

Точные броски

Подготовка. В три мешочка размером 8x12 см насыпают 100-120 г гороха. В 5-6 шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят табуретку.

Содержание игры. По указанию руководителя игрок должен забросить все мешочки на табуретку.

Побеждает тот, кому удалось забросить на табуретку все три мешочка.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Во время броска заступать за линию запрещается. 3. Бросать мешочки можно только указанным способом (снизу, сверху и т.д.).

Игру можно проводить командами.

Быстрые и меткие

Играющие распределяются на группы по 2—5 человек. Каждая из них получает задание в течение установленного времени (5—8 мин) скатать снежный ком. Выигрывает группа, чей ком самый большой.

Затем комья ставят один на другой: внизу самый большой, наверху самый маленький. Каждый играющий заготавливает себе снежки. По очереди с расстояния 6—8 шагов бросают их в голову фигуры, стараясь ее сбить. Побеждает тот, кому удалось это сделать.

Игра может быть и командной. Тогда делают две снежные фигуры. Выигрывает команда, игроки которой быстрее собьют голову фигуры противника.

На санках с пересадкой

Команды (7—8 человек) строятся в колонну по одному за общей линией старта. Перед каждой из них — отмеченная цветной бумагой или флажками дорожка шириной 3—4 метра. В конце дорожки стоит поворотный знак: флажок, ком снега. Направляющие держат за веревку санки, на которых сидит очередной игрок команды.

По сигналу санный экипаж отправляется в путь. Участники едут до поворотной стойки, огибают ее и возвращаются назад. Затем они объезжают свою команду (против часовой стрелки) и тот, кто вез самки, остается в конце колонны, второй игрок встает с санок, чтобы отправиться в путь с санками, на которых занял место очередной (стоящий впереди) игрок его команды.

Выигрывает команда, чьи игроки раньше побывали как в роли «ездового», так и «седока».

Палочку в снег

Каждый играющий должен иметь заостренную с одного конца палочку. Участники игры становятся в круг и кидают по очереди вверх свою палочку так, чтобы падая она воткнулась заостренным концом в снег. У кого это получилось, выходит из круга. И так доток пор, пока останется один игрок, он и становится водящим. Его задача — осалить вышедших из круга игроков. Кого запятнали, становятся его помощниками. Последний игрок, оставшийся не пойманным, объявляется победителем.

Салки с обручем

Одна команда располагается произвольно внутри всей площадки (на половине хоккейной коробки). Две пары другой команды имеют в руках по гимнастическому обручу.

По сигналу каждая пара конькобежцев с обручами стремится догнать кого-либо из противников и надеть на него обруч. Пойманный выбывает из игры. Время игры 4-5 минут, после чего команды меняются местами. Выигрывает команда, водящие которой сумели поймать за установленное время больше конькобежцев соперника.

Равновесие

И. п. команд: в колонну по одному.

От старта в двух метрах гимнастическая скамейка в длину, за ней сразу вторая скамейка, один конец которой на возвышении 0,5 м, мат.

Задача: пройти в равновесии обе скамейки, соскок на мат, кувырок вперед, обежать флажок и бегом передать эстафету.

«Очко» получает самая ловкая команда.

Барон Мюнхгаузен

И.п.: в колонну по одному. Капитан садится на баскетбольный мяч (ядро), руками придерживая мяч сзади с боков. Прыгая на мяче, двигается к флажку (лагерь противника), встает, берет мяч в руки, обегает флажок и бегом возвращается к команде, передает эстафету - мяч. Сам идет в затылок команде.

«Очко» получает команда, первой закончившая эстафету.

Бег пингинов

Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10-12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды.

Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Прыжками через палку

Игроки становятся шеренгой или колоннами на расстоянии шага друг от друга. Расстояние между колоннами (командами) 4-5 шагов. В 10-12 метрах перед командами ставятся флажки (другие предметы). Первые номера держат в руках гимнастическую палку длиной 90-100 см.

По команде «Внимание, марш!» игрок с палкой устремляется вперед, огибает флажок и, возвратившись к своей колонне, протягивает один из концов палки второму номеру (обычно в правую руку). Затем оба игрока, опустив палку, проносят ее в конец колонны под ногами всех играющих. Те внимательно следят за продвижением палки и подпрыгивают, когда нужно пропустить палку.

Первый номер остается в конце колонны, а второй игрок бежит с палкой к флажку, огибает его и, вернувшись обратно, так же пронесит палку (вместе с третьим номером) под ногами всех игроков и т.д.

Игра заканчивается, когда все участники команды выполняют упражнение и палка снова будет в руках у капитана команды.

Если игрок не перепрыгнул, а перешагнул через палку или при проносе палки игроки отпустили один конец или уронили ее, за каждое такое нарушение начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой и допустившая меньше нарушений.

Полоса препятствий

Промежуточное мероприятие, требующее навыков, силы, сноровки. Каждый элемент надо разучивать, потом все соединять в единое. Это приходится делать на уроках физкультуры. Особое внимание требуется пятиклассникам.

Полоса препятствий представляет собой набор последовательно расположенных препятствий различного назначения для развития физических качеств, смелости, воли. Это рвы, гимнастические бревна, лабиринты, окопы, заборы, маятники, мышеловки, рукоходы и многое другое. В каждой школе полоса препятствий своя, но существует и нечто стандартное. Длина дистанции относительная и зависит от местных возможностей. Соответственно и время прохождения можно установить только для данной трассы.

Мышеловка

Обычное проволочное ограждение, только не из колючей проволоки и проход шире. Длина 5 м, ширина 60-70 см, высота 40 см. На боковых проволоках попарно подвешены жестяные консервные банки. Когда задеваешь проволоку неосторожным движением, банки звенят, потому не надо спорить: задел - не задел. Посреднику - судье легко судить. А детям надо эту «мышеловку» преодолеть попластунски, толкая впереди себя или таща за собой вещмешок. Каждое касание наказывается штрафом = + 10 с.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

8 класс

Коллективная скакалка

И. п.: 8 человек в колонну по одному, двое вращают длинную скакалку (10 м).

Задача: поочередно забегать под скакалку и прыгать. Сколько человек будут прыгать, столько «очков» получает команда.

Штраф: запутался, выбыл.

Побеждает команда, набравшая большее количество «очков» за три попытки.

Бой петухов

На земле чертится круг диаметром 2 метра. Две команды становятся шеренгами напротив друг друга. Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них сгибает одну ногу, руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставать на вторую ногу. Нельзя также снимать руки со спины (рис. 2, г). Игра продолжается до тех пор, пока все побывают в роли петухов, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока (в паре) оказались за пределами круга.

Художественная гимнастика

Оборудование: металлический обруч, поворотный флажок.

Задача: по команде «Марш!» направляющий катит обруч вперед до поворотного флажка; обойдя флажок, двигается обратно, вращая обруч на поясе.

Правила: если направляющий уронит обруч, продолжает движение дальше только с места «аварии».

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Слон

Подготовка. В игре принимают участие 6-12 человек, а возможно, и больше. Играющие делятся на две группы: одни изображают слона, другие напрыгивают на него. Чертится линия, отмечающая начало разбега. Команда, которая образует живой снаряд (слона), становится в колонну по одному, спиной к линии разбега. Направляющий (самый сильный) принимает согнутое положение и упирается руками в колено выставленной ноги, как в чехарде. Стоящий за ним игрок крепко обхватывает его за пояс. Третий игрок, в свою очередь, обхватывает за пояс второго и т.д. (таким образом выстраивается не более шести человек). Крепко держась друг за друга, они образуют живой снаряд для прыжков.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки другой команды по очереди разбегаются и напрыгивают на "слона". При этом первый старается сесть верхом на "слона" как можно ближе к "голове", чтобы оставить побольше места для товарищей. Если нарушений нет и все игроки успешно оседлали живой снаряд, то последний прыгнувший на "слона" кричит: "Есть!". По этому сигналу "слон" начинает двигаться вперед, к линии, находящейся в пяти шагах от направляющего. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Оседлавшему "слона" нужно удержаться на нём без помощи рук. 2. Попытка прибегнуть к помощи рук, равно как и неудачный прыжок (падение со "слона"), наказывается штрафным очком. 3. За каждого игрока-наездника, который не сумел удержаться на "слоне", команде начисляется штрафное очко.

Двумя мячами через сетку

Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута верёвка с прикреплёнными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Содержание игры. По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Даётся свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберёт 10 очков.

Правила игры: 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

Подвижная цель

Подготовка. Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трёх шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, уворачивается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трёх кругах. Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

Твистер

Правила игры просты. Расстелив игровой мат, нужно решить, кто будет ведущим. Если игроков двое, они занимают противоположные концы мата, поставив одну ногу на желтый круг, вторую – на синий. Если игроков трое, то третий становится в центр мата на красные круги. Ведущий крутит стрелку рулетки и говорит короткими командами, куда поставить игрокам руку или ногу. Например, при команде «правая рука, желтый» участники ставят правую руку на находящийся поблизости желтый круг. Таким образом, в ходе игры участникам приходится занимать далеко не совсем удобные положения и даже переплетаться между собой. Существует несколько важных моментов:

- Один круг может быть занят только одним человеком.
- Запрещается касаться игрового поля другими частями тела, это грозит выбыванием из игры.
- Снимать руку или ногу с круга можно только после объявления новой позиции.
- Если игрок не удерживает позицию, он выбывает.

Цель игры состоит в том, чтобы удержаться и заставить противника принимать сложные позиции, что приведет к его падению и проигрышу.

Трудный прыжок

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки поочередно подходят к черте, проведённой на земле.

Содержание игры. Наклоняясь вперёд, играющие берутся руками за ступни ног (голеностоп, пятки). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту. Удачную попытку надо повторить в обратную сторону, тем самым принеся команде победное очко.

Побеждает команда, которая наберёт большее количество очков.

Правила игры: 1. На черту наступать нельзя. 2. Игроки каждой команды соревнуются поочередно.

Рапиристы

Подготовка. В два круга, отстоящих один от другого на 30 см, кладут по спичечному коробку (или чурке такой же величины). Двое играющих с палочками (пластмассовыми рапирами) в руках встают с разных сторон кругов.

Содержание игры. По сигналу игроки начинают выбивать рапирой чурку из дальнего круга, который защищает соперник, и одновременно отбивают его атаки, охраняя чурку в собственном (ближнем) круге.

Побеждает тот, кому за установленное время удалось выбить рапирой чурку или защитить её.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию круга запрещается.

Игру можно проводить командами.

Ловкий перемах

Подготовка. Для проведения игры требуется гимнастическая палка. Игрок ставит палку на пол перед собой и придерживает её верхний конец рукой.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен сделать перемах прямой ногой через палку, не уронив её (палку), и снова поймать ладонью правой руки.

Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Перемах выполняется прямой ногой. 3. Во время перемаха игрок отпускает палку.

Для усложнения игры можно удерживать и ловить палку одним пальцем.

Игру можно проводить командами.

Тачка

И. п.: в колонну по одному. Капитан стоит на руках, за ноги его держит сзади стоящий игрок.

Задача: «перекатить» «тачки» за поворотный флажок: по команде «Марш!» один идет на руках, второй идет, держа первого за ноги. За флажком второй останавливает «тачку», бежит к команде и сам становится «тачкой» и т. д.

Штраф: падение «тачки», недозов до места.

Побеждает быстрееший и с меньшим количеством штрафов.

Футбольный слалом

И. п.: в колонну по одному, впереди капитан.

Оборудование: футбольный мяч, 10 булав.

Задача: по команде «Марш!» первый ведет мяч, обводя булавы, расставленные «змейкой» друг от друга на 2-2,5 м, расстояние до поворотной булавы 10 м. Таким же образом игрок возвращается назад.

За линией финиша-старта останавливает ногой мяч. Следующий игрок начинает ведение с неподвижного мяча и т. д.

Правила: если вы сбили булаву - поставьте на место, если не сумели укротить мяч на финише - добейтесь этого.

Побеждает команда, первая выполнившая задание.

Переноска «пострадавших»

И. п.: 8 человек в колонну по одному, двое «санитаров» - мальчики.

Задача: по команде «Начали!» «санитары», скрестив руки, подсаживают на них «пострадавшего» и несут его 15 м в «санбат» (за флажок), ссадив «раненого», бегут за следующим и так далее, пока все «пострадавшие» не окажутся в «санбате».

Побеждает команда самых расторопных «санитаров».

Большая эстафета по кругу

Подготовка. На четырёх 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 к линии старта вызываются по одному бегуну.

Содержание игры. По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, оббегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит без вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

Правила игры: 1. Малые флажки оббегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обежать четвёртый угловой флажок.

Полоса препятствий

Промежуточное мероприятие, требующее навыков, силы, сноровки. Каждый элемент надо разучивать, потом все соединять в единое. Это приходится делать на уроках физкультуры. Особое внимание требуется пятиклассникам.

Полоса препятствий представляет собой набор последовательно расположенных препятствий различного назначения для развития физических качеств, смелости, воли. Это рвы, гимнастические бревна, лабиринты, окопы, заборы, маятники, мышеловки, рукоходы и многое другое. В каждой школе полоса препятствий своя, но существует и нечто стандартное. Длина дистанции относительная и зависит от местных возможностей. Соответственно и время прохождения можно установить только для данной трассы.

Мышеловка

Обычное проволочное ограждение, только не из колючей проволоки и проход шире. Длина 5 м, ширина 60-70 см, высота 40 см. На боковых проволоках попарно подвешены жестяные консервные банки. Когда задеваешь проволоку неосторожным движением, банки звенят, потому не надо спорить: задел - не задел. Посреднику - судье легко судить. А детям надо эту «мышеловку» преодолеть попластунски, толкая впереди себя или таща за собой вещмешок. Каждое касание наказывается штрафом = + 10 с.

Гранатой в цель

Для игры используются учебные гранаты весом 400 граммов. Метание проводится по двум целям в раму с двумя окнами размером 80x80 см и 100x100 см и квадраты, вычерченные на земле один в другом размером 1x1 и 3x3 метра.

Расстояние для метания гранаты определяется руководителем с учетом возраста играющих. Для девочек расстояние до целей должно быть меньше. Каждый участник игры бросает по три гранаты в каждую цель из трех положений: стоя, с колена и лежа. За попадание в меньшее окно или меньший квадрат играющий получает 2 очка, за попадание в большее окно и квадрат - 1 очко.

Победителем считается тот, кто наберет за установленное количество бросков больше очков.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

9класс

Коллективная скакалка

И. п.: 8 человек в колонну по одному, двое вращают длинную скакалку (10 м).

Задача: поочередно забегать под скакалку и прыгать. Сколько человек будут прыгать, столько «очков» получает команда.

Штраф: запутался, выбыл.

Побеждает команда, набравшая большее количество «очков» за три попытки.

Бой петухов

На земле чертится круг диаметром 2 метра. Две команды становятся шеренгами напротив друг друга. Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них сгибает одну ногу, руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не встать на вторую ногу. Нельзя также снимать руки со спины. Игра продолжается до тех пор, пока все побывают в роли петухов, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока (в паре) оказались за пределами круга.

Художественная гимнастика

Оборудование: металлический обруч, поворотный флажок.

Задача: по команде «Марш!» направляющий катит обруч вперед до поворотного флажка; обойдя флажок, движется обратно, вращая обруч на поясе.

Правила: если направляющий уронит обруч, продолжает движение дальше только с места «аварии».

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Слон

Подготовка. В игре принимают участие 6-12 человек, а возможно, и больше. Играющие делятся на две группы: одни изображают слона, другие напрыгивают на него. Чертится линия, отмечающая начало разбега. Команда, которая образует живой снаряд (слона), становится в колонну по одному, спиной к линии разбега. Направляющий (самый сильный) принимает согнутое положение и опирается руками в колено выставленной ноги, как в чехарде. Стоящий за ним игрок крепко обхватывает его за пояс. Третий игрок, в свою очередь, обхватывает за пояс второго и т.д. (таким образом выстраивается не более шести человек). Крепко держась друг за друга, они образуют живой снаряд для прыжков.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки другой команды по очереди разбегаются и напрыгивают на "слона". При этом первый старается сесть верхом на "слона" как можно ближе к "голове", чтобы оставить побольше места для товарищей. Если нарушений нет и все игроки успешно оседлали живой снаряд, то последний прыгнувший на "слона" кричит: "Есть!". По этому сигналу "слон" начинает двигаться вперед, к линии, находящейся в пяти шагах от направляющего. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Оседлавшему "слона" нужно удержаться на нём без помощи рук. 2. Попытка прибегнуть к помощи рук, равно как и неудачный прыжок (падение со "слона"), наказывается штрафным очком. 3. За каждого игрока-наездника, который не сумел удержаться на "слоне", команде начисляется штрафное очко.

Рывок за мячом

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встаёт между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, ит.д. Играют установленное время.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договорённости). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

Мяч среднему

Подготовка. Игра проводится на площадке или в зале размером не менее 6х12 м (лучше в баскетбольном зале или на площадке). Игрокам выдаются баскетбольный мяч и повязки или жилеты - из расчёта половины играющих. В зале (на площадке) очерчиваются для противоположных углов проводится линия, образующая коридор - нейтральную зону. Посередине площадки чертится круг для начала игры. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда отличается от другой повязками. Ловцы команд становятся в углах зала. Игроки размещаются по площадке парами (из разных команд). У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игроком. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путём передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие мешают ловцу поймать мяч. При этом в нейтральную зону не имеют права заходить ни играющие, ни ловец. Игроки каждой команды примерно поровну распределяются на защитников и нападающих. Те и другие могут передвигаться по всему полю. Когда ловец одной из команд поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко. Игра продолжается установленное время (10-15 мин), после чего команды меняются сторонами площадки и играют вторую половину игры. Выигрывает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Бегать с мячом не разрешается. Игрок может сделать не более 2 шагов, а на 3-м передать мяч. В противном случае противники выбрасывают мяч сбоку, напротив места, где допущена ошибка. 2. Мяч считается пойманным, если ловец поймал его с воздуха или после отскока от противника. 3. Мяч, отскочивший от земли или стены, ловцу не засчитывается. 4. Мяч, вылетевший за границу площадки, выбрасывает игрок-противник с того места, где мяч пролетел границу. 5. Если игрок-защитник зайдёт в нейтральную зону, мяч выбрасывается противником сбоку. 6. Если ловец при попытке завладеть мячом выскочит в нейтральную зону, ловля не засчитывается. 7. После того как ловец поймает мяч, игру начинают с середины или противник выбрасывает мяч с лицевой стороны около угла площадки (по договорённости). 8. Нельзя толкать друг друга и вырывать мяч. За нарушение этого правила даётся штрафной бросок: пострадавший игрок становится в 5-6 м от своего ловца и бросает ему мяч, который может отбивать только один из защитников команды противника. Все остальные находятся за штрафной линией. Штрафная линия чертится в 5-6 м от нейтральной зоны. 9. Если два игрока одновременно схватят мяч, даётся спорный бросок.

Твистер

Правила игры просты. Расстелив игровой мат, нужно решить, кто будет ведущим. Если игроков двое, они занимают противоположные концы мата, поставив одну ногу на желтый круг, вторую – на синий. Если игроков трое, то третий становится в центр мата на красные круги. Ведущий крутит стрелку рулетки и говорит короткими командами, куда поставить игрокам руку или ногу. Например, при команде «правая рука, желтый» участники ставят правую руку на находящийся поблизости желтый круг. Таким образом, в ходе игры участникам приходится занимать далеко не совсем удобные положения и даже переплетаться между собой. Существует несколько важных моментов:

- Один круг может быть занят только одним человеком.
- Запрещается касаться игрового поля другими частями тела, это грозит выбыванием из игры.
- Снимать руку или ногу с круга можно только после объявления новой позиции.
- Если игрок не удерживает позицию, он выбывает.

Цель игры состоит в том, чтобы удержаться и заставить противника принимать сложные позиции, что приведет к его падению и проигрышу.

Хлопни по шару

Подготовка. К перекладине на уровне чуть выше роста участников подвешивают надувной шар. Играющий с закрытыми глазами становится в 8-10 шагах от шара.

Содержание игры. По команде руководителя игрок должен подпрыгнуть и хлопнуть рукой по шару.

Побеждает игрок, которому удалось это сделать.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Подпрыгивать разрешается только один раз.

Игру можно проводить командами.

Рапиристы

Подготовка. В два круга, отстоящих один от другого на 30 см, кладут по спичечному коробку (или чурке такой же величины). Двое играющих с палочками (пластмассовыми рапирами) в руках встают с разных сторон кругов.

Содержание игры. По сигналу игроки начинают выбивать рапирой чурку из дальнего круга, который защищает соперник, и одновременно отбивают его атаки, охраняя чурку в собственном (ближнем) круге.

Побеждает тот, кому за установленное время удалось выбить рапирой чурку или защитить её.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию круга запрещается.

Игру можно проводить командами.

Быстрее перенести

Подготовка. На пол кладут гимнастический обруч, в который складывают 11-13 малых резиновых мячей. В 15 м от него кладут ещё два таких же обруча, в каждом из которых располагается участник игры.

Содержание игры. По сигналу руководителя оба игрока бегут к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч.

Побеждает тот, кто перенесёт больше мячей.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч.

Игру можно проводить командами.

Бег пингвинов

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

Содержание игры. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

Эстафета с палками и прыжками

Подготовка. Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трёх-четырёх шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу учителя первые номера бегут до установленной в 12-15 м булавки (набивного мяча), оббегают её и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят её под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остаётся в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, оббегает её и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает её вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.

Правила игры: 1. Запрещается отпускать концы палки, когда её проносят под ногами. 2. Запрещается ронять палку. 3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

Челнок

Подготовка. Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или отдельными по составу. Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведённой линии. Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь с места двумя ногами) вправо от линии, а игроки другой - влево.

Содержание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают игроков к средней линии. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, от отмеченной линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) игрок другой команды. Также делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т.д.

Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через неё, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, которого недостаёт до средней линии.

Правила игры: 1. Не разрешается заступать за черту, от которой прыгают. 2. Если после приземления игрок оступится назад (обопрётся от пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления. 3. Каждый имеет право только на один прыжок.

Большая эстафета по кругу

Подготовка. На четырёх 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 к линии старта вызываются по одному бегуну.

Содержание игры. По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, оббегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит без вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

Правила игры: 1. Малые флажки оббегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обежать четвёртый угловой флажок.

Полоса препятствий

Промежуточное мероприятие, требующее навыков, силы, сноровки. Каждый элемент надо разучивать, потом все соединять в единое. Это приходится делать на уроках физкультуры. Особое внимание требуется пятиклассникам.

Полоса препятствий представляет собой набор последовательно расположенных препятствий различного назначения для развития физических качеств, смелости, воли. Это рвы, гимнастические бревна, лабиринты, окопы, заборы, маятники, мышеловки, рукоходы и многое другое. В каждой школе полоса препятствий своя, но существует и нечто стандартное. Длина дистанции относительная и зависит от местных возможностей. Соответственно и время прохождения можно установить только для данной трассы.

Мышеловка

Обычное проволочное ограждение, только не из колючей проволоки и проход шире. Длина 5 м, ширина 60-70 см, высота 40 см. На боковых проволоках попарно подвешены жестяные консервные банки. Когда задеваешь проволоку неосторожным движением, банки звенят, потому не надо спорить: задел - не задел. Посреднику- судье легко судить. А детям надо эту «мышеловку» преодолеть по-пластунски, толкая впереди себя или таща за собой вещмешок. Каждое касание наказывается штрафом = + 10 с.

Гранатой в цель

Для игры используются учебные гранаты весом 400 граммов. Метание проводится по двум целям в раму с двумя окнами размером 80x80см и 100x100 см и квадраты, вычерченные на земле один в другом размером 1x1 и 3x3 метра.

Расстояние для метания гранаты определяется руководителем с учетом возраста играющих. Для девочек расстояние до целей должно быть меньше. Каждый участник игры бросает по три гранаты в каждую цель из трех положений: стоя, с колена и лежа. За попадание в меньшее окно или меньший квадрат играющий получает 2 очка, за попадание в большее окно и квадрат – 1 очко. Победителем считается тот, кто наберет за установленное количество бросков больше очков.

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности
физкультурно-спортивного клуба "Каскад" 5-7 классы**

№ п.п	Наименование раздела, темы занятия	Дата проведения	
		План.	факт
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Челночный бег. Эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м. П/и. «Воробьи и Вороны», «Мышеловка», и др.	07.09	
2.	ИТБ. ОФП. Профилактика травматизма. Метание мяча в цель, на дальность. П/и. «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Двумя мячами через сетку» и др.	14.09	
3.	ИТБ. ОФП. Гигиена и врачебный контроль. Прыжки в длину с места, разбега, через скакалку, гимнастическую скамейку. П/и. «Повторяй за мной», «Переправа», «Слон» и др.	21.09	
4.	ИТБ. ОФП. Практические навыки оказания первой помощи. Полоса препятствий. Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). П/и. «Сбей мячик», «Трудный прыжок», «Ловкий перемах» и др.	28.09	
5.	ИТБ. ОФП. Бег 500м. П/и. «Землемеры», «Ловишки – перебежки», «Белые медведи», «Тачка».	05.10	
6.	ИТБ. Русская лапта. Правила игры. Основы техники и тактики игры.	12.10	
7.	Русская лапта. Развитие русской лапты. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасыванием.	19.10	
8.	Русская лапта. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Учебная игра по русской лапте.	26.10	
9.	Русская лапта. Учебная игра.	02.11	
10.	Русская лапта. Учебная игра.	09.11	
11.	Русская лапта. Учебная игра.	16.11	
12.	.Бессюжетные игры. «Отнеси мяч ногами», «Коллективная скакалка» и др. Игры - эстафеты.	23.11	
13.	Бессюжетные игры. «Рывок за мячом», «Наблюдатели» и др.	30.11.	
14.	Бессюжетные игры. «Мяч среднему», «Мяч капитану» и др.	07.12	
15.	Бессюжетные игры.	14.12	
16.	Бессюжетные игры.	21.12	
17.	Бессюжетные игры.	11.01	

18.	Игры забавы: «Бой петухов», «Точный расчёт» и др.	18.01	
19.	Игры забавы: «Алфавит», «Весёлый бег» и др.	25.01	
20.	Игры забавы:	01.02	
21.	Зимние игры: «Палочку в снег», «Быстрые и меткие»,	08.02	
22.	Зимние игры: «Не ходи на гору», «На санках с пересадкой» и др.	15.02	
23.	Зимние игры: Накаты (на лыжах), «Точно в цель» и др.	20.02	
24.	Зимние игры: Прокатись в ворота (на лыжах), «Снежки» и др.	01.03	
25.	Эстафеты игры: «Большая эстафета по кругу», «Футбольный слалом» и др.	15.03	
26.	Эстафеты игры: «Художественная гимнастика», «Быстрее перенести» и др.	29.03	
27.	Эстафеты игры: Эстафета с палками и прыжками. Бег пингвинов.	05.04	
28.	Эстафеты игры: «Точные броски», «Равновесие», «Барон Мюнхгаузен» и др.	12.04	
29.	Военно-спортивные игры: Перестроения, повороты, расчёты. Переноска «пострадавших», «Гранатой в цель», «Меткий стрелок» и др.	19.04	
30.	Военно-спортивные игры: Строевые упражнения. «Меткий футболист», «Лабиринт», «Поиски флага» и др.	26.04	
31.	Игры по выбору детей:	29.04	
32.	Игры по выбору	30.04	
33.	Игры по выбору	17.05	
34.	Игры по выбору	24.05.	
Всего – 34 часов.			

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности
физкультурно-спортивного клуба "Каскад" 8-9 классы**

№ п.п	Наименование раздела, темы занятия	Дата проведения	
		План.	факт
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Челночный бег. Эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м. П/и. «Воробьи и Вороны», «Мышеловка», и др.	07.09	
2.	ИТБ. ОФП. Профилактика травматизма. Метание мяча в цель, на дальность. П/и. «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Двумя мячами через сетку» и др.	14.09	
3.	ИТБ. ОФП. Гигиена и врачебный контроль. Прыжки в длину с места, разбега, через скакалку, гимнастическую скамейку. П/и. «Повторяй за мной», «Переправа», «Слон» и др.	21.09	
4.	ИТБ. ОФП. Практические навыки оказания первой помощи. Полоса препятствий. Упражнения с набивным мячом (1-2 кг). П/и. «Сбей мячик», «Трудный прыжок», «Ловкий перемах» и др.	28.09	
5.	ИТБ. ОФП. Бег 500м. П/и. «Землемеры», «Ловишки – перебежки», «Белые медведи», «Тачка».	05.10	
6.	ИТБ. Русская лапта. Правила игры. Основы техники и тактики игры.	12.10	
7.	Русская лапта. Развитие русской лапты. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасыванием.	19.10	
8.	Русская лапта. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Учебная игра по русской лапте.	26.10	
9.	Русская лапта. Учебная игра.	02.11	
10.	Русская лапта. Учебная игра..	19.11	
11.	Русская лапта. Учебная игра.	16.11	
12.	Русская лапта. Учебная игра.	23.11	
13.	Русская лапта. Учебная игра.	30.11	
14.	Бессюжетные игры. «Мяч среднему», «Рывок с мячом».	07.12	
15.	Бессюжетные игры. "Наблюдатели", "Отнеси мяч ногами" и другие.	14.12	
16.	Бессюжетные игры. "Коллективная скакалка", Эстафеты с мячом и скакалкой.	21.12	
17.	Бессюжетные игры.	11.01	
18.	Бессюжетные игры.	18.01	

19.	Бессюжетные игры.	25.01	
20.	Игры забавы: "Алфавит", "Весёлый бег", и другие.	01.02	
21.	Игры забавы: "Бой петухов", "Точный расчёт" и другие.	08.02	
22.	Игры забавы:	15.02	
23.	Эстафеты игры: "Точные броски", "Равновесие", "Барон Мюнхгаузен", и др.	20.02	
24.	Эстафеты игры: Эстафета с палками и прыжками", Бег пингвинов.	01.03	
25.	Эстафеты игры: «Большая эстафета по кругу», «Футбольный слалом» и др.	15.03	
26.	Эстафеты игры: «Художественная гимнастика», «Быстрее перенести» и др.	29.03	
27.	Военно-спортивные игры: Перестроения, повороты и другие строевые команды, упражнения. Игра "Меткий стрелок".	05.04	
28.	Военно-спортивные игры: «Лабиринт", "Меткий стрелок", Преодоление полосы препятствий.	12.04	
29.	Военно-спортивные игры: Перестроения, повороты, расчёты. Переноска «пострадавших», «Гранатой в цель», «Меткий стрелок» и др.	19.04	
30.	Военно-спортивные игры: Строевые упражнения. «Меткий футболист», «Лабиринт», «Поиски флага» и др.	26.04	
31.	Игры по выбору детей:	29.04	
32.	Игры по выбору	30.07	
33.	Игры по выбору	18.05	
34.	Игры по выбору	24.05.	
Всего – 34 часов.			

Формы организации работы с учащимися

Фронтальная – класс размещается в шеренгах, в колоннах, по кругу и т. п., так чтобы выполнять одно и то же задание всем вместе.

Групповая – класс делится на группы (отделения, звенья, команды), каждая из которых выполняет свое задание.

Станционная – по типу круговой тренировки, класс разбивается на такое количество групп, сколько организуется станций, учащиеся последовательно переходят от одной станции к другой, совершая круг или несколько кругов.

Индивидуальная – отдельное задание для того или иного ученика, в соответствии с которым он и размещается на площадке, в зале.

Методы и приёмы обучения:

Словесные (объяснение, беседа, распоряжение, команда), наглядные (показ упражнения учителем или учеником)

Практические (практические выполнения упражнений).

Игровой метод.

Соревновательный метод.

Метод упражнения