

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИВАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Ивановская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Е.В Паскарь  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**« Веселые забавы »**  
**(спортивное направление)**  
Возраст обучающихся: **12-14** лет.

Составитель программы:  
Кизилев Владимир Александрович  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной  
категории

с. Ивановское  
2019 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Веселые забавы» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы ОУ.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « ВЕСЕЛЫЕ ЗАБАВЫ »**

#### **Цели:**

- 1.Формирование устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре родной страны.
- 2.Формирование толерантности.
- 3.Охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.
- 4.Обеспечение эмоционального благополучия.
- 5.Формирование этических норм поведения.
6. Воспитание уважительного отношения друг к другу.

#### **Задачи:**

- 1.Пропаганда здорового образа жизни.
- 2.Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью.
- 3.Отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

### **Ожидаемые результаты**

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Познавательные:**

- используют общие приемы решения поставленных задач;
- определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми
- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели

#### **Регулятивные:**

- планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации
- вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок
- принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и \ части в игре; -- принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;

- осуществляют итоговый и пошаговый контроль

#### **Коммуникативные:**

- используют речь для регуляции своего действия
- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии
- задают вопросы;
- контролируют действия партнера;
- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности

#### **Личностными результатами**

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

#### **Метапредметными результатами:**

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

#### **Предметными результатами :**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- основные требования к уровню подготовленности обучающихся по подвижным и народным играм за учебный год.

#### **Знать:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- -выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- -играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

#### **Ожидаемый результат**

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

### Содержание курса

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История подвижных и народных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/ №	Вид программного материала	Количество часов				
		теория	практика	всего	аудиторные	внеаудиторные
1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1.6	7	8.6		7
2	Подвижные игры с элементами футбола	1.6	7	8.6		7

3	Подвижные игры с элементами волейбола	1.4	7	8.4		7
4	Подвижные игры с элементами гимнастики	1.4	7	8.4		7
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	1.6	7	8.6		7
6	Зимние подвижные игры	1	7	8		7
7	Подвижные игры с элементами гандбола	1.6	7	8.6		7
8	Народные игры (русская лапта)	1.6	7	8.6		7
	Всего:	14	56	70		56

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата		Неделя	Содержание занятий	Часы		
план	факт			Теория	Практика	Всего
01-05.09.		1.	ТБ на занятиях. Игры на развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	0,4	1,6	2
07-12.09.		2.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	0,4	1,6	2
14-19.09.		3.	Народные игры (русская лапта)	0,4	1,6	2
21-26.09.		4.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	0,4	1,6	2
28.09.03.10.		5.	Народные игры (русская лапта)	0,4	1,6	2

05-11.10.		6.	Народные игры (русская лапта)	0,4	1,6	2
12-17.10.		7.	Подвижные игры с элементами волейбола	0,4	1,6	2
19-24.10.		8.	Подвижные игры с элементами гимнастики	0,4	1,6	2
26-31.10.		9.	Подвижные игры с элементами волейбола	0,4	1,6	2
02-07.11.		10.	Подвижные игры с элементами гимнастики	0,4	1,6	2
09-14.11.		11.	Подвижные игры с элементами волейбола	0,4	1,6	2
16-21.12.		12.	Зимние подвижные игры	0,4	1,6	2
23-28.11.		13.	Подвижные игры с элементами волейбола	0,4	1,6	2
29.11.- 05.12.		14.	Подвижные игры с элементами волейбола Игры на развитие силовых способностей.	0,4	1,6	2
07-12.12.		15.	Зимние подвижные игры	0,4	1,6	2
14-19.12.		16.	Зимние подвижные игры	0,4	1,6	2
21-26.12.		17.	Зимние подвижные игры	0,4	1,6	2
28-31.12.		18.	Зимние подвижные игры	0,4	1,6	2
11-16.01.		19.	Подвижные игры с элементами гимнастики.	0,4	1,6	2
18-23.01.		20.	Игры на комплексное развитие скоростных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.	0,4	1,6	2
25-30.01.		21.	Подвижные игры с элементами гимнастики.	0,4	1,6	2
01-06.02.		22.	Игры на комплексное развитие скоростных способностей.	0,4	1,6	2

			Подвижные игры с элементами баскетбола.			
08-13.02.		23.	Подвижные игры с элементами футбола.	0,4	1,6	2
15-20.02.		24.	Подвижные игры с элементами футбола.	0,4	1,6	2
22-27.02.		25.	Совершенствование передачи и ловли мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	0,4	1,6	2
29.02.- 02.03.		26.	Совершенствование бросков мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	0,4	1,6	2
07-12.03.		27.	Совершенствование бросков мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	0,4	1,6	2
14-19.03.		28.	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие силовых способностей.	0,4	1,6	2
21-26.03.		29.	Овладение элементарными умениями в беге. Развитие скоростных способностей.	0,4	1,6	2
28.03.- 02.04.		30.	Совершенствование передачи и ловли мяча, Подвижные игры с элементами волейбола	0,4	1,6	2
04-09.04.		31.	Народные игры (русская лапта)	0,4	1,6	2
11-16.04.		32.	Народные игры (русская лапта)	0,4	1,6	2
18-23.04.		33.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	0,4	1,6	2
25-30.04.		34.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	0,4	1,6	2
23-28.05.		35.	Народные игры (русская лапта)	0,4	1,6	2
			ИТОГ:	14	56	70



**Согласовано:**

Зам. Директора по ВР \_\_\_\_\_ / Зверев А.П. /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г.

Заключение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

### «Бег за обручем»

Развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий со стартовым разгоном.

Класс делится на 5 равных команд, которые строятся в колонны по одному за общей линией старта. Через 10 и 25 м на беговых дорожках проводится белая поперечная линия, последняя из которых является финишной. Двум первым участникам каждой команды выдается по гимнастическому обручу.

По сигналу педагога направляющий участник каждой колонны бросает обруч вперед таким образом, чтобы он устойчиво покатился по дорожке. Когда обруч достигает 10-м отметки, бросивший обруч игрок стартует за ним, чтобы, не мешкая, схватить его и как можно быстрее финишировать. Участник забега, финишировавший первым, приносит своей команде 3 очка, вторым — 2, третьим — 1, четвертым и пятым — 0.

Затем за обручами стартует следующая пятерка, а финишировавшие игроки в это время сбоку возвращаются обратно и передают обручи очередным участникам своих колонн. Игра продолжается до финиша замыкающего забега. Выигрывает команда, набравшая большую сумму очков.

### «Бег под уклон»

Основная цель. Развитие быстроты в облегченных условиях и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в беге на короткие дистанции.

На свободной поляне с уклоном до 10—12° класс выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 м проведены две поперечные контрольные линии.

По сигналу педагога все игроки бегут вперед, под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а поравнявшись с первой контрольной линией, начать бег наперегонки. Побеждает участник, который первым пересечет 50-м линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и у девочек отдельный.

### «Эстафета с препятствиями»

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

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.

По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут 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.

### **«Прыжки на одной ноге»**

Основная цель. Развитие силы, ловкости и прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину. Класс делится на 2 команды, которые колоннами по одному становятся за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами — 3 м.

По сигналу педагога первые игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют ею пять прыжков подряд, как можно дальше вперед, и останавливаются. Вторые номера колонн начинают выполнение этого задания с места остановки предыдущего прыгуна своей команды, третьи номера — с места остановки вторых и так далее до последнего игрока в колонне. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

### **«Пятнашки по кругу»**

Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих, один из которых становится «пятнашкой», а другой убегающим. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон.

По сигналу «пятнашка» бежит вдоль круга, стараясь осалить убегающего. Тот в любой момент может встать впереди одного из игроков, и тогда оказавшийся сзади становится убегающим.

### **«Смена лидеров».**

Отряд делится на 3–4 группы, равные по силам. Дети получают задание пробежать указанную дистанцию. По сигналу физрук впереди бегущий ребенок (лидер) замедляет темп и пропускает вперед (справа от себя) всю группу бегунов, после чего пристраивается сзади бегущих товарищей. По новому сигналу снова происходит смена лидеров. Интервалы смены лидеров преподаватель определяет сам и объявляет детям. Физрук заранее устанавливает и темп бега для каждой группы, который должен быть легко доступным для ребят. Дети склонны переоценивать свои возможности и часто превышают скорость бега. Необходимо следить за темпом и детей, превышающих установленную скорость бега, отстранять от лидерства. Важно, чтобы каждый ребенок обязательно побывал в роли лидера.

Игру начинают с 300 м и постепенно доводят длину дистанции в 10 лет до 600 м (девочки) и 700 м (мальчики), а в 11 лет – до 700 м (девочки) и 900 м (мальчики). Игру можно проводить как на стадионе, так и на местности.

### **«Следуй за мной».**

В игре наряду с развитием выносливости вырабатывается умение изменять темп бега.

В группе из 5–10 человек назначается старший, который будет вести бег. Ученики бегут (на дорожке стадиона или на местности) в темпе, предложенном старшим группы. Бегуны не имеют права обгонять его, строго следуя за ним, в точности изменяя темп и ритм бега. Время бега определяется преподавателем в зависимости от подготовленности учеников. Если общий темп бега излишне завышен, учитель немедленно устанавливает должный темп. Полезно назначать старшими более слабых ребят. Это придает им уверенность и делает темп бега приемлемым для всей группы. Изменения в темпе бега не должны быть частыми и длительными. Ориентировочно – 20–30 м на 100–120-метровом отрезке. Примерные дистанции: 5-й класс – до 300 м (девочки) и до 400 м (мальчики); 6-й класс – до 500–600 м (девочки) и до 600–700 м (мальчики). Лучше всего проводить эту игру в конце I четверти и в начале IV четверти, когда ученики уже приобрели некоторую выносливость.

### **«Круговорот».**

Предложите детям, построенным в колонну по 8–12 человек, бежать по дорожке в заданном темпе. Каждый последний бегун должен выходить вперед, чтобы вести бег. Предупредите бегунов, чтобы они не ускоряли темп бега. Дистанция бега (300–500 м) определяется физруком и заранее объявляется детям. Каждый раз, когда последнему ребенку нужно выйти вперед, он должен выполнить ускорение. Число ускорений, их длина и скорость находятся в прямой зависимости от числа детей в группе и от темпа бега, заданного всей группе. В 10-11 лет число ускорений и их продолжительность не должны быть большими. В связи с этим в 10 лет группы состоят из 8–10 человек, а в 11 лет – из 10–12 человек.

Дети 12 лет. Задачи по развитию выносливости в 12 лет те же, что и в 10-11 лет: дальнейшее развитие функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому целесообразно использовать те же игры, что и в 10-11 лет. Однако в связи с улучшением функциональных возможностей организма несколько изменяется методика проведения игр. Дистанция пробежек увеличивается и доходит до 1200–1300 м для мальчиков и до 900–1000 м – для девочек. В этом возрасте резко проявляются различия между мальчиками и девочками, что нужно учитывать при установлении дистанции и темпа бега.

В 12 лет больше внимания уделяется развитию способности бежать в заданном темпе. С этой целью дают такие игры.

### **«Кто точнее?»**

Отряд делят на 4–5 групп. Все бегут на одинаковую дистанцию в заданном темпе. В 12 лет такой дистанцией может быть 100–150 м. 100 м пробегают 5–6 раз, а 150 м – 4–5 раз. Темп бега должен быть таким, чтобы он не вызывал у ребят чрезмерно неприятных ощущений. Время засекается по последнему бегуну в группе. Поэтому ведущих бег нужно каждый раз менять. Важно, чтобы в этой роли побывали все дети.

Группа, которая покажет время, наиболее близкое к заданному, получает очко, остальные команды – соответственно занятым местам – 2, 3, 4 очка и т.д. Команда, набравшая после всех пробежек наименьшее количество очков, выигрывает.

Стартуют команды поочередно. Ожидание своей очереди – отдых (около 2 мин.) между пробежками. Это обстоятельство необходимо учитывать при выборе длины пробегаемого отрезка.

### **«Кто меньше?»**

Это вариант игры «Кто точнее?». Класс делится на 4–6 групп, в которых выбирают капитанов. Всем командам назначается одинаковое время на общую для всех дистанцию (100–150 м), приемлемую для этого возраста. Пробежки выполняются командами до тех пор, пока дистанция не будет пройдена точно в заданное время или с ошибкой в 0,2–0,5 сек. (это зависит от подготовки групп). Побеждает группа, которой понадобилось для этого меньшее число пробежек. Время засекается по последнему бегуну. Капитаны могут переизбираться после каждой пробежки. Группы могут состоять как отдельно из мальчиков и девочек, так и быть смешанными (это зависит от подготовки тех и других).

Дети 13 лет. Основная задача в 13 лет – дальнейшее повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для этой цели подходят все игры, которые использовались в 10–12 лет. Однако дистанция для бега у мальчиков увеличивается до 1600–1800 м, у девочек – до 1000–1200 м. Игры с таким длительным бегом обычно даются в конце занятия. Такие игры, как «Круговорот», «Смена лидеров», в 13–14 лет и в дальнейшем в 15–16 лет часто проводятся в начале занятия для разминки. В играх «Кто меньше?», «Кто точнее?» длина дистанций для девочек – 600 м, для мальчиков – 800 м с повторением не более двух раз, темп остается невысоким (4 мин. на 800 м и 3 мин. на 600 м). Благодаря последовательному применению длительного бега возможности организма становятся выше, и можно вводить интервальный бег. Отличным средством для этой цели служит игра «Эстафета-преследование».

### **«Эстафета-преследование».**

Участвуют две команды (например, «белые» и «черные») с неограниченным числом игроков. Каждая команда делится на две группы – «четные» и «нечетные». Беговая дорожка стадиона отмечена так: «белые» с четными номерами находятся на линии Б, а с нечетными номерами – на линии А. Четные номера «черных» стартуют с линии А, а нечетные – с линии Б. Первые номера стартуют одновременно с линии А и с линии Б, бегут полкруга по своей дорожке и передают эстафетную палочку своим вторым номерам, вторые номера на противоположной прямой передают палочку своим третьим номерам и т.д. Команда, догнавшая своих соперников (или приблизившаяся к ним), выигрывает. Затем игру можно повторить. Количество повторений зависит от длины беговой дорожки, однако сумма отрезков, пробегаемых одним учеником, не должна превышать 400–600 м.

В 15–16 лет наряду с общей выносливостью важно развивать и скоростную выносливость. Для этого в сочетании с перечисленными играми применяются и новые.

### **«Бесконечный эстафетный бег».**

Участвуют две команды и более. На беговой дорожке чертят несколько линий на одинаковом расстоянии одна от другой, обозначающих этапы (100 или 200 м). Все члены команд рассчитаны по

порядку. Только на первом этапе сзади первых номеров стоят последние номера. По сигналу физрука первые номера бегут ко вторым и передают им эстафету, а сами остаются на их местах. Последние номера занимают место первых, как только те покинут свои этапы. Вторые номера передают эстафету третьим, те – четвертым и т.д. Каждый передавший эстафету остается на этапе принявшего ее. Эстафета повторяется подряд столько раз, сколько заранее объявляет физрук. Число повторений зависит от длины этапов: при 100 м – 6–8 раз, а при 200 м – 3–4 раза. Паузы отдыха здесь короткие, а скорость пробежек высокая, в результате чего организм детей испытывает большую нагрузку.

Примечание: количество этапов должно быть на один меньше числа игроков в команде.

#### **«Следуй за лидером».**

В группе из 5 и более человек назначается старший, который по заданию физрука (или самостоятельно) определяет, когда, где и на какую дистанцию они будут делать ускорение. На дорожке стадиона проводится линия старта и финиша. Помощник на финише (освобожденный от занятий ребенок) каждый раз снимает с дистанции последнего, а при большом количестве бегунов – двух последних участников. Они получают задание: самостоятельно выполнять медленный бег (на поле стадиона). Остальные дети продолжают бежать трусцой по дорожке к следующему месту ускорения. И так до тех пор, пока не останется два участника. Последние получают индивидуальные задания, а те, кто вышел из игры, снова начинают ее, и все повторяется. Ускорение выполняется не более чем на 100 м. На круге может быть два ускорения или три-четыре – при меньшей длине скоростного бега. Индивидуальными заданиями могут быть различные метания, прыжковые упражнения.

#### **«Бег в темпе соревнований».**

Для игры нужны 2–4 секундомера. Группа из четырех или более человек, равных по силам, бежит в заданном темпе, соответствующем возможностям данной группы. Дистанция бега – 150–300 м. На финише засекают время первого и последнего бегунов. Если время последнего ближе к заданному, первый бегун снимается с соревнования. Если к заданному ближе время первого, снимается последний. При большом количестве детей в группе можно снимать по два бегуна. Бегуны, не участвующие в соревновании, получают задание: например, пробежать трусцой 400–600 м. Оставшийся бегун становится победителем. Теперь он получает задание от физрука, а остальные начинают игру снова. Темп бега должен быть высоким, поскольку число пробежек в этой игре невелико. После каждой пробежки дети трусцой (или шагом) возвращаются к месту старта.

### **Подвижные игры с элементами волейбола**

#### **«Пионербол»**

Игру проводят по общепринятым правилам с теми же переходами, что и в волейболе, после выигрыша очка.

Варианты

1. Игра проводится по традиционным правилам, но двумя мячами.
2. Использовать можно только верхние передачи мяча.
3. Перебрасывать мяч через сетку можно только верхней передачей.

4. Все перебрасывания мяча заменяют верхними передачами.
5. Ввод мяча в игру выполняют нижней прямой подачей из-за линии нападения.

#### **«Мяч над головой»**

Дети делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

#### **Правила**

1. Не разрешается заступать на площадку команды соперников.
2. Не разрешается ловить мяч.

#### **«Мяч перед собой»**

Правила – те же, что и в предыдущей игре, но верхнюю передачу заменяют нижней.

#### **«Волейбольные салочки»**

Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 мин. игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

#### **Правила**

1. Передвигаться по площадке могут участники, у которых в данный момент нет мяча.
2. Игрок водящей команды, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения им передачи.
3. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей команды.
4. По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может:
  - не считаться осаленным и продолжить игру;
  - принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному ученику остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного.

#### **«Передача центрному»**

Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центровой последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

#### **Правила**

1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.

#### **«Прими подачу»**

Игроки делятся на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу

через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удастся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

#### **Правила**

1. подача выполняется только по сигналу учителя.
2. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко.
4. После приема мяча первая команда передает мяч второй под сеткой.
5. Игроки второй команды выполняют по одной подаче, соблюдая очередность.
6. подачу можно выполнить любым волейбольным способом.

#### **«Светофор»**

Игроки становятся в колонну по одному у линии нападения, учитель - на лицевой линии напротив колонны. Игроки друг за другом на расстоянии 8-10 метров выполняют ускорение в направлении тренера, а в 0,5-1,0 метре от тренера делают остановку и принимают заданную стойку по звуковому или зрительному сигналу (пример: рука вверх — высокая стойка, рука вниз — в стороне - низкая стойка, рука вперед - средняя стойка).

#### **«Салки»**

Любая ограниченная площадка (границы устанавливает преподаватель, в зависимости от количества участников игры). Выбирается или назначается "Салка", задача которого догнать любого игрока и запятнать (коснуться) его, если он не принял (не успел принять) заданную тренером стойку. Запрещено игрокам выходить за пределы площадки. Осаленный игрок становится "Салкой" и игра продолжается.

#### **Варианты игр:**

- 1) можно одновременно играть на нескольких площадках, разделив учащихся на несколько групп (по полу, по подготовленности и др.);
- 2) в игре 2-3 "Салки";
- 3) осаливание не рукой, а волейбольным мячом.

#### **«Перехвати шар»**

На двух сторонах площадки играют по две команды. Одна команда владеет надувным шаром и, подбивая его, перемещается в пределах своей площадки заданным способом. Задача второй команды, перемещаясь этим же способом, перехватить шар. Запрещено выходить за пределы площадки, касаться игроков противоположной команды, перемещаться другим способом. Вышедший шар за пределы площадки, возвращается в игру противоположной командой. За каждый перехват шара команде начисляется очко. Игра ведется определенное учителем время или до определенного количества очков. При нарушении правил игры шар передается другой команде. Вводится в игру шар подбиванием его любому из партнеров. Дважды подряд одному и тому же игроку подбивать мяч нельзя.

#### **«Кто больше»**

Играют 2 команды (количество игроков не ограничено). Одна из команд - подающая (все игроки находятся на лицевой линии), вторая - принимающая подачу, все игроки размещаются произвольно внутри противоположной площадки. По сигналу первый игрок подает мяч, а сам быстро, за пределами площадки, обегает ее и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и выполняют передачи внутри своей площадки,



стараясь сделать как можно больше передач, пока противник бежит. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполняют перебежку. Подсчитывается общее количество передач. Затем команды меняются ролями.

Правила: нельзя при беге касаться чего-либо, наступать на линии, нельзя делать повторные передачи одними и теми же игроками. За неудачно выполненную подачу, соперникам начисляется 10 передач.

в) В игре может участвовать две и более команд с неограниченным количеством игроков. Игроки одной команды по очереди подают мячи на противоположную площадку (или в определенную зону). Игрок, не попавший в зону или не выполнивший правильно подачу, выбывает из игры. Команда подает до тех пор, пока не допустит ошибку последний игрок. Подсчет ведется общего количества подач. Затем подают следующая команда. Победитель определяется по общему количеству набранных очков.

Варианты:

- 1) При ограниченном времени, определить время на команду;
- 2) игроки подают мяч по очереди, но подряд до потери мяча этим игроком, затем следующий игрок.

#### **«Мяч в воздухе»**

6-12 игроков размещаются по кругу диаметром 3-4 м. Перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой не высоту 2-3 м. Правила - мяч должен находиться все время на одном месте. Способы перемещения задаются тренером (бегом, спиной вперед, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определенное штрафное задание и снова включается в игру на свое место.

#### **«Мяч среднему»**

6-8 игроков размещается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга – водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг водящий меняется. Вариант - играющие в кругу перемещаются по кругу.

#### **«Передай и займи его место»**

Несколько игроков размещаются по кругу или квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполнял передачу.

#### **«Передал – садись»**

Эстафета: в игре участвуют несколько команд, которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Капитаны команд становятся напротив своей колонны на определенное расстояние (2-3 м). По команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу.

Правила: при потере мяча, игра возобновляется с игрока потерявшего мяч.

#### **«Перехвати мяч»**

Игроки делятся на две команды, которые располагаются по линиям в двух кругах один в другом, находящимся на расстоянии 0,5-0,8 м. Команда, расположенная за линией второго (наружного) круга, выполняет передачи сверху друг другу через круг. Вторая команда, расположенная внутри второго круга, старается перехватить мяч в прыжке, не выходя из своего круга. Правила: перехват выполнять обозначенным учителем способом (ловля, передача сверху, отбивание, касание или др.). Нельзя заходить в зону между линиями игрокам обеих

команд. При потере мяча команды меняются местами.

#### **«Не потеряй мяч»**

Две команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны перекрестно на одинаковом расстоянии. Обе команды одновременно начинают передачи сверху с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию). Игра длится определенное тренером время или до потери мяча. В первом случае выигрывает та команда, которая меньшее количество раз потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч. Правила: если мячи сталкиваются, то обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться дважды подряд.

#### **«Вызов номеров»**

Игроки (любое количество) размещаются по кругу, рассчитавшись по порядку. Первый номер ~ в центре, выполнив высокую передачу над собой громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в окружность. Вызванный номер принимает мяч и тоже, назвав номер, выходит из центра круга и т.д. Правила: игрок, потерявший мяч или не успевший принять его, выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека, затем игра возобновляется.

Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют штрафное задание.

#### **«Охотники и утки»**

Игроки делятся на две команды. Одна – располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6-8 метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата, шеренг. Задача первой – используя волейбольный прием выбить мячом игроков второй команды. Задача второй — увернуться от осаливания или принять мяч и передать своему же игроку. Правила: осаленные игроки выбывают из игры; при правильном приеме мяча командой, стоящей внутри круга - смена мест; игра продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды - меняются местами.

#### **«Салки с мячом»**

Игра проводится на двух половинах площадки (мальчики и девочки или по подготовленности учащихся). У каждого игрока по мячу (любому). Один игрок - "Салка". Перемещаясь в пределах площадки и выполняя верхнюю передачу над собой, все игроки убегают от "Салки", а "Салка" догоняет, стираясь коснуться любого игрока. Осаленный игрок или игрок, потерявший мяч, становится "Салкой". Игра продолжается определенное учителем время с небольшими перерывами на отдых. Осаливать можно мячом, рукой или мячом и рукой.

#### **«Встречная эстафета»**

Играет любое количество команд. Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны — напротив на расстоянии 3-6 м. Мячи у направляющих. По команде учителя направляющие передают мяч капитану и быстро перемещаются не его место. Капитан принимает а передает мяч следующему игроку в колонне и становится в конец ее. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру. Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

#### **«Эстафета – не потеряй мяч!»**

Играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперед до определенного места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперед. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча

возобновлять игру с места потери.

#### **«Займи свое место»**

Играет любое количество команд. Команды строятся по кругу и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (по часовой или против), а сам обегает круг в том же направлении и занимает свое же место. Следующий игрок делает тоже самое. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.

#### **«Гонка по кругу»**

Играют 2-4 команды, которые размещаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих - мячи. По сигналу игроки выполняют высокую передачу над собой и обегают круг, становясь в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посылает вверх следующий игрок, переместившийся на его место.

Выигрывает команда, первой закончившая упражнение.

Правила: При потере мяча игра возобновляется с места потери; если игрок догоняет своего соперника, то обходит его, не мешая ему.

#### **«Не урони мяч»**

Занимающиеся делятся на пары, стоящие друг против друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу педагога начинают выполнять встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем.

#### **«Не дай поймать мяч»**

Для игры выбирают 5-7 водящих. Чтобы водящие отличались от остальных игроков, желательно надеть на них отличительные знаки. У игроков, произвольно расположившихся по спортивному залу, 3 или 4 волейбольных мяча. Игроки передают друг другу мячи верхней передачей, а водящие стараются поймать мячи или подобрать их с пола. Игроки, у которых водящие поймали мячи при передаче, или игроки, уронившие мячи (в случае, когда мячи подобрали водящие), выходят из игры. Игру проводят несколько раз по 2-3 минуты. После каждой игры назначают новых водящих.

Правила: Игроки с мячом не имеют права передвигаться по спортивному залу, а без мяча могут, выбирая для приема передачи наиболее удобную позицию. Игрок может владеть мячом не более 5 сек., после чего должен выполнить верхнюю передачу. Игрок, задержавший мяч более 5 сек., выходит из игры. Водящий, завладевший мячом, передает его любому играющему. Победителями объявляют водящих, которые смогли вывести из игры большее число игроков.

#### **«Попробуй, унеси»**

Игра в парах. Один игрок выполняет задание (прыжки на месте, приседания, кувырки), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке. Между ними лежит мяч. По сигналу один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трехметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются ролями. Игру повторяют 3 – 4 раза по 10 – 15 сек.

#### **«Мяч среднему»**

Играющие образуют несколько кругов, в центре каждого круга находится «средний». Игроки отдельно взятого круга со своим средним – одна команда. Средний поочередно набрасывает мяч

снизу вверх своим товарищам, которые перемещаются по кругу приставными шагами. Те выполняют ответную передачу. Передача мяча среднему может быть выполнена:

- сверху двумя руками;
- снизу двумя руками.

Получив мяч от последнего по счету в круге игрока, средний поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачи мяча. Затем можно сменить среднего.

### **«Круговая лапта»**

Игроки одной команды находятся за пределами круга, а игроки второй занимают места внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка). Стоящие за кругом ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный прием (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры 5 мин. Побеждает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

### **«Перестрейбол»**

На каждой половине волейбольной площадки может находиться по 6 – 10 игроков. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен». Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в плен, и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в плену, не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удастся, игроки его команды разыгрывают посланный их товарищем мяч и, если атака завершится удачно, он из плена возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в плену, а он должен поймать мяч. Правила допускают, что если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры 15 – 20 мин. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

### **«Снайперы»**

Обе половины площадки расчерчиваются на квадраты (по 9 квадратов на каждой, обозначенных цифрами). Три ближних к сетке квадрата имеют номера: 4,5,4. Три средних – 4,3,4. Три дальних – 3,2,2. Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях. Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по пять подач, целясь в избранные им квадраты, и, таким образом, набирает очки для своей команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. При ошибке, второй раз подавать мяч не разрешается.

### **«Перестрелка»**

Играют две команды. Располагаются они на своих половинах площадки в произвольном порядке, у каждой по три мяча. Сетку не устанавливают. Задача играющих – попасть мячом в кого-либо из

соперников. Игроки посылают мячи на сторону соперников ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание засчитывается, если мяч коснулся соперника с лета, а не при отскоке от пола. «Осаленный» покидает площадку. Выигрывает та из команд, у которой останется больше игроков на площадке.

### **«Обстрел»**

Играют две команды с неограниченным количеством участников. Каждой дается от четырех до восьми мячей. По команде ребята начинают перебрасывать мячи через сетку любыми способами. Игра продолжается определенное время, по истечении которого подается команда «стоп». Проигравшей считается та команда, на стороне которой к моменту окончания игры оказалось больше мячей.

### **«Волейбольные жмурки»**

Играют две команды по правилам волейбола (мини-волейбола), но с одним условием: сетку надо полностью закрыть полотном. Игра станет много сложнее, но не будет лишена интереса и принесет большую пользу. Ведь соперники не будут видеть друг друга. Скрытыми окажутся все маневры. И уж тут потребуются быть особенно на чеку, постоянно проявлять максимум внимания.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА**

### **«Эстафета»**

Играют две – три команды, которые выстраиваются в колонны по одному у лицевой линии. Перед каждой колонной расставляются 4 – 5 стоик на расстоянии 1,5 – 2 м. По сигналу учителя ученики, стоящие первыми начинают бег с ведением мяча, обегая стойки змейкой. Обегают последнюю стойку, возвращаются назад, передают мяч, а сами встают в конец колонны. Команда, игроки которой первыми выполнили упражнение, выигрывает.

### **«Передал – садись!»**

Играющих выстраивают в две – три колонны. Перед ними на расстоянии 2 – 4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча) первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следует передачи вторым игрокам и т.д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх – и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

### **«Быстрая передача»**

Играющие в парах. Расстояние между учениками 4 – 5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 10 (15,20) передач, выигрывает.

### **«Бросай – беги»**

Играющие стоят в двух разомкнутых на 3 – 4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая на второй-первый. Первые номера – одна команда, вторые – другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший, передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т.д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока,

начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т.е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, выигрывает.

#### **«Мяч среднему»**

Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с баскетбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

#### **«Эстафета с ведением мяча»**

Играющие в двух – трех колоннах выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч до отмеченного места, останавливаются, бросают мяч в стену и ловят (вращают его вокруг себя; переводят с ведением мяч под ногой; и т.д.) С ведением возвращаются в конец колонны и прокатывают мяч первому под ногами всех участников. Следующие все повторяют. Команда, закончившая первой, побеждает.

#### **«Борьба за мяч»**

Играют две команды на баскетбольной площадке. Учитель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда, сделавшая 10 передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

#### **«Колесо»**

Играющие стоят в колоннах по три, расставленных лучами по окружности лицом от центра. У первых игроков по мячу. По свистку первые игроки бегут с ведением мяча по кругу, обегая колонны (в одном заданном направлении). Добегая до своей колонны, передают мяч из рук в руки первому, а сами встают в конец колонны. И так до тех пор, пока первый вновь не становится в начале. Выигрывает команда, выполнившая задание первой.

#### **«Гонка мячей по шеренгам»**

Две команды выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

#### **«Вызов номеров»**

Две равные команды встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой ставится мяч. Тренер называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

#### **«Эстафета с ведением мяча и броском в корзину»**

Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, стоят в конец колонны. При проведении эстафеты второй

раз команды меняются местами.

#### **«Мяч своему»**

Две команды по 6-7 игроков. Один из игроков становится в круг (диаметр 2 м) – ловящий. Другой игрок (защитник) становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время (5 - 10 минут). Игра по баскетбольным правилам.

#### **«Баскетбольные салочки»**

Одна команда, владея мячом, водя его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

#### **«Салки с передачей мяча водящему»**

У всех играющих по баскетбольному мячу. Они перемещаются по площадке, убегая от водящих, и выполняют ведение мяча. Водящих в начале игры двое, у них один баскетбольный мяч. По сигналу учителя водящие, передавая мяч друг другу, перемещаются по площадке и стараются осалить играющих. Салить можно только касанием мяча, который держит в руках любой из водящих. Осаленный игрок кладет свой мяч на площадку и присоединяется к водящим, таким образом, в ходе игры число водящих все время увеличивается, а число убегающих уменьшается.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ**

#### **«Перемена мест»**

Игроки двух равных команд (по 8-10 чел) выстраиваются вдоль основной линии баскетбольной площадки друг против друга. Перед каждым из них по гимнастическому мату (или л/а барьеру). По звуковому сигналу тренера игроки команд - соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед (или прыжки через барьеры). Побеждает команда, который первый достигает противоположной стороны площадки и выстраивается на ней строго определенной последовательности, получая при этом очко. Чья команда из десяти попыток наберет больше очков.

1. Нельзя сталкиваться с соперником.
2. Команде, в которой игрок не выполнил кувырка (или прыжка), засчитывается поражение.

*Варианты:* 1. Бег через ворота. 2. Бег туда - обратно прыжками. 3. Бег на четвереньках. 4. Бег на «трех» ногах - каждые два участника одной команды встают рядом и связывают ноги (правая одного, левая другого), продвигаясь за 1см как бы на трех ногах.

Игра способствует развитию ловкости, быстроты, воспитывает коллективизм.

#### **«Третий лишний»**

В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другу догоняющего.

По звуковому сигналу убегающий старается как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее,

если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. 2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

*Вариант.* Играющие в парах широко расставляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

### **«Охота на зайцев»**

В центре чертят круг диаметром 18 м. Играющих делят на 2-3 команды по 8 чел., одна из которых - «зайцы» - становится в круг. «Охотники» располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч. Описание игры: По звуковому сигналу тренера «охотники», не заходя в круг стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают внутри круга в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом, и приступает по указанию тренера к выполнению одного из: четырех дополнительных упражнений на установленных «станциях» №1-4. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр круга занимает другая команда, а играющая ранее встает на ее место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

1. «Охотники» не имеют право заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. 2. «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает к игры. 3. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы (поэтому можно отбивать мяч головой), и не отскочил от пола или от другого партнера.

*Варианты.* 1. «Выбивать» «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой.

Необходимо добиться коллективности действий играющих, используя больше передач между партнерами.

Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует быстроту ориентировки быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

### **«Снайперы»**

На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечае; место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробега всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.



1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко. Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

### **«Защита укрепления»**

В центре зала чертят малый круг и большой круг диаметром («ответственно 2 и 4 м. Занимающиеся располагаются за его пределами. В центре малого круга устанавливают «укрепление» - три булавы. Выбирается «защитник», который становится рядом с укреплением.

По сигналу стараются мячом попасть в «укрепление». «Защитник» мешает этому, обивая и ловля мячи. Игрок, который собьет три булавы сразу или третью (последнюю), меняется местами с «защитником».

1. Бросать (ударять ногой) - не заходя за линию круга, в противном случае бросок не засчитывается. 2. «Защитник» не имеет права «вступать за линию малого круга, держать руками «укрепление» или устанавливать сбитые булавы вновь.

*Вариант.* Игра ногами.

1. Следует регулировать диаметры кругов в соответствии с возможностями играющих. 2. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча, в результате комбинации которых запутался «защитник» и «укрепление» оказалось беззащитным.

Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли, передачи мяча, а в случае игры ногами - остановкам, передачам, ударам внутренней стороны стопы и подъемом, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и тактического мышления.

### **«Передача мячей по кругу»**

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

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

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

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

### **«Футбол через скамейки»**

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

Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трех ударов - первым, вторым или третьим - мяч должен быть послан на другую половину площадки.

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

Разрешается: 1) подача головой сразу, на сторону противника; 2) один тот же игрок может ударить

по мячу первым и третьим.

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

#### **«Мяч капитану»**

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

Начинают ее в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд.

Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков.

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

Команды должны иметь отличные повязки или играть в футболках разного цвета. В ходе игры следует чаще обращать внимание играющих на ошибки и объяснять их, т.е. делать микропаузы продолжительностью 15-20 с.

#### **«За мячом противника»**

Играющие распределяются на две (4) команды по 4 чел. и выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу.

По звуковому сигналу тренера первые номера ударом подъема посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым шивший свое место в колонне, получает 2 (4) очка, второй - 1 (3) очка. После этого по сигналу тренера удар производит второй номер, а прибежавшие уходят в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику, в противном случае команда получает ноль очков. 2. Овладевший мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках.

*Варианты.* Возвращение назад возможно различными способами: а) прыжками на одной, двух ногах; б) ведением мяча с остановкой подошвой за линией старта.

Игра способствует совершенствованию навыков сильного удара, техники передвижения, развивает специальную силу, быстроту, смекалку и коллективность действий.

#### **«Волк во рву»**

В центре площадки «прокладывают ров» - чертят две параллельные линии на расстоянии 80 - 100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома». Выбирают одного - двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

По сигналу тренер «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме» - тренеру, перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих. Пойманные отходят к «маме» - тренеру, получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Перебежки разрешаются только по сигналу. 2. Нельзя наступать на «ров». 3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва». 4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его. 5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

### **«Кто быстрее?»**

В центре площадки очерчивают круг диаметром 10 - 12 м, а в углах устанавливают стойки для обводки. Играющие с мячами становятся в круг.

По звуковому сигналу тренера играющие начинают произвольно жонглировать мячом, стараясь, все время видеть тренера. По установленному зрительному сигналу (например, руки на пояс у тренера), занимающиеся ведет мяч к ближайшей (любой) стойке, обводят ее и возвращаются в круг. Двое последних (опоздавших) переходят в «зоны совершенствования» и выполняют установленные задания тренера. Игра возобновляется. Победителям объявляется тот, кто останется в кругу один. Если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, виновный не участвует в данной попытке и получает первое предупреждение. После второго предупреждения провинившийся переходит в «зону совершенствования». 2. Участники не должны нарочно касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника, в противном случае следует предупреждение.

*Вариант.* Вместо жонглирования возможно только ведение мяча с применением финтов, остаток. Игра совершенствует использование элементов техники в сложной соревновательной обстановке развивает специальную ловкость, ориентировку в пространстве быстроту реакции на зрительный сигнал.

### **«Нападающие тройки»**

Играющие распределяются на 3 равные по силам тройки (четверки). В воротах - постоянные, вратари. Одна из команд получает облегченный (волейбольный) мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот - А и Б.

По сигналу тренера тройка, владеющая мячом, начинает атаку ворот А, защищаемых одной из двух команд. Если удастся забить гол, (команда получает два очка) или после удара попасть в ворота (мяч поймал вратарь, команда получает одно очко), то они повторяют атаку, но уже на ворота Б, защищаемые другой командой. Так продолжается до тех пор, пока одна из защищающих команд не перехватят мяч или удар пройдет мимо ворот. Тогда в атаку переходит эта команда, а нападавшая команда занимает место в обороне ворот. Выигрывает команда, сумевшая в отведенное время набрать наибольшее количество очков.

И.п. защищающих команд — вблизи своих ворот. Как только на их ворота начинается атака, можно выходить на позиции дня отбора мяча. 2. Атакующей команде стараются играть широко, растянув оборону, передвигаясь, и искать любую возможность для удара по воротам.

Игру используют для закрепления ударов внутренней стороны стопы (передачи) и серединой подъема (удары по воротам), а также умения выбрать правильную позицию для приема мяча.

### **« Быстрее к флажку»**

На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие свой и чужой «дома». В 8-10 м. от «своего дома» устанавливают стойку. Все играющие делятся на две команды - «темных» и «светлых» равного состава. По жребию игроки одной команды (например «светлых») получают по волейбольному мячу.

Первый номер «светлых» с линии «своего дома» ударом подъема посылает мяч по воздуху в «чужой дом», а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой дом». «Темные» должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Как только «темный» поймал мяч (раньше нельзя), его партнера могут перемещаться из «своего дома» ближе к стойке для получения передачи. 2. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. 3. Как только все игроки займут исходные положения в «своих домах», в игру вступает второй игрок и т.д. 4. Через определенное время (5 мин) команды меняются ролями. 5. 1 Победителям объявляется игрок, сумевший набрать наименьшее количество, а очков.

Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, совершенствует технику удара по мячу подъемом, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

#### **«Самый меткий»**

На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В центре и поперек поля (например, в зале - по средней линии баскетбольной площадки) устанавливают гимнастические скамейки, на каждую из которых кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города».

Из пределов «города» ударом любой частью подъема или внутренней стороной стопы необходимо сбить набивной мяч. Игроки из обоих «городов» наносят удары одновременно.

В течение игры футболист сам обеспечивает себя мячом и может выполнять удары из любой свободной точки своего «города». 2. Игрок, сбивший мяч, получает очко и обязан быстро установить мяч на место. 3. Команда, набравшая наибольшее количество очков (сумма очков игроков одной команды), за определенное время объявляется победительницей, а игрок, сбивший больше всего мячей, - самым метким. 4. Запрещается бить по мячу из-за пределов «города». 5. Удары наносят только по неподвижному мячу.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники удара подъема и внутренней стороной стопы, развивает точность и координацию следить за действиями соперников.

#### **«Охотники за мячами»**

Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25х25 м. Все играющие и «охотник» с мячом располагаются в квадрате. «Охотник» с шапочкой на голове, играющие держат шапочки в руках.

По звуковому сигналу тренера все играющие начинают в пределах квадрата вести мяч, не сталкиваясь с партнерами, в различных направлениях, применяя финты, остановки. «Охотник», сам ведя мяч, преследует играющих, пытаясь выбить у них мяч ногой или своим мячом. Игрок, у которого выбили мяч за пределы квадрата, надевают шапочку и также становится «охотником». Победителем объявляется игрок, сумевший последним сохранить мяч.

Выходить с мячом за пределы квадрата не разрешается. Виновный становится «охотником». 2.

«Охотник» не имеет права бросить мяч, отпуская далеко от себя, и идти в отбор. 3. Играющие не выбивают мяч у «охотников». 4. Борьбу за мяч, отбор мяча следует вести, не нарушая правил футбола.

Методическое указание. Тренер должен очень внимательно следить за соблюдением правил игры, и его решение считается окончательным.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ведения мяча дальней от «охотника» ногой, развивает ориентировку в пространстве, тактическую хитрость быть всегда дальше от водящего.

#### **«Ловцы игрока без мяча»**

Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25х25 м. Все играющие делятся на пары. У каждой пары мяч. По жребью выбирают двух водящих - «ловцов», которые не имеют мяча. Все играющие и водящие располагаются в пределах квадрата.

По звуковому сигналу тренера партнеры в парах, перемещаясь в пределах квадрата, водят и

передают мяч друг другу. «Ловцы» стараются осалить игрока без мяча, а партнеры должны их выручать своевременной и точной передачей. Осаленный игрок покидает пределы Площадки и по заданию тренера индивидуально или в парах работает с мячом (жонглирование, передачи мяча ногами, головой) или выполняет определенную физическую нагрузку (рывки 5 раз по 10 - 15 м. из различных положений). Победителем объявляется пара, оставшаяся последней.

Игроков с мячом «салить» нельзя. 2. Игрок, вышедший за пределы площадки с мячом или без мяча, исключается из игры. 3. Разрешается выручать игрока без мяча пасом от другой пары. В этом случае игроки образуют новое сочетание.

Методические указания. Тренер должен быть очень внимательным и строго следить за соблюдением игроками правил игры. Решение тренера окончательное.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию ведения и приема мяча на месте и в движении, передач мяча в сложных условиях противоборства; воспитывает точность, своевременность и целесообразность паса, развивает общую выносливость.

### **Игры для воспитания скоростно-силовых качеств**

#### **«Взять крепость»**

Обозначается круг диаметром 4 м. Играющие разбиваются на две команды по 10 - 12 человек. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищается, команды переступает, обеими ногами линию, ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».

#### **«Быстрый танец»**

Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнеру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу.

### **Игры, способствующие развитию силы**

#### **«Бросок мяча ступнями»**

Игроки, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии в двух - трех шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами, они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.

#### **«Разорви цепь»**

Занимающиеся делятся на две команды. Игроки: каждой из них стоят в шеренге по одному, лицом друг к другу. Игрок первой команды берет за руку игрока второй команды и т. д., таким образом, образуя одну шеренгу (цепь). По сигналу тренера каждая команда начинает тянуть в свою сторону. Побеждает та команда, которая первой перетянет противника вперед на расстояние 6 м.

### **Игры для развития скоростных качеств**

#### **«Обгони мяч»**

Одна из них команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок, так, что первый в колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в кругу игрок с мячом. Команда в кругу передает мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочередно сменяясь, оббегают круг, стараясь «обогнать мяч». Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами. Вариант передача мяча по кругу может производиться ногами.

### **«Вызов номеров»**

Группа разбивается на две - три команды по 5 -7 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит о моей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

Значительное место в занятиях с юными футболистами должны занимать упражнения на расслабление. Их целесообразно чередовать с упражнениями, дающими мальчикам большую нагрузку: на силу, выносливость и Т.Д.

Такое чередование воспитывает у юных футболистов умение контролировать свои движения и давать короткий отдых тем мышцам, которые перед этим принимали активное участие в работе.

### **«Рывок за мячом»**

Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой - либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

### **«День и ночь»**

Игроки в двух шеренгах располагаются в середине довольно большой площадки на расстоянии 1 шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День и ночь». Руководитель, стоя сбоку, называют одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, прочерченную в 10 (или более) шагах перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются в вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получают очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Руководитель вызывает команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков противника.

### **«Бой всадников»**

В каждой из двух команд игроки распределяются по пирам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу руководителя начинается борьба всадников. Каждый старается по удобнее схватить своего соперника и стащить с коня, оставаясь при этом в «седле». Кони участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах. Если оба всадника «выбиты» из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. Затем игроки меняются ролями, и игра проводится еще раз.

### **«Сумей догнать»**

Участники игры (до 20 человек) становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. Например, если в игре участвуют 16 человек, то на 400 - метровой дорожке они стоят через каждые 25 м один за другим. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока - не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы выключить его тем самым из дальнейшей борьбы. Осаленные покидают дорожку, остальные бегут дальше.

### **«Зоркий глаз»**

Во время ходьбы или бега обычными, приставным или с крестным шагом (смена видов передвижений проводится по команде руководителя голосом) руководитель время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий. Руководитель поднимает руку вверх - занимающиеся делают выпад в сторону — вперед (или скачок с последующей остановкой).

Сигнал руки в стороны обуславливает прыжок вверх толчком двумя с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

#### **«Вперед - назад»**

В 8 -10 шагах перед командами, игроки которых стоят друг за другом, кладут по гимнастическому мату. В ходе эстафеты занимающиеся после рывка со старта делают кувырок летом на мате продолжают бег до линии, прочерченной за матами. Перейдя эту линию обеими ногами, игроки возвращаются спиной вперед, сделав на мате после переката на спину кувырок назад. Поднявшись, игроки продолжают бег спиной вперед и перескакивают стартовую линию. Последнее действие является сигналом к рывку со старта второго игрока, который повторяет задание, и т.д.

### **Подвижные игры с элементами гимнастики.**

#### **«Делай наоборот»**

Играющие стоят в шеренге или в колоннах. Педагог показывает или называет гимнастические упражнения (движения руками, наклоны, повороты, приседания ...) Играющие должны делать упражнения в точности до наоборот. Допустивший ошибку, либо выбывает из игры, либо выполняет «штрафные» упражнения общеразвивающего характера.

#### **«Боевые петухи»**

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

#### **«Поймай мяч с кувырком»**

Класс делится на две команды. Перед колоннами лежат два мата на расстоянии 5-6 и 12-15 шагов. Перед первыми матами лежат волейбольные мячи. В ходе эстафеты каждый игрок должен добежать до первого мата, взять мяч, подбросить его над головой, сделать кувырок вперед, и вставая на ноги, поймать мяч. Далее добегают до второго мата, делают повторение упражнения, но, поймав мяч после кувырка, нужно поразить «цель». Подбрав мяч, бегом возвращается к первому мату, кладёт мяч и передаёт эстафету следующему игроку. Какая команда быстрее и четче выполнит задание, та и побеждает.

#### **«Построить мост»**

Соревнуются две команды. По сигналу педагога первый игрок добегают до условленной линии и становится на мост. После этого вперед выбегает второй игрок команды и, пройдя ползком под мостом, «строит» второй мост рядом с первым. Затем проползает под двумя мостами третий игрок и так вся команда. Последний игрок проползает самый длинный путь под мостом, а затем командует «Встать!» Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в команды. Кто первый, тот и победитель. **«Эстафета с преодолением препятствий»**

Класс делится на две команды. Первый игрок (капитан) преодолевает на пути следования ряд препятствий: 1 – перепрыгнуть через «козла»; 2 – пройти по скамейке; 3 – выполнить кувырок вперед; 4 – дотронуться до цели на «шведской» лестнице; 5 – подъём переворотом на перекладине. Преодолев все препятствия, игрок передает эстафету следующему, встав сам в конец колонны. Как только последний игрок дотрагивается до начинавшего эстафету капитана, он поднимает вверх обе руки, сигнализируя о завершении игры. Эстафету целесообразно проводить на время по очереди, во избежание травм во время передвижения по маршруту.

#### **«Соблюдай равновесие»**

Основная цель — развитие координационных способностей, смелости и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне или другой узкой опоре. Организация. Класс делится на 3—4 равные команды, построенные в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 2—3 м. Перед каждой командой ставится по гимнастической скамейке, на которой равноудаленно расположены три набивных мяча, а через 10 м за скамейкой устанавливается поворотная стойка (или булава, флажок, стул и т.п.). Проведение. По сигналу педагога первые игроки каждой колонны устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до поворотной стойки, оглядая ее налево, и возвращаются обратно, давая старт следующему игроку своей команды касанием вытянутой левой руки, после чего становятся в конец колонны. Если игрок во время бега по скамейке потеряет равновесие и сойдет с нее, он обязан возобновить движение с начала скамейки, а сбив мяч — поставить его на место. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

#### **«Эстафета по табуреткам»**

Основная цель — развитие ловкости, быстроты, равновесия и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий в равновесии. Организация. Игра проводится с раздельным зачетом у мальчиков и девочек. Класс делится на 4 команды (2 — мальчиков и 2 — девочек), которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 2,5 м. Перед направляющим игроком каждой колонны ставят две табуретки, а в 6 м — поворотную стойку. Проведение. По сигналу педагога направляющие игроки всех четырех колонн встают на одну из двух своих табуреток, а вторую переставляют на шаг вперед и переходят на нее, затем берут заднюю табуретку, переставляют ее вперед и переходят на нее. Продолжая движение таким образом, надо, не сходя с табуреток, как можно быстрее дойти до своей поворотной стойки, обойти ее кругом и вернуться обратно, касанием руки передать эстафету следующему игроку своей колонны и отойти в сторону. Следующий игрок, выполнив то же самое игровое задание, передает эстафету третьему, и так далее до последнего игрока в колонне. Игрок, не сумевший удержать равновесия на табуретке и наступивший на пол на дистанции, отодвигается на 2 м назад. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой. Для проведения этой игры в младших классах вместо табуреток можно использовать квадратные деревянные дощечки.

#### **«Чехарда для мальчиков»**

Основная цель — развитие ловкости, быстроты и сметливости, подготовка к опорным прыжкам через козла или коня. Организация. Участники игры делятся на равные команды, построенные за общей линией старта в колонны по одному. В конце площадки напротив каждой команды ставится поворотная стойка (или заменяющий ее предмет). Проведение. По сигналу педагога направляющий



каждой команды делает два шага вперед и становится согнувшись и прижав подбородок к груди, с упором руками на переднее колено. Второй участник команды выполняет прыжок «ноги врозь» через направляющего с опорой руками о спину и, сделав два шага вперед, принимает то же положение. Затем стартует третий игрок, который, перепрыгнув двух предыдущих и сделав еще два шага, принимает аналогичную стойку и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не достигнут поворотной стойки и, обогнув ее налево, вернутся в исходное положение на старте. Побеждает команда, быстрее всех преодолевшая соревновательную дистанцию и вновь занявшая исходное положение.

#### **«Искусные перемахи»**

Основная цель — развитие ловкости, расчетливости и внимания, Использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с махами. Организация. Класс делится на две команды, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются напротив друг друга. Расстояние между шеренгами 4—5 м. Всем игрокам раздают по гимнастической палке, и ее надо поставить на пол перед собой, придерживая вытянутой рукой сверху. Проведение. По сигналу педагога все игроки отпускают свою палку и делают через нее перемах прямой правой ногой, после чего снова подхватывают палку, не давая ей упасть. Игрок, уронивший палку на пол, получает штрафное очко. По следующему сигналу аналогичный перемах выполняется левой ногой. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает команда, игроки которой получают меньшую сумму штрафных очков.

#### **«Пролезь через мост»**

Участвуют две команды. Первые участники по сигналу учителя бегут к шведским стенкам, забираются вверх, касаются рукой верхней палочки, спускаются вниз, добегают до гимнастического мата, выполняют мост. В это время второй участник бежит к первому, пролезает под мостом и выполняет дальше то же задание, а первый участник возвращается быстро к своей команде и становится в конце колонны. Следующие участники выполняют то же задание, только последний не выполняет “мост”.

#### **«Повтори за мной»**

Для выполнения заданий можно применить гимнастический мост, трамплин, батут, автомобильную камеру. Участники могут соревноваться как индивидуально, так и по командам. Дети показывают те элементы или прыжки, которые изучали, но и могут придумывать свои. Один придумывает, другой должен повторить. Выигрывает тот., кто больше придумает и больше повторит. Чтобы быстрее закончилась игра, можно установить пределы (например: до 10 элементов).

#### **«Придумай упражнение»**

Дается заданное количество элементов (например: 4,6,8).Из них надо придумать упражнение. Могут участвовать 2 и более команд. Выполнять задание может капитан команды,или тот, кого выберет команда. Например, даны элементы акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост, сед углом, полушпагат, равновесие на ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов. Участнику самому нужно придумать упражнение из этих ключевых элементов, добавляя какие-то переходы.

#### **«Кувырок через обруч»**

На расстоянии 10м от команд стоят два ученика и держат на полу обручи в вертикальном положении. За обручами лежат гимнастические маты и далее стоят стойки. По сигналу учителя

первые игроки в командах бегут, прыгают в обруч с кувырком вперёд, далее оббегают стойки и обратно в обруч пролазят (пробегают) и передают эстафету следующему.

#### **«Силачи»**

В двух метрах от команд стоят 2 гимнастические скамейки. Первые участники лежат на животе на скамейках, так, чтобы ноги находились не на скамейке. По сигналу участники сгибая и выпрямляя руки быстро проталкивают себя вперёд. В 3-4 м от скамейки на гимнастическом мате лежат гантели. После прохождения скамеек участники подбегают к гантелям, 5 раз их выжимают вверх от плечей, кладут гантели, обратно пробегают по скамейкам и передают эстафету.

#### **«Переправа»**

На расстоянии 10 м от команд стоят 2 козла (или коня), за ними лежат гимнастические маты, в 2 м от матов стоят 2 скамейки. По сигналу первые участники подбегают к козлам, перелезают через них, спрыгивают на маты, на скамейках упираясь на руки (ноги на полу сзади, разведены), передвигаются в упоре на руках, оббегают стойки и подбегая спиной к скамейке, пробегают её ноги врозь спиной, поворачиваются и пролезают под козлом, берут за руку 2-го игрока и с ним делают то же. Добежав до стойки 1-ый остаётся за стойкой, а 2-ой бежит за 3-им. Перелезают через козла оба, у скамейки выполняют задание оба, а за стойкой остаётся второй. И так до тех пор, пока все не переправятся за стойку.

#### **«Эстафета с гимнастическими скамейками»**

На

расстоянии в 10 м стоят 2 гимнастические скамейки. По сигналу игроки обеих команд подбегают к ним сбоку - ноги на скамейке, руки на полу и выполняют передвижение вдоль скамейки в таком упоре. Закончив это задание, игроки забегают в гимнастический обруч, продевают его через себя. Обратно по скамейке передвигаются в упоре, но руки на скамейке, а ноги на полу. Следующие игроки повторяют эти же задания.

#### **«Кувырки с мячом в руках»**

По сигналу учителя, первые бегут к гимнастическим матам с мячом в руках, выполняют кувырок, оббегают стойку. На обратном пути то же делает кувырок и передаёт мяч следующему. Штрафные баллы засчитываются, если игрок роняет мяч при кувырке или во время бега.

#### **«Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне»**

Участие принимает один игрок (капитан). Необходимо придумать комбинацию из заданного количества элементов (6-8). Можно выполнять шаги, прыжки, повороты, танцевальные движения, равновесие на одной ноге, наскок на бревно, сед углом, соскок. Выигрывает тот игрок, который покажет более интересную комбинацию и допустит меньше ошибок.

#### **«Кувырки в парах»**

Задание, как и в 8 эстафете, только вместо мячей двое игроков в команде выполняют кувырки вдвоём, взявшись за руки.

#### **«Переправа над пропастью»**

Устанавливаются двое брусьев (параллельных), соответственно под ними гимнастические маты, задача каждого участника как можно скорее пройти брусья в висе на руках, или по одной жерди на руках, а по другой на подколенках.

### **«Комбинированная эстафета (каждый участник выполняет своё задание)»**

- а) первые участники бегут и крутят обруч. Они передают эстафету стоящему участнику возле брусьев;
- б) второй участник цепляется за жердь руками и ногами и, проталкивая себя руками скользит по жерди до конца;
- в) третий участник на гимнастической скамейке выполняет одно отжимание с последующим хлопком руками и продвижением вдоль скамейки (ноги на полу);
- г) четвёртый участник получив эстафету выполняет на шведской стенке 10 подниманий ног (можно упростить и поднимать согнутые ноги в коленях);
- д) пятый участник (мальчик) на перекладине выполняет 5 подтягиваний в висе;
- е) шестой участник на гимнастической дорожке выполняет перекаты боком (или кувырки вперёд);
- ж) седьмой участник выполняет ходьбу в положении “моста”;
- з) восьмой участник выполняет перевороты боком.

### **«Круговая тренировка»**

Один из видов общеразвивающих упражнений, это круговая тренировка. Обычно, в комплекс круговой тренировки входит несколько этапов (станций), по которым учащиеся продвигаются по кругу, выполняя поставленные перед ними задания. Представляю несколько комплексов круговой тренировки, которые я предлагаю учащимся на уроках с применением гимнастического инвентаря.

#### **1-й комплекс:**

- а) первый учащийся пробегает по гимнастическому бревну;
- б) проходит в упоре на руках по жердям на параллельных брусьях (брусья опущены вниз до предела);
- в) пройти “гусиным шагом” по гимнастической скамейке;
- г) передвижение в висе на руках по гимнастической стенке (имеется ввиду, что на стене находится не одна, а 6-12 гимнастических лесенок, слабым учащимся разрешается задание выполнять с помощью ног);
- д) передвижение на животе по гимнастической скамейке, проталкивая себя руками.

Остальные учащиеся выполняют те же задания, следуя с интервалом 2-4 м, один за другим.

#### **2-й комплекс:**

- а) передвижение в упоре вдоль гимнастической скамейки (руки на скамейке, ноги на полу);
- б) перепрыгнуть (перелезть) через гимнастического козла;
- в) в висе на подколенках на параллельных брусьях (руками в висе держаться за одну жердь, ногами – за другую) передвижение;
- г) передвижение по комплексу гимнастических стенок( держаться руками и ногами) с поворотами то лицом к стенке, то спиной;
- д) прыжки вокруг гимнастической скамейки;
- е) прохождение спиной вперёд по гимнастическому бревну.

#### **3-й комплекс:**

- а) перелезть через гимнастическое бревно заданным способом;
- б) пройти в висе на руках по параллельным брусьям ( брусья поднять так, чтобы учащиеся не цеплялись за маты согнутыми ногами);
- в) прыгать в упоре присев по гимнастической скамейке;

- г) быстро залезть вверх по гимнастической стенке и спуститься;
- д) на дорожке из гимнастических матов выполнить серию кувырков вперёд (назад, перекаты боком).

#### **4-й комплекс:**

- а) пробежать по гимнастической скамейке спиной вперёд;
- б) взять мяч и бросить его в щит;
- в) в упоре сзади (руки на полу, ноги на скамейке) передвигаться вдоль гимнастической скамейки;
- г) забежать в обруч, лежащий на полу, поддеть его через себя;
- д) прыгать через скакалку 5 раз, которую вращают двое учащихся.

#### **5-й комплекс:**

- а) взять набивной мяч, добежать до черты, начерченной мелом, и, повернувшись, перекатить мяч следующему;
- б) залезть по наклонно поставленной скамейке (одним из изученных способов);
- в) перелезть на стенку, опуститься вниз в висе на руках (слабо подготовленным учащимся можно опускаться с ногами);
- г) перелезть через коня (козла, бревно);
- д) напрыгнуть – спрыгнуть двумя ногами на гимнастическую скамейку (боком вдоль скамейки).

#### **6-й комплекс:**

- а) взять баскетбольный мяч, бросить его от груди в круг, начерченный мелом, добежать до мяча, взять его и бросить товарищу;
- б) подлезть под козла или коня;
- в) быстро влезть по канату и спуститься вниз;
- г) выполнить вдоль на гимнастической скамейке отжимания с продвижением толчками рук и ног;
- д) в висе на гимнастической стенке 10 раз поднять прямые ноги.

#### **7-й комплекс:**

- а) сидя ноги врозь, метание набивного мяча вперёд из-за головы, встать, добежать до мяча и повернувшись перекатить его следующему;
- б) передвижение по гимнастическому бревну прыжками на двух ногах вперёд;
- в) на гимнастическом мате выполнить мост из положения лёжа;
- г) у гимнастической стенки выполнить 5 раз на одной, потом на другой ноге упражнение “пистолет” (присед на одной ноге, другая вперёд, параллельно полу. Одной, или двумя руками держаться за лестницу);
- д) в упоре на гимнастической скамейке “перевёртыши” (повороты на 180 град. то лицом, то спиной к скамейке с продвижением вдоль неё).

#### **8-й комплекс:**

- а) прыжками с ноги на ногу передвигаться по нарисованным мелом кружкам;
- б) залезть на бревно, повернуться на месте 2 раза на 360 град. и спрыгнуть на мат, точно приземлившись в квадрат;
- в) ведение баскетбольного мяча по гимнастической скамейке с передачей в конце ведения товарищу назад;
- г) выполнить 10 прыжков через скакалку;
- д) лёжа на гимнастическом мате (стопами ног зацепиться за гимнастическую лестницу) поднимание туловища в упор сидя, затем снова принять упор лёжа – 10 раз.

### 9-й комплекс

- а) в упоре присев сзади (руки на полу сзади, ноги впереди, набивной мяч лежит на животе) передвижение ногами вперёд до отведённой черты, быстро встать и передать мяч следующему;
- б) на верхней жерди разновысоких брусьев или перекладине, передвижение в висе;
- в) сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке 10 раз;
- г) от одной до другой отведённой черты прыжки вверх с упора присев ;
- д) в упоре стоя от плеча вверх выжимание гантелей 10 раз.

### 10-й комплекс

- а) передвижение по рейке перевернутой гимнастической скамейки с закрытыми глазами;
- б) перепрыгнуть через козла ноги врозь или боком;
- в) прохождение в упоре поперёк на гимнастической скамейке (ноги сзади и врозь) только за счёт рук;
- г) в упоре сидя на гимнастическом мате – наклон вперёд и, перекатом назад коснуться носками пол за головой – 5 раз;
- д) обводка 5-6 стоек баскетбольным мячом с ведением.

#### «Музыкальная змейка»

Играющие делятся на 3 команды и выстраиваются в колонну по одному. Учитель включает музыку (марш, вальс, полька), учащиеся двигаются змейкой по площадке. После прекращения музыки, по сигналу учителя учащиеся быстро выстраиваются на своих первоначальных местах. Выигрывает команда построившаяся первой.

Варианты: змейка движется заданным способом, змейка выстраивается в колонну по росту, в шеренгу по росту.

#### «Бег по кочкам»

Игроки делятся на 2 команды и строятся в колонны по одному. Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1 – 1,5 м друг от друга раскладываются кружки диаметром 30 – 40 см.

По сигналу учителя первые номера с эстафетной палочкой перепрыгивают из кружка в кружок, после чего кратчайшим путем возвращаются обратно и передают эстафетную палочку следующему игроку. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

#### «Пингвины с мячом».

Участники делятся на 2 – 3 команды и выстраиваются на линии старта в колонну по одному.

Направляющие колонн зажимают между ногами гимнастический мяч. По сигналу учителя направляющие начинают передвигаться прыжками к поворотной тумбе. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать и только тогда продолжить эстафету. Возвращаются обратно к команде бегом с мячом в руках. Передают мяч следующему игроку. Участники, закончившие эстафету, строятся в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

#### «Конники - спортсмены»

На расстоянии 2 м от стены и 1 м друг от друга обозначены «стойла». Их должно быть на 2 – 3 меньше, чем число игроков. Все игроки стоят по кругу правым (левым) боком к центру, представляя из себя лошадок. По команде учителя «Шаг коня» ученики идут, высоко поднимая колени. По команде «Поворот» - ученики поворачиваются кругом и продолжают движение в противоположном направлении. По команде «Рысью!» - ученики бегут по кругу. Так повторяется 2 – 3 раза. По команде «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенные места. Оставшиеся без стойла считаются проигравшими. Игра повторяется снова.

### **«Лиса и куры»**

Из участников выбираются «лиса, петух, охотник». Остальные участники «куры». В зале расставлены 3 – 4 гимнастические скамейки – «наседы».

«Лиса» уходит в дальний угол зала. «Охотник» (с двумя мячами гимнастическими) находится в противоположном углу.

Петух с

курами гуляют по залу. По сигналу учителя лиса начинает подкрадываться к курам.

Петух дает сигнал «Кукареку!». Все куры прыгают на наседы. Если лисе удастся схватить добычу, она уводит ее с собой. Охотник старается попасть в лису мячом. Если мяч попал в лису, лиса застрелена. Выбирается новая лиса. За один набег лиса может утащить одну курицу. Игра повторяется несколько раз.

### **«Кузнечики»**

Игроки делятся на 2 – 3 команды и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. По команде учителя «Марш!» все игроки кладут руки на плечи впереди стоящего и на правой ноге прыгают вперед до поворотных флажков (10 м). Обогнув флажок, прыгают назад на левой ноге.

Нельзя менять ноги, становиться на две ноги, расцепляться. Побеждает команда сделавшая меньше всего ошибок.

### **«Посадка картофеля»**

Игроки делятся на 2 команды и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. На расстоянии 10 м от стартовой линии раскладываются по 2 гимнастических обруча. Игроку, стоящему первым выдается 2 кубика «картошка». По сигналу учителя первый игрок раскладывает кубики по обручам, затем возвращается обратно к своей команде и передает эстафету хлопком по руке следующему игроку. Второй игрок собирает из обручей кубики и передает следующему игроку, который снова должен разложить кубики в обручи. Выигрывает команда быстрее всех выполнившая задание.

### **«Парашютисты»**

Игроки делятся на 2 – 4 команды «парашютистов». По количеству команд ставятся гимнастические скамейки – «самолеты». У одного из концов скамейки обозначается круг диаметром 30 – 40 см – место приземления.

К каждому

месту приземления ставится по одному судьи. По первому сигналу учителя команды входят на скамейку – «салятся в самолеты». По второму сигналу начинают по одному прыгать с самолета, стараясь точно приземлиться в центр круга. За каждое точное приземление команде насчитывается 1 очко. Приземление считается точным, если парашютист сохранил равновесие, точно спрыгнул в круг и выпрямился в основную стойку. Выигравшей считается команда, набравшая больше всего очков.

### **«Гонка мячей по кругу»**

Игроки образуют широкий круг и рассчитываются на первый – второй. Первые номера - 1 команда, вторые – 2 команда. Два рядом стоящих игрока – капитаны у них в руках по гимнастическому мячу. По сигналу учителя мячи передаются по кругу, в разные стороны, через одного, игрокам только своей команды. Каждая команда старается передать мяч как можно быстрее, чтобы он вернулся к капитану. Выигрывает команда быстрее выполнившая задание.

### **«Веровочка под ногами»**

Две команды располагаются в колоннах по одному. Перед ними (2 м) линия старта. Около нее стоят первые номера с гимнастическими скакалками в руках. По сигналу учителя первые игроки бегут вперед, оббегают поворотный флажок (10 – 15 м) от линии старта, и возвращаются обратно, где их ждут вторые номера. Первый подает второму один конец скакалки, и они, двигаясь по сторонам от колонны, проводят скакалку под ногами играющих. Игроки перепрыгивают через нее, затем первый номер становится в конец колонны, а второй бежит к поворотному флажку, оббегает его и уже с третьим номером ведет скакалку и т.д. Выигрывает команда, которая раньше закончит игру.

## Считалки

\* \* \*

Шла машина тёмным лесом  
За каким-то интересом.  
Инте-инте-интерес,  
Выходи на букву «С».

\* \* \*

Тучи, тучи, тучи, тучи,  
Скачет конь большой, могучий.  
Через тучи скачет он,  
Кто не верит – выйди вон

\* \* \*

Раз, два, три, четыре,  
Жили мошки на квартире.  
К ним повадился сам-друг,  
Говори поскорей, не задерживай  
Крестовик – большой паук.  
Пять, шесть, семь, восемь,  
Паука мы просим  
Ты, обжора, не ходи!  
Ну-ка, Мишенька, води.

\* \* \*

Дора, Дора, помидора,  
Мы в саду поймали вора.  
Стали думать и гадать,  
Как же вора наказать.  
Мы связали руки, ноги,  
И пустили по дороге.  
Вор шёл, шёл, шёл,  
И корзиночку нашёл.  
В этой маленькой корзинке  
Есть рисунки и картинки,  
Раз, два, три!  
Кому хочешь – дари!

\* \* \*

Шалуны-балуны,  
Выбегайте во дворы.  
Становитесь-ка играть,

\* \* \*

Раз, два, три, четыре, пять.  
Будем в прятки мы играть.  
Небо, звёзды, луг, цветы –  
Ты пойди-ка поводи!

\* \* \*

Ахи, ахи, ахи – ох,  
Баба сеяла горох.  
Уродился он густой,  
Мы помчимся, ты постой!

\* \* \*

На золотом крыльце сидели  
Царь, царевич, король, королевич,  
Сапожник, портной. Кто ты есть такой?

Добрых и честных людей!

\* \* \*

Не считать, не писать,  
Только по полу скакать.  
Я скакала, я скакала,  
Себе ноженьку сломала.  
Стала ноженька болеть,  
Стала маменька жалеть.  
Пожалела, поругала  
И за доктором послала.  
Доктор едет на быке  
С балалаечкой в руке.

\* \* \*

Тады-рады, тынка,  
Где же наша свинка?  
Тады-рады, толки,

Воеводу выбирать.  
Воевода из народа,  
Выходи из хоровода  
А ты, добрый молодец,  
Становись в самый конец!

\* \* \*

За морями, за горами,  
За дремучими лесами.  
На пригорке теремок,  
На дверях висит замок.  
Ты за ключиком иди  
И замочек отомкни.

Съели свинку волки.  
Тады-рады, тынка,  
Ты бы их дубинкой.  
Тады-рады, тутки,  
С волком плохи шулки.  
Тады-рады, тишка,  
Выходи, трусишка!

\* \* \*

Шёл баран  
По крутым горам,  
Вырвал травку,  
Сел на лавку,  
Кто её возьмёт –  
Тот и вон пойдёт.