

Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей» с. Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской
области

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00e5faf109bb6182b8d7017540bc289a7b
Владелец: Валяльщикова Михаил Федорович
Дата подписи: 23.09.24 10:27
Действителен: с 2023-12-18 до 2025-03-12
Рассмотрено «Согласовано»
на заседании МО зам. директора по УВР
Протокол № 1
от 28.08.2024 г. Г.А. Токарева
Председатель МО 28.08.2024 г.
Шостак Л.В.

«Утверждаю»
Директор ГКОУ СКШИ для детей-
сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей с. Зиянчурино
Кувандыкского городского округа
Оренбургской области

М.Ф.Валяльщикова
Приказ № 102 от 28.08.2024 г.

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
по развивающему курсу внеурочной деятельности
«Час здоровья»
для обучающихся 5-9 классов
на 2024-2025 учебный год.**

**Разработана и реализуется в соответствии
с ФАООП обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант1)**

Программу составил: **Валяльщикова Михаил Федорович,**
учитель высшей квалификационной категории

Структура программы Час здоровья.

- 1) пояснительная записка
- 2) общая характеристика развивающего курса
- 3) место развивающего курса в учебном плане
- 4) планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.
- 5) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 6) тематическое планирование (указывать количество часов по каждой теме)
- 7) учебно-методическое и материально-техническое оснащение
- 8) КИМ

1. Пояснительная записка.

Нормативным основанием для составления учебной программы являются следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями»;
3. «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений 1-8 видов». Письмо Минобрнауки России от 4 сентября 1997 года № 48 (с изменениями от 26.12.2000г.);
4. Устав Государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) школа – интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» с.Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области;
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа ГКОУ СКШИ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» с. Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области
6. Дополнение к Учебному плану ГКОУ СКШИ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с. Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области на 2024-2025 уч. год;
7. Календарный учебный график ГКОУ СКШИ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с. Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области на 2024-2025 уч. год;
8. Расписание внеурочной деятельности на 2024 – 2025 учебный год.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06. 2020 г. № 16 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. №115

12. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

13. Письмо Минобрнауки № 03-296 от 12.05.2011 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного Стандарта общего образования».

14. Положение об организации внеурочной деятельности в ГКОУ СКШИ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» с. Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области.

15. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ.

Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. На расширение знаний и навыков, учащихся по гигиенической культуре.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Школьные факторы риска, влияющие на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Час здоровья».

2. Общая характеристика развивающего курса.

Целью данной программы является снятие напряжения у школьников после урочных занятий, т.е. активный отдых после умственной деятельности. Занятия проводятся в игровой форме. Это подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений с содержанием игры (бег, прыжки, метания, передачи, ловли мяча, сопротивление и т.д.). Подвижные игры не требуют от занимающихся специальной подготовки. Правила в них варьируются самими участниками и преподавателем в зависимости от условий, где проводятся занятия. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площадки, а также варьируется и

инвентарь. Игровой метод в силу присущих ему особенностей, является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере игровой метод позволяет воспитывать и совершенствовать такие качества, как ловкость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативность.

Реализация данной цели связана с **решением** следующих **образовательных задач**: укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Форма организации.

Основной формой организации занятия является *клуб здоровья*. Продолжительность занятия -30 минут.

Критерии оценки.

Традиционное оценивание знаний в клубе здоровья не применимо, оценивание действий учащихся осуществляется похвалой, добрыми пожеланиями успехов. В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме спортивной эстафеты и ставится зачет по итогам участия.

3. Место внеурочного занятия в учебном плане

Развивающий курс «Час здоровья» является дополнением к учебному плану «Внеурочная деятельность», часы рассчитаны в соответствии с годовым календарным графиком ГКОУ СКШИ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

с.Зиянчурино Кувандыжского городского округа Оренбургской области на 2023-2024 учебный год.

Проводится в 5-9 классах из расчета 1 час в неделю. В текущем учебном году отсутствует 8 класс, поэтому календарный план для 8-го класса не планируются.

4. Планируемые результаты освоения развивающего курса «Час здоровья».

Базовыми компетенциями обучающихся являются: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты: 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.

Результатами работы школьников по данному курсу является формирование следующих базовых учебных действий:

Личностные: умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения; развитие наблюдательности, эмпатии, выразительности движений.

Коммуникативные: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Регулятивные: понимать и принимать инструкции учителя; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательные: формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

5. Содержание развивающего курса «Час здоровья» 5-9классы.

Содержание развивающего курса в 5 классе.

«Тайны нашего здоровья»(4ч.) Определение понятия "здоровье". Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Знакомство с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни», поиск факторов, влияющих на здоровье. Формирование потребности в здоровом образе жизни. Приёмы массажа и самомассажа.

«Здоровье в твоих руках» (7ч.) Формирование представлений о режиме дня школьника, личной гигиене. Значение утренней гимнастики для организма. Разучивание упражнений для профилактики нарушений зрения. Знакомство с понятием «осанка», поиск критериев правильной осанки. Разучивание упражнений для профилактики нарушений осанки. Формирование понятий о правильном питании. Воспитание гигиенических навыков культуры поведения во время приема пищи. Знания о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. Знания о полезных и вредных привычках в питании. Знакомство с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Подвижные игры с оздоровительной направленностью (18ч.) Игры, способствующие укреплению здоровья, развития умений, способов, овладение приёмами бережного отношения к собственному здоровью.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий (4ч.)

Содержание развивающего курса в 6-9 классах.

Игры на внимание

«Группа, смирно!»

Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга, лицом к руководителю, который подает команды и одновременно выполняет несложные упражнения. Все ученики должны выполнять за ним упражнения, если учитель перед командой произнесет слово «группа». Если же он этого слова не сказал, то занимающиеся стоят неподвижно. Нарушившие это правило или не выполнившие правильную команду делают небольшой шаг вперед из строя и продолжают играть. Игра длится 3—4 мин. После ее окончания лишь самые внимательные остаются в строю. Примерный набор команд для игры таков: «Равняйся!», «Смирно!», «Руки вперед!», «Присесть!», «Встать!», «На месте шагом марш!», «Налево!», «Правую поднять!» и др.

Вариант 1 «Запрещенное движение»

Играющие стоят в шеренге или строятся по кругу (полукругу). Учитель находится перед ними. Он называет и выполняет ряд движений (типа зарядки), которые все играющие повторяют вслед за ним. Перед началом оговаривается одно или два «запрещенных движения», которые играющие делать не должны (например, «Руки на пояс», «Наклон вперед» и т. п.). Игрок, допустивший ошибку и выполнивший вслед за педагогом «запрещенное движение», должен сделать шаг вперед, совершивший три ошибки выбывает из игры.

Вариант 2 «Запрещённое движение»

«Запрещенный элемент». Учитель во время занятий на каком-либо из снарядов называет один или несколько запрещенных элементов, которые в процессе работы на снаряде выполнять нельзя. Отвлекая занимающихся различными заданиями, педагог время от времени предлагает выполнить «запрещенный элемент». Можно условиться, что если занимающийся ошибся, то выполняет в качестве «наказания» 10(20) отжиманий в упоре лежа на скорость.

«Придумай сам»

Класс делится на две команды, которые строятся в шеренги на разных концах зала лицом к его середине, рассчитываясь по порядку номеров. Учитель называет, любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать 3 разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды и показывает 3 новых упражнения, не похожих на прежние. В том случае, если одно из упражнений будет повторено, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин., итог ее подводится по сумме штрафных очков.

«Лови — не лови»

Играющие сидят на скамейке или стоят в шеренге. В руках ведущего теннисный мяч. Он бросает мяч одному из игроков, называя при этом какой-либо гимнастический термин, например «переворот», «кувырок» и т. п. Он может назвать и другое, не относящееся к гимнастике слово (например, «кроль», «шест», «гвоздь»: и т. п.). Тот, кому адресован мяч должен поймать его, если названный термин относится к гимнастике и, наоборот, не реагировать на бросок, если слово к гимнастике отношения не имеет. Победитель определяется по наименьшему количеству штрафных очков.

«Слово — ключ»

Учитель в процессе занятий учащихся на каждом снаряде называет «слово — ключ», без которого ни одна из его команд не должна выполняться. Он подает команды, обязательно употребляя или умышленно упуская ключевое слово при подаче тех или иных распоряжений (например, обязательно должен сказать: «Внимание» или «Начинай», «Приступай», «Можно» и т. п.). Занимающиеся должны внимательно следить за речью и командами педагога. За неправильное выполнение команды занимающийся получает 1 штрафное очко! Победитель определяется после окончания занятий по наименьшей сумме штрафных очков.

«Внимание, начинаем!»

Учащиеся стоят в шеренгах или в двух-трех колоннах. Учитель показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Затем дает команду: «Упражнение 3 (или любое другое) — начинай!» Ученики одновременно выполняют упражнение. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Если занимающиеся стоят в шеренге, можно условиться, что неверно выполнивший движение делает шаг вперед. Команда, в шеренге которой спустя 3-4 мин. сохранится больше игроков, объявляется победившей.

«Прыгуны и ползуны»

Игроки — мальчики рассчитываются на первый-второй и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4—5 шагов. По команде учителя «Руки в стороны» первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них между ногами. Если же педагог поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой на спину (чехарда), отталкиваясь двумя ногами. Затем первые и вторые номера меняются ролями. Игра-упражнение длится 2—3 мин., после чего отмечаются самые внимательные ученики.

Игры с использованием различных видов передвижений.

Игры, которые приводятся ниже, уже не ставят задачу проверить внимание занимающихся, как в описанных выше играх, а включают разнообразные общеразвивающие упражнения, связанные с различными видами передвижений.

«Гимнастические салки»

В игре, которую можно называть «салки с позами», все разбегаются по залу, а выбранный водящий догоняет и старается осалить одного из убегающих, который не успел принять положение полу шпагата. Осаленный становится новым водящим и игра продолжается. Можно условиться о выполнении убегающими более простых гимнастических упражнений — «ласточки», «цапли» и т. п.

В другом варианте игры все свободно передвигаются по залу, где расставлены гимнастические скамейки. Убегая от водящего, игроки могут вскочить на скамейку. В этом случае водящий должен преследовать другого игрока, который не успел вскочить на снаряд или повиснуть на гимнастической стенке.

«Ходоки»

Для игры нужны двое параллельных брусьев и маты. Две соревнующиеся команды встают в 5—6 м в колонну по одному перед брусьями, стоящими продольно. По сигналу первые номера команд, добега до брусьев, принимают положение упора и, переставляя поочередно руки, передвигаются к противоположному концу снаряда. Спрыгивая, они

возвращаются к своей команде, касаясь рукой второго игрока, который повторяет упражнение, и т. д. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Однако учитель имеет право давать штрафные очки за падение со снаряда, разведение ног во время передвижения, не оттянутые носки, а также преждевременное выбегание к снаряду.

«В упоре на бревне»

Две команды с равным числом игроков встают лицом друг к другу в 5 м от концов гимнастического бревна. Середина бревна отмечена мелом. По команде первые номера каждой из команд бегут к бревну, впрыгивают в положение упора на руках поперек бревна и, перебирая руками, начинают передвижение до середины. Достигнув ее, каждый спрыгивает с бревна и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока и вставая в конец колонны. Принявший эстафету повторяет упражнение. Перед началом игры разъясняется, что начинать движение по бревну нужно с самого его начала, в случае падения снова сделать наскок и продолжать движение. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше и с меньшим числом ошибок.

«Кто сильнее»

Две примерно равных по силам команды выстраиваются против концов параллельных брусьев (как в игре «Ходоки»), По сигналу учителя первый номера команд бегут к брусьям, принимают положение упора на руках и выполняют сгибание и разгибание рук в упоре. При этом угол сгибания рук должен быть не меньше 90°, а разгибать руки надо полностью. Выполнив посильное для каждого число отжиманий, игроки спрыгивают и бегом возвращаются в свои колонны, передавая эстафету очередному игроку. Побеждает команда, выполнившая большее количество отжиманий.

«Пройди, не упав»

На площадке (полу) двумя веревками (5—7 м) обозначается коридор шириной 2 м. Класс делится на две команды. Одна располагается на линии старта в коридоре, другая с надувными (можно волейбольными) мячами в 5 м по бокам (справа и слева) от коридора.

По сигналу игроки команды, расположенной в коридоре, один за другим с произвольным интервалом выполняют стойку на руках и в стойке стараются «пройти» всю длину коридора. Если передвигающийся на руках падает, игроки команды-соперницы бросают в него мячом. Если им удастся попасть в данного игрока, он выбывает из игры. Если же игрок успевает встать в стойку раньше, чем его осалит мячом, он имеет право продолжать движение дальше. Затем команды меняются ролями. Победители определяются по наименьшему количеству выбывших из игры.

«Бег на руках»

Играющие объединяются в пары. Каждая пара принимает положение упора лежа на руках плечом к плечу. Руки, поставленные рядом, связывают лентой. По сигналу пары передвигаются в упоре лежа до установленной отметки, затем так же возвращаются обратно. В другом варианте пары располагаются на линии-старта. Один принимает положение упор лежа, а другой берет его за голени. По сигналу пары передвигаются до установленной отметки, а затем, поменявшись местами, возвращаются обратно. Эти игровые упражнения можно провести в виде эстафеты.

«Гусеница»

Класс делится на две команды.

Игроки каждой из команд принимают положение упора сидя в колонне, взявшись руками за стопы сзади сидящего по команде. Соперники располагаются перед линией старта (головной игрок). По сигналу обе «гусеницы» движутся вперед до отметки (8—10 м), а затем возвращаются обратно. Побеждает команда, финишировавшая первой. Команде, игроки которой во время движения разъединились, дается штрафное очко. За 3 штрафных очка, вне зависимости от первенства на финише, команде засчитывается поражение.

«С мячом в упоре сидя»

Играющие делятся на две команды, не более 5 человек в каждой.

На площадке устанавливаются ориентиры, (стулья, маты, конь и т. п.). Игра ведется одним надувным мячом или шаром.

Передвигаясь в упоре сидя на согнутых ногах, игроки обеих команд стараются поразить ориентиры соперников (их не более 3 для каждой команды) ударом мяча. При этом бить по мячу, передавать его, вводить в игру можно головой, туловищем, ногами. В команде нет специальных игроков; защищающих ориентиры, поэтому защита ориентиров осуществляется любым из игроков. Мяч (шар) может передаваться по воздуху, по полу, его можно бить, отбивать, катить и т. п. Команда, за 8—10 мин. игры поразившая больше ориентиров, объявляется победительницей.

«Мельница»

Для игры нужна низкая перекладина и маты. Равные по составу две команды юношей старшеклассников выстраиваются перпендикулярно к перекладине в 5—6 м от нее в параллельных колоннах.

По сигналу первые номера каждой команды, подбегая к перекладине, махом одной и толчком другой выполняют подъем переворотом в упор. Соскочив отмахом назад с поворотом на 180°, они бегом возвращаются в свою команду, передавая эстафету касанием руки второму номеру, а сами встают сзади. Выигрывает команда, которая первой завершит выполнение задания. Можно усложнить задание играющих, установив требование выполнить 2—3 переворота в упор, договорившись о выполнении другого соскока.

«Охота на кочках»

Гимнастический ковер или середина зала, свободная от снарядов, условно называется «болотом». Его берега очерчиваются линиями, образованными длинной веревочкой, ограничивающей площадку. За ними располагаются «охотники» с надувным мячом. Другая половина играющих — «лягушата» (6—10 человек) располагается в «болоте» на кочках. Кочки — это гимнастические обручи (по одному на каждого лягушонка) или гимнастические маты (один мат на двух лягушат).

По сигналу охотники начинают перебрасываться мячом, стараясь попасть в лягушат. Те увертываются от мяча, приседая, подпрыгивая, но, не покидая своей кочки. Осаленный мячом игрок не покидает площадки, однако команде охотников в этом случае засчитывается очко. Игра длится 3 мин., по истечении которых соперники меняются местами. Победитель же определяется по наибольшему количеству полученных очков.

Правила игры запрещают охотникам, метая мяч, переступать кромку «берега», а лягушатам покидать свои «кочки». В случае нарушения этих правил игры команде соперников записывается одно очко.

«Саперы»

Команды соревнуются в расстановке снарядов, выполнении упражнений и уборке снарядов. Например, по первому сигналу надо установить гимнастическую скамейку наклонно к гимнастической стенке, укрепить рядом подвесной мостик, а внизу положить гимнастический мат. Команда, выполнившая задание первой, получает 10 очков, второй — 8 очков.

По второму сигналу игроки в командах потоком должны влезть по скамейке на стенку, перебраться на мостик и выполнить прыжок «в глубину». За первое место команде начисляют 10 очков. После этого дается сигнал к уборке снарядов, за что победителям присуждается 10 очков.

«Обойди коня кругом»

Перед двумя командами ставят по гимнастическому коню без ручек. По сигналу первые номера команд напрыгивают на своего коня. Каждый, находясь в упоре, должен обойти коня кругом. Затем это же проделывают другие игроки команд. За каждое падение с коня начисляется по 1 штрафному очку. Выигрывает команда, закончившая игру первой и сделавшая меньше ошибок.

«Не потеряй равновесия»

В данной игре учащиеся соревнуются между собой без деления на команды. Прыжки выполняются по очереди с высоты гимнастического коня (гимнастического ящика, планта). Приземлившись после прыжка в глубину, игрок должен выполнить правила: не сойти с места, не коснуться руками мата. В ходе игры устанавливается определенная последовательность выполнения прыжков. Они подбираются по степени нарастания

трудности (на пример, в группировке, прогнувшись, ноги врозь, прогнувшись с поворотом на 180° и др.). Достигнув заранее установленного предела сложности прыжков, игроки повторяют их в обратной последовательности. Ведущий и сами игроки определяют школьников, которые более четко выполняли прыжки и приземлялись без падений и доскоков.

Вариант 2.

Игрок прыгает в глубину с малым мячом в руке. Во время полета надо бросить теннисный мяч в цель (снаряд или мат), находящуюся в 8—10 м от совершающего прыжок. В другом случае игрок выполняет прыжок, а его товарищ по команде или ведущий бросает ему мяч, который он должен поймать и приземлиться без потери равновесия.

«Передача мяча лежа»

Две команды располагаются в колоннах рядом друг с другом (расстояние между игроками 1,5 м). Принимают положение седа на пятках. Направляющим в каждой колонне дается по мячу. По сигналу они опускаются на спину, не изменяя при этом исходного положения, и передают мяч следующему в колонне. Таким же образом второй номер передает мяч товарищу сзади. Последний ложится на спину, касается мячом пола за головой и после этого передает мяч из рук в руки; игроку, находящемуся впереди. Команда, первой закончившая эстафету с передачей мяча в обе стороны, выигрывает.

Вариант 2.

Игроки в колоннах садятся друг за другом, но первые номера захватывают мяч ступнями ног ложатся на спину и передают мяч сидящему сзади. Таким образом, мяч доходит до последнего игрока, после чего все поворачиваются (сидя) на 180°. Замыкающий игрок, зажав мяч между ногами, тоже поворачивается кругом и, прогнувшись назад (лежа на спине), передает мяч в начало колонны. Головной игрок, получив мяч, снова поворачивается кругом (все делают это вслед за ним) и поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая передачу мяча первой и без ошибок.

Общеразвивающие игры.

«Музыкальные салки»

Задачи: развитие выразительности движений; совершенствование чувства ритма в игровых условиях.

Содержание. В процессе игры водящий и учащиеся, убегающие от него, должны подчиняться музыкальному ритму и темпу: замедлять или убыстрять шаги.

Характер музыки в процессе игры меняется.

Игроки и водящий могут использовать шаг галопа, приставной шаг с чередованием правым, левым боком, спиной вперед.

Правила. Если убегающий игрок не подчиняется ритму музыки, преподаватель должен поменять играющих ролями. Водящий, осаливший игрока не по правилам, продолжает водить.

Побеждает команда, игроки которой совершили меньше ошибок

«Ритмическая эстафета»

Задачи: развитие выразительности и пластичности движений; воспитание чувства ритма; закрепление техники танцевальных шагов в соревновательных условиях.

Содержание. Под определенную музыку первые номера команд выбегают вперед и, выполняя танцевальный шаг, оббегают круг. Таким же образом они возвращаются обратно.

После пересечения линии старта первым игроком выбегает второй игрок, совершает те же действия и т. д.

Вариант игры: участники могут разбиться на пары.

В этом случае они парами, не разъединяя рук, продвигаются вперед и выполняют движения танца. В конце своего пути игроки проходят под руками следующей стартующей пары.

Правила. Игроки должны на ходу подстраиваться под новую музыкальную мелодию, изменяя характер танцевальных шагов.

Побеждает команда, сумевшая быстрее выполнить танцевальное задание и совершить меньше ошибок.

«Кто сядет первым»

Задачи: формирование навыка групповых взаимодействий; воспитание внимательности, координации движений, ловкости, быстроты реакции в соревновательных условиях.

Содержание

Игроки стоят на скамейке друг за другом на некотором расстоянии.

По сигналу преподавателя они спрыгивают на пол, ноги врозь, затем снова вспрыгивают на скамейку, с нее — на пол в сторону и садятся.

Задание могут выполнять все участники одновременно определенное количество раз или последовательно друг за другом.

Варианты задания:

- 1) прыжки через скамейку с приземлением справа и слева от скамейки;
- 2) комбинированный способ, где чередуются прыжки на скамейку с прыжками через скамейку или поворотами в разные стороны.

Правила

Игру начинать только по команде преподавателя.

Игроки должны точно выполнять все требования.

Победительницей считается команда, первой выполнившая задание.

«Встречи на скамейке»

Основная цель. Развитие устойчивости, ловкости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне.

Организация. Назначаются 2 судьи. Класс делится на 2 команды мальчиков и 2 команды девочек. Команды девочек располагаются встречными колоннами, между которыми продольно ставится гимнастическая скамейка. С интервалом 4 м от девочек то же самое делают команды мальчиков.

Проведение. По стартовому сигналу направляющие игроки противостоящих колонн входят с разных сторон на скамейку и, сойдясь на ее середине, толчками ладони в ладонь соперника стремятся вывести его из равновесия и столкнуть со скамейки. Игрок, добившийся этого, приносит своей команде выигрышное очко и сходит со скамейки победителем. Затем в игровое единоборство вступает следующая пара противостоящих участников, за ней — третья и так далее до последней.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

«Борьба на бревне»

Основная цель. Развитие координационных способностей, делового упорства и тактического мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на бревне.

Вариант I. Организация. Класс делится на 2 равные команды, выстраивающиеся в колонны по одному (впереди — мальчики, за ними — девочки) с разных концов гимнастического бревна, обложенного матами.

Проведение. По сигналу педагога по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений и ловких толчков в руку заставить соперника спрыгнуть с бревна. Игрок, столкнувший противника, а сам удержавшийся на бревне, приносит своей команде выигрышное очко, возвращается к своей команде и тоже спрыгивает. Затем то же самое игровое задание выполняет вторая пара конкурентов, за ней — третья и так далее до последней.

Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Вариант II. Игрок, удержавшийся на бревне, вступает в единоборство со следующим соперником из конкурирующей команды и продолжает встречи до тех пор, пока его самого не столкнут.

В этом случае побеждает команда, участник которой в конечном итоге останется на бревне без соперников.

«Пробеги под скакалкой»

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий со скакалками.

Организация. На полу с интервалом 3 м проводятся три параллельные линии длиной 7—8 м. Класс делится на две команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей крайней линией. Расстояние между колоннами — около 4 м. На средней линии перед

каждой колонной становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от строя.

Проведение. По сигналу педагога игроки каждой колонны начинают один за другим пробегать под вращающейся скакалкой, стараясь не задеть ее, и выстраиваются в колонну по одному за противоположной крайней линией.

Игрок, зацепивший скакалку, отходит обратно за стартовую линию и повторяет попытку. Выигрывает команда, перебежавшая на противоположную сторону первой. Игру целесообразно повторить два-три раза.

«Бег со скакалкой»

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий со скакалками или опорными прыжками.

Организация. Класс делится на 4 команды, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией. Первым игрокам колонн выдается по гимнастической скакалке. В 10 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка.

Проведение. По стартовому сигналу первые игроки всех команд начинают бег, перепрыгивая через вращающуюся скакалку в каждом шаг, к своей поворотной стойке, огибают ее слева, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку своей колонны. Тот выполняет то же самое с передачей скакалки очередному участнику и т. д. Последний игрок колонны, выполнив игровое задание, поднимает скакалку над головой. В игре разрешается использовать любой ранее изученный способ прыжков со скакалкой.

Выигрывает команда, закончившая игровую эстафету первой.

«Десять прыжков со скакалкой»

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с гимнастической скакалкой.

Организация. Класс строится в колонну по шесть. Интервал - 1,5 м, дистанция - 3м. Каждая шеренга колонны является отдельной командой.

Правофланговым игрокам шеренг раздают по гимнастической скакалке. Оговаривается один из ранее изученных способов прыжков со скакалкой на месте.

Проведение. По сигналу педагога правофланговые игроки всех шеренг выполняют 10 прыжков со скакалкой на месте (оговоренным способом) и тут же передают скакалку следующему игроку своей шеренги. Тот, не мешкая, выполняет то же самое игровое задание с передачей скакалки очередному участнику и так далее до конца шеренги. Последний игрок шеренги, выполнив игровое задание, поднимает скакалку над головой.

Побеждает команда, завершившая игровое задание раньше других.

«Гонка по узкой опоре»

Основная цель. Развитие координации движений, быстроты и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне.

Организация. Класс делится на 2 равные команды. В центре зала из четырех гимнастических скамеек составляется замкнутый квадрат. На середину каждой скамейки становится по игроку — по одному от обеих соперничающих команд.

Проведение. По сигналу педагога все четыре игрока начинают движение по скамейкам (против хода часовой стрелки), стремясь как можно быстрее догнать и осалить впереди бегущего представителя команды соперников. Игрок, выполнивший это раньше других, приносит своей команде выигрышное очко, и данная четверка покидает игровой квадрат. После этого на тех же условиях в игру вступает следующая четверка участников, за ней - третья и так далее до последней.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Бег с прыжками»

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с равновесиями и опорными прыжками.

Организация. Класс делится на 2—3 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами-3м. В 15м перед каждой колонной ставят поворотную стойку, а в середине этого промежутка продольно устанавливают

гимнастическую скамейку. Первый игрок каждой колонны получает гимнастическую палку.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки колонн бегут вперед, вскакивают на скамейку и прыжками на правой ноге проходят ее до конца, соскочив с нее, добегают до своей поворотной стойки, огибают ее слева и, возвращаясь обратно, продвигаются по скамейке уже прыжками на левой ноге. Миновав скамейку, они добегают до второго игрока своей колонны, протягивают ему свободный конец гимнастической палки и, двигаясь совместно с ним к концу колонны с разных сторон, проносят палку под ногами остальных игроков, которые перепрыгивают через нее толчком двумя ногами. Затем первый игрок остается в конце колонны, а второй принимает его ролевые функции и, повернувшись кругом, бежит с палкой выполнять то же самое игровое задание. Игра продолжается до тех пор, пока указанное задание по очереди не выполнят все члены колонны. Когда первый игрок вновь окажется во главе колонны и получит палку от последнего, он поднимает ее над головой в знак завершения командного задания.

Правилами запрещается опускать один конец палки при проносе под ногами перепрыгивающих ее игроков, ронять палку на пол или опираться второй ногой при прыжках на скамейке. Игроки, допустившие ошибку, должны вернуться назад и продолжить игру с места допущения ошибки.

Выигрывает команда, завершившая игровое задание первой.

«Ловля кузнечиков»

Основная цель. Развитие силы, быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с опорными прыжками.

Организация. На дистанции 10—12 м отмечают стартовую и финишную линии. В 1,5 м перед стартовой линией размечают вторую такую же.

Класс делится на 2 команды, одна из которых становится за стартовой линией и принимает упор присев с опорой на руки, выставленные немного вперед. В 1,5 м перед ними такое же положение принимают игроки другой команды.

Проведение. По сигналу педагога все участники игры начинают прыжки вперед «кузнечиком», отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков — догнать и касанием руки осалить как можно больше «кузнечиков» передней команды, пока те не достигли финишной линии. А задача передних — как можно быстрее ускакать и не дать себя осалить до финиша. Участники, прыгающие без опоры руками, выбывают из игры. Затем обе команды снова возвращаются на старт, меняются местами и ролями, и игра повторяется еще раз.

Выигрывает команда, поймавшая большее количество «кузнечиков».

«Эстафета с препятствием»

Основная цель. Развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с передачей эстафеты.

Организация. Класс делится на 3—4 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами — 3 м.

Направляющие игроки колонн получают по эстафетной палочке. В 15 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка, а посередине 15-м отрезка кладется гимнастический обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок.

Проведение. По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на то же место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее слева и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего по правилам передачи легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку своей колонны, а сами становятся в ее конец. Следующий игрок выполняет то же самое игровое задание, передавая палочку очередному участнику, и так далее до последнего игрока команды.

Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее.

«Перепрыгни ручей»

Основная цель. Развитие быстроты, прыгучести и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

Организация. Класс делится на 2—3 команды, строящиеся на площадке колоннами по одному за общей стартовой линией. Через 8 м от старта двумя параллельными линиями обозначается

условный ручей двухметровой ширины, а еще через 8 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка.

Проведение. По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, с разбега перепрыгивают преграждающий путь «ручей», поворотом слева огибают стойку и возвращаются обратно, преодолевая «ручей» тем же способом, касанием руки дают старт следующему участнику своей колонны, а сами становятся в ее конец и т. д. Последний игрок каждой команды, выполнив игровое задание и встав в конец своей колонны, поднимает скрещенные руки над головой. По данному условному жесту фиксируется финиш его команды. За каждое непреодоление «ручья» команде добавляется две штрафные секунды.

Побеждает команда, выполнившая игровое задание за наименьшее время.

«Прыжки с гантелями»

Основная цель. Развитие силы, ловкости и прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

Организация. Класс делится на 2 команды, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 3 м. Первому игроку каждой колонны вручаются две гантели доступного играющим веса.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки обеих колонн, сделав несколько махов руками с гантелями, прыгают в длину с места толчком двумя ногами и останавливаются. Вторые номера колонн, взяв гантели у первого игрока своей команды, выполняют игровое задание с места его приземления, третьи номера — с места приземления вторых и так далее до последнего игрока в колонне.

Победитель определяется по суммарной длине прыжков всех игроков команды.

Общеразвивающие игры с мячом.

«Увернись от мяча»

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с метаниями малого мяча в цель.

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

Проведение. По сигналу педагога игроки начинают произвольно передвигаться по площадке, увертываясь от мяча, метаемого в них водящим. Участник, в которого попали мячом, поступает в группу поддержки водящего и вместе с ним осаливает остальных игроков с использованием вспомогательных передач мяча. В результате число осаленных игроков постепенно увеличивается.

Победителем объявляется последний, оставшийся неосаленным игрок, признаваемый самым быстрым и ловким.

«Попади в мишень»

Основная цель. Развитие координационных способностей, быстроты и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с метанием малых мячей в цель.

Организация. Класс делится на 2 команды с выбором защитника мишени. На каждой половине площадки чертят круг диаметром 10 м, в центре которого ставят мишень. Каждая команда получает по небольшому резиновому мячу и равномерно располагается за отведенным ей кругом, отправив своего защитника в круг соперников.

Проведение. По общему сигналу педагога игроки каждой команды начинают произвольную расстановку мяча между собой, выбирая подходящий момент, когда защитник мишени заезвается, чтобы молниеносным метким броском попасть в приоткрывшуюся мишень. За каждое такое попадание команде начисляется одно очко. Защитник, целенаправленно перемещаясь в круге и заслоняя собой мишень, имеет право отбивать летящий в нее мяч любым способом, руками и ногами. Оптимальная продолжительность такой игры составляет около 5 мин.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

«Броски мяча по кругу»

Содержание

Игроки обеих команд стоят по кругу и перебрасывают мяч двумя руками из-за головы.

По 2 игрока от каждой команды, которые находятся в середине круга, пытаются перехватить мяч.

Правила

Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.

При перехвате мяча водящий должен положить его рядом с собой, а игрок передавший мяч,— взять его и выполнить передачу.

Побеждает команда, сумевшая выполнить больше передач за отведенное время.

«Гонки за мячом»

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий в беге на короткие дистанции или метания малого мяча на дальность.

Организация. В середине легкоатлетической площадки через 5 м проводятся две параллельные линии. Класс делится на шеренгу мальчиков и шеренгу девочек, которые выстраиваются за этими линиями спиной друг к другу. В каждой шеренге выбирается водящий, и ему вручается малый мяч.

Проведение. По сигналу педагога водящие обеих шеренг изо всех сил бросают свой мяч вперед. Остальные игроки каждой шеренги наперегонки бегут за своим мячом, стараясь подобрать его раньше других. Тот, кому удалось подобрать мяч, становится водящим. Все игроки возвращаются обратно, и игра повторяется еще несколько раз.

Победителями объявляются игроки, сумевшие подобрать мяч большее число раз.

«Поймай мяч с лёта»

Основная цель. Развитие прыгучести, ловкости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с ловлей и передачей мяча в баскетболе или гандболе.

Организация. Игра проводится с отдельным зачетом у мальчиков и у девочек. Мальчики занимают одну половину площадки, девочки — другую. Обе группы получают по баскетбольному (гандбольному) мячу. Размещение игроков в пределах своей игровой зоны произвольное.

Проведение. По сигналу педагога на каждой половине площадки участник, владеющий мячом, подбрасывает его высоко вверх, а остальные игроки устремляются к нему с целью поймать мяч с лета. Игрок, поймавший мяч с лета, получает одно очко и приобретает право подбросить мяч вверх для повторения игрового задания. Игра продолжается 3—4 мин.

Победитель определяется по наибольшему количеству набранных очков.

«Перехват мяча»

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с передачами мяча в баскетболе или гандболе.

Организация. Участники игры получают баскетбольный (гандбольный) мяч и становятся в круг, разомкнувшись на вытянутые руки. Выбирается перехватчик мяча, который выходит в центр круга.

Проведение. По сигналу педагога игроки начинают осуществлять между собой разнообразные баскетбольные (гандбольные) передачи мяча, а перехватчик, бегая в круге, старается перехватить мяч в полете, на полу или отнять его из рук владеющего им игрока. Овладев мячом, перехватчик меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается на тех же условиях.

Оптимальная продолжительность игры на уроке 4—5 мин.

«Броски в корзину с места»

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

Организация. Класс делится на 2 команды, каждая из которых занимает свою половину баскетбольной площадки и выстраивается колонной по одному за линией штрафного броска. Направляющие игроки колонн получают по баскетбольному мячу, а к каждому щиту приставляется судья.

Проведение. По сигналу педагога направляющие игроки обеих колонн производят с места прицельный бросок в корзину, бегут к щиту для подбора своего мяча и осуществляют передачу следующему игроку своей колонны, а сами возвращаются обратно и становятся в

ее конец. Затем то же самое игровое задание поочередно выполняют все остальные игроки соревнующихся колонн. При наличии времени игру можно повторить 2—3 раза.

Выигрывает команда, игроки которой забросят в корзину большее количество мячей.

«Броски в корзину на бегу»

Основная цель. Развитие ловкости, меткости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по приему и броскам

Организация. Класс делится на 2 команды, каждой из которых отводится половина баскетбольной площадки. На середине площадки, недалеко друг от друга команды выстраиваются колоннами по одному, лицом к своему щиту. Под каждый щит становится водящий с баскетбольным мячом в руках.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки обеих колонн бегут к своему щиту, у линии штрафного броска получают от водящего передачу мяча и на бегу бросают его в корзину, а сами уходят в сторону. Затем то же самое игровое задание по очереди выполняют все остальные игроки. Выигрывает команда, игроки которой забросят в корзину большее число мячей.

Варианты игры:

- 1) то же самое, но с остановкой в момент ловли мяча от водящего;
- 2) то же самое, но с броском по корзине в прыжке после двух шагов.

«Пятнашки в парах с ведением мяча»

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий ведения мяча разными руками с изменением направления движения в баскетболе или гандболе.

Организация. Все участники игры получают по баскетбольному (гандбольному) мячу и расчетом на первый-второй делятся на соревнующиеся пары, которые свободно расходятся по баскетбольной площадке.

Проведение. По сигналу педагога первый номер каждой пары ведением мяча левой рукой убегает от своего второго номера, который ведением мяча правой рукой старается догнать и свободной рукой запятнать первого, за что начисляется одно очко. После этого они меняются ролями, и игра продолжается по той же схеме еще некоторое время, по усмотрению преподавателя.

Выигрывают игроки, набравшие большее количество очков.

«Быстрое ведение с передачей»

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий скоростного ведения с передачей мяча в баскетболе или футболе

Организация. Класс делится на 3—4 команды, которые становятся колоннами по одному за общей стартовой линией. Направляющие игроки колонн получают по баскетбольному (гандбольному или футбольному) мячу. В 9 м перед каждой колонной ставится стул. Оговаривается нужный способ ведения и передачи мяча.

Проведение. По сигналу педагога направляющие игроки колонн начинают баскетбольное (футбольное) ведение мяча оговоренным способом к своему стулу, огибают его налево и выполняют передачу мяча следующему игроку своей колонны, а сами возвращаются обратно и становятся в ее конец. Следующий игрок, приняв мяч, выполняет то же самое, и так продолжается до тех пор, пока последний игрок в колонне не выполнит игровое задание. Если принимающий игрок не поймал мяч, то он бежит и подбирает его, возвращается на место старта и только после этого начинает ведение мяча к своему стулу.

Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

«Эстафета волейбольных передач»

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

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

Проведение. По сигналу педагога капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной.

Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты.

Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой

«Волейбольный обстрел»

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и внимания. Используется в качестве "вспомогательного упражнения для учебных заданий с приемом, передачей мяча и нападающим ударом в волейболе или ловлей мяча в баскетболе и гандболе.

Организация. Участники игры равномерно размещаются по кругу диаметром 5-7 м и получают волейбольный мяч.

Проведение. По сигналу педагога они начинают осуществлять свободные волейбольные передачи (преимущественно верхние). Игрок, допустивший ошибку при приеме мяча или неточно пославший его, штрафуются приседанием в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

Целесообразная продолжительность игры на уроке около 5 мин.

«Овладей мячом соперника»

Основная цель. Развитие ловкости, находчивости и тактического мышления. Используется в качестве подводящего упражнения к игре в баскетбол или гандбол.

Организация. Класс делится на четное число равных команд, каждой паре состязающихся команд отводится определенная зона игровой площадки. В центре своей зоны встречающиеся команды выстраиваются напротив друг друга колоннами по одному, обняв руками за пояс впереди стоящего игрока. Последний в колонне держит одной рукой мяч (баскетбольный или гандбольный). Исходное расстояние между колоннами 2-3 м.

Проведение. По сигналу педагога направляющий игрок каждой команды (назначаемый ее капитаном) должен целенаправленно, с использованием хитроумных финтов и обманных движений провести свою колонну в тыл соперников и отнять их мяч у замыкающего игрока. Одновременно с этим в его задачу входят и функции защиты — всячески препятствовать проникновению в свой собственный тыл капитана соперников. Другие игроки в колоннах не имеют права разъединять руки и препятствовать продвижению капитана соперников. Это может делать только их собственный капитан, которому они осмысленно помогают, слаженно и неразрывно двигаясь за ним. Капитаны не имеют права хватать друг друга руками, но загораживать путь сопернику и оттеснять его туловищем не возбраняется. Игра продолжается до тех пор, пока один из капитанов не овладеет мячом соперников. Его команда в этом случае выигрывает. При наличии нескольких команд эти состязания проводятся по олимпийской системе, с выбыванием проигравших.

При двух командах игра может проводиться на время (3-5 мин). В этом случае побеждает команда, овладевшая мячом соперников большее число раз.

«Баскетбольный обстрел»

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с ловлей, передачей и бросками мяча в баскетболе или гандболе.

Организация. На игровой площадке чертят круг диаметром 8—9 м. Участники игры делятся на 2 команды, каждая из которых отправляет внутрь круга по 5 своих игроков со свободным размещением в нем. Остальные игроки обеих команд равномерным

чередованием через одного становятся за линией круга, переходить который нельзя. По жребью одной из команд вручается баскетбольный (гандбольный) мяч.

Проведение. По сигналу педагога команда, владеющая мячом, начинает баскетбольные (гандбольные) передачи между своими игроками как вне, так и внутри круга. Выбрав удобный момент, стоящие за кругом игроки стараются попасть мячом в тапочки какого-нибудь участника конкурирующей команды, расположенного внутри круга. Запятнанный таким образом игрок выбывает из игры, а мяч снова возвращается команде, которая сумела осуществить успешную атаку. Если атака окажется неудачной, то право на мяч завоевывает та команда, которая им овладеет. Игра проводится несколько минут.

Выигрывает команда, запятнавшая большее количество соперников или выбившая их досрочно.

«Единоборство у щита»

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

Организация. Участники игры делятся на 2 команды, которые выстраиваются колоннами по одному за средней линией баскетбольной площадки и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами 2—3 м.

Проведение. Педагог бросает в щит баскетбольный мяч и называет любой порядковый номер участников игры. Игроки обеих команд под этим номером выбегают из строя и устремляются к щиту, стараясь завладеть мячом раньше соперника. Тот, кому это удастся, приносит своей команде одно очко и тут же совершает длинную передачу направляющему игроку своей колонны, а он, приняв мяч, быстро передает его двумя руками над головой назад по колонне, из рук в руки, до последнего игрока в строю, который, получив мяч, демонстративно поднимает его вверх. Игрок, уступивший мяч в единоборстве у щита, бежит приставными шагами на свое прежнее место в колонне, пытаясь обогнать мяч, который передают над головами игроки конкурирующей команды. Если бегущий приставными шагами окажется на своем месте раньше финиша мяча, то его команде начисляется одно очко. Если — нет, то еще одно очко получает команда соперников. Затем мяч передается педагогу, который снова бросает его в щит, называя любой другой порядковый номер, и игра повторяется таким образом столько раз, сколько преподаватель сочтет необходимым.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков

«Не пропусти мяч»

Основная цель. Развитие быстроты двигательной реакции, ловкости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с остановками мяча и ударами по нему в футболе.

Организация. Участники игры становятся в круг, разомкнувшись на вытянутые руки. В центре круга располагается водящий с футбольным мячом. Оговаривается способ удара по мячу (внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, передней частью подъема или др.) и защищаемая каждым игроком зона обстрела.

Проведение. По сигналу педагога водящий оговоренным ударом ногой по мячу старается выбить его из

круга между играющими. Остальные игроки должны останавливать и отбивать мяч ногой, грудью или головой обратно водящему, защищая правый интервал между собой и соседом. Игрок, пропустивший мяч справа от себя или отбивший его рукой, становится водящим, а тот занимает его место. Перелет мяча за пределы круга выше головы защитника не засчитывается. Игра продолжается несколько минут. Во второй половине игры целесообразно сменить защищаемый интервал на другую сторону.

Победителями объявляются игроки, не пропустившие в защищаемый ими интервал ни одного мяча, а при отсутствии таковых — пропустившие наименьшее количество мячей.

«Обводка и гол»

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по ведению мяча и ударам по нему в футболе.

Организация. Играющие делятся на 2 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 6 м. В 25 м перед колоннами поперечно ставят три двухметровые стойки на расстоянии 6 м друг от друга, в результате чего получаются одинаковые футбольные ворота. Каждая команда выделяет своего вратаря, который становится в ворота напротив колонны соперников. В 9 м перед воротами проводят длинную контрольную линию, параллельную стартовой, а между этими линиями перед каждой колонной продольно и равноудаленно устанавливают три обводных флажка. Каждой команде вручают несколько футбольных мячей. Для удобства судейства и большей наглядности игры желательно первой команде дать мячи одного цвета, а второй команде — другого.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки обеих колонн начинают футбольное ведение мяча наперегонки, с обводкой змейкой всех стоящих на пути флажков; поравнявшись с контрольной линией, бьют по воротам, защищаемым вратарем соперников, после чего бегом подбирают свой мяч и обходом снаружи относят нуждающемуся в нем очередному игроку своей команды. Затем это игровое задание попарно выполняют все последующие номера соревнующихся колонн. За обгон соперника при ведении мяча до контрольной линии игрок получает одно очко, а за гол, забитый вратарю соперников, — два очка.

Побеждает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

«Волейбол футболистов»

Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим навыкам игры.

Содержание. Две команды по 4—6 человек располагаются с разных сторон от сетки (как в волейболе).

Игрок одной из команд, стоящий справа за задней линией, подает волейбольный мяч на сторону соперника руками или ногами.

Перелетевший через сетку мяч игроками противоположной команды должен быть переброшен ногой или головой обратно.

Это можно сделать сразу или после отскока мяча от пола (у одного игрока отскок может быть не более одного раза).

После трех передач мяч должен быть отправлен на другую сторону.

Правила

Одной команде разрешается касаться мяча не более трех раз.

Рукой играть нельзя, за это мяч передается сопернику.

Если мяч прошел под сеткой или вышел за пределы площадки, его также передают сопернику.

Команда, нарушившая правила, проигрывает очко или (если вводила мяч в игру) лишается подачи.

Смена игроков, подающих мяч, производится по часовой стрелке.

Команда, первой набравшая 10 очков, выигрывает партию, после чего команды меняются сторонами площадки.

«Вырви мяч»

Задачи: закрепление техники активных приемов индивидуальной защиты и нападения при вырывании в условиях, приближенных к соревновательным.

Содержание. Команды располагаются в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 2-2,5 м.

Игроки одной шеренги удерживают в руках мяч, при этом не прижимая его к груди.

По сигналу преподавателя нападающие стараются в течение 3—5 с вырвать мяч, в то время как обладатели мяча пытаются его укрыть корпусом, совершая вышагивание в различных направлениях.

Вариант игры: мяч находится на полу, а игроки стоят напротив.

По свистку они стремятся овладеть мячом и укрыть его корпусом.

Правила

Команда, сумевшая овладеть большим количеством мячей, становится победителем.

Зимние игры с использованием лыж.

«Скользи дальше»

Основная цель. Развитие быстроты разбега, силы отталкивания и расчетливости.

Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в скользящем шаге.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. В нескольких метрах перед строем проводится общая стартовая линия.

Проведение. По сигналу педагога все участники игры совершают стремительный и мощный разбег с отталкиванием палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь проехать как можно дальше без помощи палок. Игрок, проскользивший таким образом дальше всех, получает 10 очков, за второе место дается 9 очков, за третье — 8 и так далее до нуля, по нисходящей в арифметическом порядке схеме оценки. Игра повторяется три раза.

Победители определяются по наибольшей сумме очков, полученных за три игровые попытки. Зачет у мальчиков и девочек раздельный.

«Передача лыжных палок»

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий скоростного движения на лыжах с палками и без палок.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах делится на 3 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей линией старта. Расстояние между колоннами 5—6 м. В 30—50 м перед каждой колонной ставится поворотный флажок. Направляющие игроки колонн стоят с лыжными палками, все остальные участники игры — без палок.

Проведение. По сигналу педагога направляющие игроки колонн бегут на лыжах к своему поворотному флажку; оглябая его налево, втыкают лыжные палки в снег и возвращаются обратно уже без палок; проезжая справа своей колонны, касанием руки дают старт следующему игроку и отходят в сторону. Следующий игрок, добежав до поворотного флажка, подбирает оставленные возле него палки и, возвратившись обратно, передает их очередному члену своей колонны, который снова оставляет палки у поворотного флажка, и так далее до последнего игрока в колонне.

Выигрывает команда, закончившая игровую эстафету первой.

«Спуск по снежному склону»

Основная цель. Развитие ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация. Взобравшись на снежную горку с крутизной склона 15—18° и сильной играющей конфигурацией лыжни, класс делится на две равные команды.

Проведение. По сигналу педагога игроки обеих команд поочередно выполняют спуск по снежному склону на лыжах в основной стойке, стараясь не упасть на дистанции. За каждого упавшего игрока его команда получает одно штрафное очко.

Выигрывает команда, у которой упавших игроков окажется меньше.

«Штурм вершины»

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости, силы и взаимовыручки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с подъемами в гору.

Организация. Стоя на лыжах перед учебной снежной горкой, класс делится на 2 команды, выстраивающиеся разомкнутой на вытянутые палки шеренгой за общей линией старта.

Проведение. По сигналу педагога все участники игры устремляются вперед, стараясь как можно быстрее взобраться на вершину с использованием ранее изученных способов подъемов в гору (ступающим шагом, скользящим шагом, лесенкой, «елочкой» или «полуелочкой»). Отстающим разрешается оказывать сильную помощь — поднимать упавших, подавать им руку или некоторое время тянуть за собой на протянутой назад лыжной палке.

Побеждает команда, все игроки которой раньше соберутся на вершине снежной горки.

«Не останься без палок»

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на извилистой лыжне.

Организация. На просторной снежной поляне класс на лыжах становится в большой круг, разомкнувшись на 4—5 м. Выбирается водящий, который играет без палок

Проведение. По сигналу педагога участники игры поворачиваются направо и «змейкой» двигаются по кругу. Водящий может подъехать к любому игроку и командой «За мной!» обязать его воткнуть палки в снег и ехать за ним в колонне по одному, повторяя все его движения. Набрав таким образом около десятка лыжных подражателей, водящий отъезжает от круга и, петляя по снежной поляне, уводит их от оставленных ими палок. Отъехав от круга на несколько десятков метров, водящий неожиданно громко хлопает в ладоши. По этому сигналу все подражатели вместе с водящим бросаются обратно к кругу, стараясь как можно быстрее схватить первые попавшиеся под руки свободные палки.

Оставшийся без палок игрок считается проигравшим и занимает место водящего. Учебная игра продолжается несколько минут.

«Достань вторую палку»

Основная цель. Развитие силы, внимания и находчивости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с преодолением бугров и подъемов в гору.

Организация. На снежной поляне класс делится на 2 команды, выстраивающиеся разомкнутыми шеренгами напротив друг друга. Каждая пара противостоящих игроков берется за разные концы одной общей лыжной палки. В 2—3 м за каждым участником ставится вторая палка.

Проведение. По сигналу педагога каждый участник игры старается, перетянув соперника, достать вторую лыжную палку за собой. Тот, кому удастся это сделать, получает выигрышное очко. Кто отпустил палку, тот проигрывает. Игра повторяется четыре раза с поочередной сменой захватываемых концов общей палки (из-за различия их конфигурации и удобства захвата).

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

«Эстафета с метанием снежков»

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий быстрого передвижения на лыжах с торможением и поворотами.

Организация. На ровной снежной поляне класс на лыжах делится на 2 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 5—6 м. В 100 м перед колоннами продольно ставится переносный цветной щит размером 1 х 1 м, к которому приставляется судья с флажком. Лыжня каждой из команд проходит в 10 м от щита, по разные стороны от него. (Девочкам можно сократить подъезд к щиту до 5—6 м.)

Проведение. По сигналу педагога направляющие игроки соревнующихся колонн как можно быстрее бегут по своей командной лыжне к щиту, поравнявшись с ним, останавливаются, лепят снежок и с размаху бросают его в щит. Если брошенный снежок попадает в цель, что фиксируется судьей отмахивая флажком, то метнувший его игрок поворачивается и бежит обратно; пересечением линии старта справа от своей колонны он дает старт следующему игроку и отъезжает в сторону.

Если же с первого раза попасть в щит не удалось, то лыжник бросает снежки до тех пор, пока цель не будет поражена.

Выигрывает команда, игроки которой закончат эстафету быстрее.

Зимние игры на коньках.

«Кто дальше?»

1. Двое- трое участников стоят в шеренге на исходной линии. В 10 - 15 м впереди нее - черта. По команде играющие разбегаются и от черты скользят как можно дальше в низкой посадке на параллельных коньках (расставленных на ширину ступни или плотно составленных, или на одной ноге в равновесии, другая назад).

2. С исходной линии играющие по команде делают разбег в десять шагов. Выигрывает тот, кто уедет дальше всех после разбега.

3. Скольжение по прямой линии на одном коньке после разбега кто дальше проскользит.

«Змейка»

На отрезке прямой кладут 5-6 фишек на расстоянии 0,5-1,5 м друг от друга. На расстоянии 5-8 м от крайней фишки проводят стартовую линию, у которой становятся учащиеся. По сигналу учителя они по очереди делают разбег и скользят на двух ногах между фишками, огибая их то справа, то слева. При этом ноги держат вместе, наклоня коньки то в одну, то в

другую сторону Ученики могут выбирать произвольно направление перед первым препятствием. Возвращаться назад по естественному направлению движения, обусловленному последним препятствием

Варианты:

- а) объезжать фишки на одной ноге, если расстояние между ними небольшое;
- б) объезжать в парах с элементом соревнования « кто быстрее».

«Не задень»

На отрезке прямой располагают 4-5 кеглей на расстоянии 1-1,5м один от другого. Учащиеся становятся друг за другом в 15-20 шагах от крайней кегли (с любой стороны).

По сигналу учителя ребята по очереди делают энергичный разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно. Подъезжая к кегле ученик должен развести ноги пошире, чтобы не задеть её. Миновав все кегли, делается поворот и возвращение к исходному месту.

Подвижные игры, направленные на развитие быстроты.

Игра «Мышеловка»

Инвентарь: не требуется

Ход игры: играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поели, Всюду лезут – вот напасть. Берегитесь же, плутовки. Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз!» По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу ведущего: «Хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Примечание: во время игры учитель одновременно с детьми проговаривает стихотворение.

Игра «Команда быстроногих»

Инвентарь: палка, обруч (или нарисованный мелом круг)

Ход игры: Играющий делятся на две-три команды и строятся с разных сторон площадки. Обозначается стартовая линия, на которую становится по одному игроку от каждой команды. В 15-20 шагах от каждой команды обозначен кружок, в которой кладут палочку. По команде ведущего «Марш!» игроки бегут к кружкам, берут палочки и стучат ими три раза по полу, кладут палочки в кружки и бегут обратно. Прибежавший первым приносит своей команде одно очко, вторым - два очка и т.д. Выигрывает команда, набравшая меньшее количество очков.

Примечание: количество ударов палки по полу можно менять, также можно добавить дополнительные действия (оббежать круг до/после ударов, перепрыгнуть через круг и т.д.)

Игра «День и ночь»

Инвентарь: не требуется

Ход игры: игра начинается с выбора водящего, который отворачивается от остальных игроков и произносит слово "День". В это время все игроки бегают-прыгают-веселятся. Главное условие - нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово "Ночь". В это время все должны сразу "заснуть" (замереть в тех позах, в которых на тот момент были). Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, который не "спит", то громко говорит об этом (в том числе и называет, какое именно он движение заметил), и игрок выбывает из игры (либо становится водящим, зависит от количества игроков). Самым "интересным" является продолжать двигаться за спиной у водящего (чтобы он не заметил) даже "днем" или рассмешить игрока напротив, вынудив его проиграть, опять же так, чтобы не заметил водящий. Водящий же может называть " День и Ночь "в любой последовательности и в любом порядке, путая игроков и заставляя их ошибаться.

Примечание: движения детей должны быть разнообразны.

Подвижные игры, направленные на развитие выносливости

Игра «Прыгуны»

Инвентарь: не требуется

Ход игры: все участники игры должныделиться на две команды. Каждая команда встаёт на противоположных сторонах площадки. Нужно обозначить начало движения или линию старта для каждой команды. Таким образом, получится, что линия старта одной команды будет линией финиша для другой команды и наоборот. Первые игроки каждой из команд выполняют прыжок с места толчком двух ног. После прыжка первого игрока по пяткам отмечается результат его прыжка. Второй участник выходит к линии, оставленной первым игроком, и так же выполняет прыжок с места с отметкой приземления, затем прыгает третий и так далее до последнего играющего. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через финишную линию, его команда побеждает в этой игре-эстафете.

Примечание: можно организовать 4–5 команд (или соревнование между мальчиками и девочками).

Игра «Чай-чай, выручай!»

Инвентарь: не требуется

Ход игры: среди играющих с помощью считалочки выбирается водящий. Водящий остаётся в центре игровой площадки, а остальные игроки разбегаются в разные стороны. Водящий догоняет играющих и осаливает их. Осаленные игроки останавливаются на том месте, где были осалены, раскидывают в стороны руки и произносят «чай – чай, выручай!». Игроки, которых не поймали могут «выручить» пойманных, дотронувшись до них рукой. Задача водящего поймать как можно больше игроков и не подпустить остальных к уже пойманым. Игра требует от детей колоссальной выносливости.

Примечание: игра требует от детей большой выносливости. Нужно контролировать время игры (7-10 минут). При игре в помещении не стоит собирать большое количество игроков.

Игра «Северный и южный ветер»

Инвентарь: синяя и красная ленточки для водящих

Ход игры: Среди играющих выбирается два водящих (скорее всего с помощью считалочки) – одному одевается синяя лента – он северный ветер, а другому – красная – он южный ветер. «Северный ветер» по правилам игры догоняет играющих и «замораживает» их, осаливая. Игрок, до которого дотронулся северный ветер, должен замереть как вкопанный. «Южный» же ветер наоборот размораживает игроков, дотрагиваясь до «замороженных». Тот, до кого дотронулся южный ветер, продолжает двигаться по площадке. Задача северного ветра «заморозить» как можно больше игрока и не дать южному ветру «разморозить» участников игры.

Примечание: при большом количестве игроков количество «ветров» можно увеличить.

«Сделай фигуру»

Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя они бегут вперёд. После разбега скользят по разному: на одном коньке в позе «цапля», «ласточка»; на двух коньках в глубоком или маленьком приседе, вытянув руки вперёд, обхватив колени руками. Выигрывает тот, кто будет двигаться дальше.

«Салочки»

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные учащиеся произвольно располагаются по всему катку. По сигналу учителя все разбегаются по катку, а водящий салит детей (дотрагивается рукой), те кого осалил водящий, отходят в сторону до конца игры. Последний пойманный становится водящим. Выигрывает тот водящий, кто поймает всех за меньшее время.

Вариант:

- а) водящим становится тот, кого первым осалили.
- б) водящий не имеет права салить тех, кто присел.

6. Тематическое планирование.

Тематическое планирование в 5 классе.

раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Тайны нашего здоровья	4	Участие в беседе. Определяют причины ухудшения здоровья, называют факторы, укрепляющие здоровье. Выполняют приемы самомассажа.
Твоё Здоровье в твоих руках	7	Слушают рассказ учителя. Высказывают свое мнение о значении личной гигиены, соблюдения режим, культуры питания для сохранения здоровья. Разучивают упражнения для сохранения осанки. Совершают экскурсию в участковую амбулаторию. Выполняют инструкцию учителя по обращению за медицинской помощью.
Подвижные игры с оздоровительной направленностью	18	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, воспринимают и применяют правила и условия проведения подвижных игр, осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, взаимодействуют в парах и группах, принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности, осваивают умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности, проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдают дисциплину и правила техники безопасности, осваивают технические действия из спортивных игр.
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	5	
итого	34	

Тематическое планирование в 6-9 классах

Раздел	Кол-во часов				Основные виды учебной деятельности обучающихся
	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
Эстафеты	3	3		-	Осваивают и закрепляют коммуникативные умения устанавливать дружеские взаимоотношения в процессе соревновательной борьбы. Воспитывается эффективная совместная деятельность, развиваются навыки саморегуляции. Развиваются чувства единства формирование навыков компромиссного поведения в непринципиальных ситуациях. Развивается самооценка ребенка,
Общеразвивающие подвижные игры	10	6		8	
Музыкальные игры	1	2		-	
Игры на внимание	3	3		1	
Игры на развитие быстроты	-	2		-	
Игры на развитие выносливости	-	2		3	
Зимние игры	2	3		2	
Зимние игры на лыжах	3	2		3	
Зимние игры на коньках	-	-		4	
Игры с использованием различных видов передвижений	7	4		4	

Общеразвивающие игры с мячом	-	3		6	улучшаются взаимоотношений между детьми. Двигаются, выполняют указания учителя. Усваивают правила игр. Учатся слушать и воспринимать информацию учителя. Усваивают движения под музыку, учатся двигаться ритмично. Развивается трудолюбие, усидчивость, способствовать формированию интереса. Переживают успех, формируются положительные эмоции. Развивается внимание, быстрота реакции, умение следовать инструкции взрослого, обучаются навыкам взаимодействия с детьми.
Спортивные игры на свежем воздухе	4	3		1	
Промежуточная аттестация	1	1		1	
итого	31	34	-	33	

Календарно-тематическое планирование в 5 классе.

№ п/п	раздел	кол-во часов	Дата
	I четверть	(8ч.)	
I.	Тайны нашего здоровья	4	
1.	Понятие «здоровье». Что такое здоровый образ жизни?	1	05.09
2.	Факторы, укрепляющие здоровье	1	12.09
3.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни».	1	19.09
4.	Приемы массажа и самомассажа	1	26.09
II.	Твоё Здоровье в твоих руках	7	
5.	Режим дня школьника.	1	03.10
6.	Личная гигиена	1	10.10
7.	Значение утренней гимнастики для организма. Разучивание элементов утренней гимнастики	1	17.10
8.	Знакомство с понятием «осанка». Разучивание упражнений для профилактики нарушений осанки.	1	24.10
	II четверть	(8ч.)	
9.	Правильное питание. Культура поведения во время приема пищи. Режим питания.	1	07.11
10.	Понятие «болезнь». Обращение за медицинской помощью.	1	14.11
11.	Практическое занятие: экскурсия в Зиянчуринскую амбулаторию.	1	21.11
III.	Подвижные игры с оздоровительной направленностью	18	
12.	Игра Спортивный зоопарк.	1	28.11
13.	Игра Пробиться в круг.	1	05.12
14.	Игра Точный пас.	1	12.12

15.	Игра Крепкая дружба.	1	19.12
16.	Эстафетный калейдоскоп.	1	26.12
	III четверть	(11ч.)	
17.	Игра «Колечко»	1	09.01
18.	Игра «Удочка».	1	16.01
19.	Игра «Успей подобрать».	1	23.01
20.	Игра «Толкай тяни. Футбол».	1	30.01
21.	Игра «Бадминтон».	1	06.02
22.	Игра «Стаканчик попкорна. Дорога из спичек».	1	13.02
23.	Игра «Пионербол».	1	20.02
24.	Игра «Настольный теннис».	1	27.02
25.	Игра «Минус пять».	1	06.03
26.	Баскетбол по упрощенным правилам.	1	13.03
27.	Игра «Самый сильный».	1	20.03
	IV четверть	(6ч.)	
28.	Игра «Самый быстрый».	1	10.04
29.	Игра «Самый ловкий».	1	17.04
IV.	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	5	
30.	Соревнования «Веселые старты»	1	24.04
31.	Соревнование по пионерболу	1	15.05
32.	Промежуточная аттестация. Сказочные Эстафеты	1	22.05
33.	Игра «Боулинг», «Кто быстрее?»	1	29.05

Календарно-тематическое планирование 6 класс.

№ п/п	Темы	кол-во часов	Дата
	I четверть	(8ч.)	
1.	Эстафеты. Комбинированная эстафета	1	03.09
2.	Эстафеты. «Быстрее, дальше, выше», игра-соревнование в беге, прыжках, метания мяча, приседаниях	1	10.09
3.	Эстафеты. Веселые старты	1	17.09
4.	Детский флешмоб	1	24.09
5.	Общеразвивающие подвижные игры. «Утки и охотники». Игровые соревнования между командами класса.	1	01.10
6.	Общеразвивающие подвижные игры. Час подвижной игры «Пионербол»	1	08.10
7.	Общеразвивающие подвижные игры. «Веревочка», соревнования по прыжкам через скакалку	1	15.10
8.	Общеразвивающие подвижные игры. «Быстрые, смелые, ловкие», игровые соревнования	1	22.10
	II четверть	(8ч.)	
9.	Игра на внимание «Запрещенное движение», вариант 1	1	05.11
10.	Игра на внимание «Запрещенное движение», вариант 2	1	12.11
11.	Игра на внимание «Придумай сам»	1	19.11
12.	Общеразвивающая игра «Десять прыжков со скакалкой»	1	26.11
13.	Общеразвивающая игра «Гонка по узкой опоре».	1	03.12
14.	Общеразвивающая игра «Бег с прыжками»	1	10.12
15.	Зимние игры. «Эх, прокачусь», катание на санках	1	17.12
16.	Зимние игры на воздухе «Мороз и солнце, день чудесный».	1	24.12

III четверть		(11ч.)	
17.	Зимние игры. «Веселая лыжня», бег на лыжах	1	14.01
18.	Зимние игры на лыжах «Не останься без палок»	1	21.01
19.	Зимние игры на лыжах «Достань вторую палку»	1	28.01
20.	Игры с использованием различных видов передвижений «В упоре на бревне»	1	04.02
21.	Игры с использованием различных видов передвижений «Кто сильнее»	1	11.02
22.	Игры с использованием различных видов передвижений «Пройди, не упади»	1	18.02
23.	Игры с использованием различных видов передвижений «Бег на руках»	1	25.02
24.	Игры с использованием различных видов передвижений «Гусеница»	1	04.03
25.	Игры с использованием различных видов передвижений «С мячом в упоре сидя»	1	11.03
26.	Игры с использованием различ-х видов передвижений «Саперы»	1	18.03
27.	Общеразвивающая игра «Перепрыгни ручей»	1	25.03
IV четверть		(8ч.)	
28.	Общеразвивающие игры «Бег с препятствием»	1	08.04
29.	Общеразвивающие игры «Увернись от мяча»	1	15.04
30.	Спортивные игры на свежем воздухе «Футбол»	1	22.04
31.	Спортивные игры на свежем воздухе «Футбол»	1	29.04
32.	Промежуточная аттестация. Спортивные эстафеты	1	06.05
33.	Спортивные игры на свежем воздухе «Пионербол»	1	13.05
34.	Спортивные игры на свежем воздухе «Пионербол»	1	20.05
35.	Спортивные игры на свежем воздухе: Волейбол по упрощенным правилам	1	27.05

Календарно-тематическое планирование в 7 классе.

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Дата
I четверть		(8ч.)	
1.	Эстафеты. Сказочные забеги.	1	02.09
2.	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	09.09
3.	Эстафеты. Веселые старты.	1	16.09
4.	Детский флэш-моб.	1	23.09
5.	Флэш-моб с атрибутикой (скакалки, мячи)	1	30.09
6.	Общеразвивающие подвижные игры. Час подвижной игры «Пионербол»	1	07.10
7.	Общеразвивающие подвижные игры. Прыжки через скакалку.	1	14.10
8.	Общеразвивающие подвижные игры. «Быстрые, смелые, ловкие».	1	21.10
II четверть		(7ч.)	
9.	Игра на внимание «Делай так»	1	11.11
10.	Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	18.11
11.	Игра на внимание «Придумай сам»	1	25.11
12.	Общеразвивающая игра «С мячом в упоре сидя»	1	02.12
13.	Общеразвивающая игра «Мельница».	1	09.12

14.	Общеразвивающая игра «Бег с прыжками»	1	16.12
15.	Зимние игры. Катание на санках	1	23.12
	III четверть	(11ч.)	
16.	Зимние игры на воздухе.	1	13.01
17.	Зимние игры. «Кто быстрее», бег на лыжах	1	20.01
18.	Зимние игры на лыжах «Не останься без палок»	1	27.01
19.	Зимние игры на лыжах «Достань вторую палку»	1	03.02
20.	Игры с использованием различных видов передвижений «Ходоки»	1	10.02
21.	Игры с использованием различных видов передвижений «В упоре на бревне»	1	17.02
22.	Игры с использованием различных видов передвижений «Кто сильнее»	1	24.02
23.	Игры с использованием различных видов передвижений «Пройди, не упади»	1	03.03
24.	Игры на развитие быстроты «Команда быстроногих»	1	10.03
25.	Игры на развитие быстроты «Мышеловка»	1	17.03
26.	Игры на развитие выносливости «Салочки»	1	24.03
	IV четверть	(8ч.)	
27.	Игры на развитие выносливости «Прыгуны»	1	07.04
28.	Общеразвивающая игра с мячом «Поймай мяч с лета»	1	14.04
29.	Общеразвивающие игры с мячом «Броски в корзину на бегу».	1	21.04
30.	Общеразвивающие игры с мячом «Волейбольный обстрел»	1	28.04
31.	Спортивные игры на свежем воздухе «Пионербол»	1	05.05
32.	Спортивные игры на свежем воздухе «Футбол»	1	12.05
33.	Промежуточная аттестация. Спортивные эстафеты	1	19.05
34.	Спортивные игры на свежем воздухе «Волейбол»	1	26.05

Календарно-тематическое планирование в 8 классе.

№	Темы	Кол-во часов	Дата
	I четверть	(8ч)	
1.	Музыкальные игры. «Танцетворчество»	1	06.09
2.	Музыкальные игры. Детский флэш-моб	1	13.09
3.	Общеразвивающая игра «Пробеги под скакалкой»	1	20.09
4.	Общеразвивающие игры. «Встречи на скамейке»	1	27.09
5.	Общеразвивающие игры. «Борьба на бревне»	1	04.10
6.	Общеразвивающая игра «Бег со скакалкой»	1	11.10
7.	Общеразвивающая игра «Ловля кузнечиков»	1	18.10
8.	Общеразвивающая игра «Попади в мишень»	1	25.10
	II четверть	(8ч)	
9.	Игра на внимание «Лови - не лови»	1	08.11
10.	Игра на внимание «Слово – ключ»	1	15.11
11.	Игра на внимание «Внимание, начинаем!»	1	22.11
12.	Игры с использованием различных видов передвижений «Мельница»	1	29.11

13.	Игры с использованием различных видов передвижений «Передача мяча лежа»	1	06.12
14.	Игры с использованием различных видов передвижений «Не потеряй равновесия»	1	13.12
15.	Игры с использованием различных видов передвижений «Обойди коня кругом»	1	20.12
16.	Зимние игры. Саночный турнир.	1	27.12
III четверть		(11ч)	
17.	Зимние игры на коньках «Салочки»	1	10.01
18.	Зимние игры на лыжах «Лыжня румяных», поход на лыжах	1	17.01
19.	Зимние игры. «Взятие снежной крепости», игра на местности	1	24.01
20.	Зимние игры на лыжах. «Эстафета с метанием снежков»	1	31.01
21.	Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Игра «Мышеловка»	1	07.02
22.	Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Игра «День и ночь»	1	14.02
23.	Подвижные игры, направленные на развитие быстроты. Игра «Команда быстроногих»	1	21.02
24.	Общеразвивающие игры «Перехват мяча»	1	28.02
25.	Общеразвивающие игры «Броски в корзину с места»	1	07.03
26.	Общеразвивающие игры «Броски в корзину с разбега»	1	14.03
27.	Общеразвивающие игры «Пятнашки в парах с ведением мяча»	1	21.03
IV четверть		(7ч)	
28.	Общеразвивающие игры «Пятнашки в парах с ведением мяча»	1	04.04
29.	Общеразвивающие игры «Эстафета волейбольных передач»	1	11.04
30.	Общеразвивающие игры «Волейбольный обстрел»	1	18.04
31.	Общеразвивающие игры «Овладей мячом соперника»	1	25.04
32.	Общеразвивающие игры «Баскетбольный обстрел»	1	02.05
33.	Эстафеты «Кто первый?» (Бег эстафетный)	1	16.05
34.	Промежуточная аттестация. Спортивные эстафеты	1	23.05

Календарно-тематическое планирование в 9 классе.

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Дата
I четверть (9ч.)			
1.	Игра на внимание «Игруны и ползуны»	1	
2.	Игры с использованием различных видов передвижений «Охота на кочках»	1	
3.	Игры с использованием различных видов передвижений «Гимнастические салки»	1	
4.	Игры с использованием различных видов передвижений «Сапёры»	1	
5.	Игры с использованием различных видов передвижений «Кто сильнее»	1	
6.	Общеразвивающие игры «Прыжки с гантелями»	1	
7.	Общеразвивающие игры «Гонки за мячом»	1	
8.	Общеразвивающие игры «Поймай мяч с лёта»	1	
9.	Общеразвивающие игры «Пятнашки в парах с ведением мяча»	1	
II четверть (8ч.)			

10.	Общеразвивающие игры «Быстрое ведение с передачей»	1	
11.	Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Игра «Прыгуны»	1	
12.	Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. «Чай-чай, выручай»	1	
13.	Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. «Северный и южный ветер»	1	
14.	Общеразвивающие игры. «Кто сядет первым»	1	
15.	Общеразвивающие игры. «Музыкальные салки»	1	
16.	Общеразвивающие игры. «Ритмическая эстафета»	1	
17.	Зимние игры с использованием лыж. «Скользи дальше».	1	
	III четверть (9ч.)		
18.	Зимние игры с использованием лыж. «Передача лыжных палок»	1	
19.	Зимние игры с использованием лыж. «Спуск по снежному склону»	1	
20.	Зимние игры с использованием лыж «Штурм вершины»	1	
21.	Зимние игры «Снежки»	1	
22.	Зимние игры на коньках «Сделай фигуру»	1	
23.	Зимние игры на коньках «Не задень»	1	
24.	Зимние игры на коньках «Кто дальше?»	1	
25.	Зимние игры на коньках «Змейка»	1	
26.	Общеразвивающие игры с мячом «Вырви мяч»	1	
	IV четверть (7ч.)		
27.	Общеразвивающие игры с мячом «Броски мяча по кругу»	1	
28.	Общеразвивающие игры с мячом «Единоборство у щита»	1	
29.	Общеразвивающие игры с мячом «Не пропусти мяч»	1	
30.	Общеразвивающие игры с мячом «Обводка и гол»	1	
31.	Общеразвивающие игры с мячом «Волейбол футболистов»	1	
32.	Промежуточная аттестация. Спортивные эстафеты.	1	
33.	Спортивная игра «мини-футбол»	1	

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
Библиотечный фонд
УМК по физической культуре
Примерная адаптированная программа основного общего образования по физической культуре
Учебно-практическое оборудование.
скакалка
обручи

Мячи баскетбольные, волейбольные
Скамейка гимнастическая
Стенка гимнастическая
Палки гимнастические
Кегли
Фишки
Льжи
Коньки