

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Горнозаводский Дом творчества»

ПРИНЯТО:

педагогическим советом
МАУ ДО «Дом творчества»
Протокол № 1
от «24» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора
МАУ ДО «Дом творчества»
 О.Ф. Лисицкая/
Приказ № 362-22 от 24.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами баскетбола»

Возраст обучающихся 7-9 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Лутохин Владимир Леонидович,
педагог дополнительного образования

город Горнозаводск, 2022 г.

Паспорт программы

Название программы:	ОФП с элементами баскетбола
Тип программы:	модифицированная
Образовательная область:	физическая культура
Реализуется:	с 2013 г., в новой редакции с 2021 г.
Продолжительность освоения:	3 года
Реализуется:	на базе Дома творчества
Возрастной диапазон:	от 7 до 9 лет

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни, развитие двигательных навыков и умений в процессе обучения детей элементам спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости);
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

Введение

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных навыков детей.

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса.

Также известно, что в школе тенденция ухудшения здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Поэтому в стенах дошкольных образовательных учреждений создается «переходной мостик» психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать существенное напряжение, обусловленное режимом учебного дня.

Назрела острая проблема поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников и младших школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, быстрым, выносливым. Решение этой проблемы – в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей.

Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Таким образом, очевидно значение спортивных игр для всесторонней физической подготовленности детей. Однако из всех видов спортивных игр следовало выбрать ту игру, которая бы в наибольшей степени позволила добиться высокого уровня развития физических качеств у детей в возрасте 6-9 лет.

Выбор остановлен на спортивной игре с элементами баскетбола, так как игра с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Дети упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у детей данного возраста умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. У них еще слабо развита способность к точным движениям, поэтому любые действия с мячом оказывают положительное влияние на развитие этого качества. Кроме того, игра в баскетбол может проводиться в здании, что делает ее актуальной в региональных суровых климатических условиях.

Пояснительная записка

Образовательная программа «ОФП с элементами баскетбола» является программой физкультурно-спортивной ориентации и направлена на воспитание здорового образа жизни детей, развитие двигательной активности и личностных качеств.

Программа соответствует «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года» и Государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», которая предполагает, что доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2020 году 40%, а среди обучающихся – 80%.

Программа разработана с учетом типовых программ на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения. Кроме того, при составлении данной программы были изучены авторские программы Батягина Е.Н. и Батягиной Н.Ж. «Путь к здоровью» (2013г. Москва), а также модифицированной программы Горчаковой О.В. «Подвижные игры для начальных классов» (2014г. Южноуральск).

Особенностью программы является не только то, что она направлена на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, но и на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу.

Актуальность программы заключается в приобщении детей к регулярным занятиям физической культуры и тем самым приобщению к здоровому образу жизни.

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни, развитие двигательных навыков и умений в процессе обучения детей элементам спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости);
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

Набор детей для обучения по программе «ОФП с элементами баскетбола» осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу и санитарно-эпидемиологическим правилам и требований к наполняемости учебных групп. Программа рассчитана на обучение и воспитание детей в возрасте от 7 до 9 лет.

Срок реализации программы – 3 года.

Направленность программы

Разработанная программа служит основой для эффективного построения занятий баскетболом и характеризуется:

1. Физкультурно-оздоровительной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь физической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля;
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Ожидаемые результаты и способы их отслеживания

личностные		Результаты
		- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - установка на здоровый образ жизни; - проявление дисциплинированности; - честность, доброжелательность, самообладание, коллективизм.
метапредметные результаты	Коммуникативные УУД	- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
	Познавательные УУД	- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий физкультурой.
	Регулятивные УУД	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их; - планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; - приобретут стойкий интерес к занятиям баскетболом.
предметные		<i>должны знать:</i> - основные средства ОФП; - основы коллективной игры; - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; <i>должны уметь:</i> - основные навыки и умения игры в баскетбол (перемещения, стойки, ловля, передачи, ведение и броскам мяча в корзину); - ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками; - основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков); - выполнять оздоровительные упражнения.

Способы отслеживания ожидаемых результатов

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- сдача контрольных нормативов.

Открытые занятия.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении всего сотрудничества педагог формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы, средства, методы спортивной тренировки

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность физкультурно-спортивной спортивной деятельности;
2. Непрерывность занятий;
3. Единство постепенности и предельности в наращивании нагрузок.

Средства спортивной тренировки

Основным средством занятий являются физические упражнения. Для обучающихся 7-9 лет физические упражнения могут быть разделены на 2 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- общепедагогические:
 - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
 - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- практические:
 - метод строго регламентированного упражнения;
 - метод, направленный на освоение основ спортивной техники;
 - метод, направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод.

Особенности организации занятий.

Освоение элементов баскетбола является средством всестороннего развития и воспитания ребёнка, но это не противоречит осуществлению

специализированной подготовки, проводимой сообразно с ведущими задачами.

Главной целью первого года обучения является знакомство детей с баскетболом, как действенным средством физического воспитания.

Основная задача занятий с детьми 7 лет состоит в ознакомлении с содержанием игры в баскетбол, с её правилами и основными приёмами (техники) и основами индивидуальных и групповых действий (тактики). В области физической подготовки эта задача сводится к укреплению здоровья и приобретению достаточно высокого уровня физического развития, который обеспечит успешное освоение учебного материала.

Формирование двигательных навыков осуществляется посредством специальных методов обучения: *целостного и расчленённого*. Предпочтение же в работе с детьми этого возраста отдаётся *целостному* методу, так как игровые приёмы представляют собой слитные взаимосвязанные ациклические движения. Эффективность этого метода также в том, что он позволяет сохранить у детей интерес к конкретному действию, имеющему всегда понятный и наглядный результат. Метод *расчленённого упражнения* целесообразно применять при разучивании более сложных действий.

Использование **подвижных игр** способствует как более успешному освоению элементов баскетбола, так и формированию игровых действий. Для совершенствования перехвата и отбора мяча рекомендуется применять игры типа: «Борьба за мяч», «Не дай мяча водящему», «Охота». Чтобы обучать занимающихся «держанию» игроков полезны игры: «Мяч капитану», (в зонах), «Сквозь фронт», «Борьба за мяч» (в квадратах). В этих же играх осваивают систему личной защиты. Окончательное её закрепление и одновременно знакомство с позиционным нападением происходит в упрощённых вариантах игры в баскетбол.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАН

1 год обучения (7 лет)

Задачи первого года обучения:

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Разностороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Приобретение основных навыков и умений игры в баскетбол (перемещения, стойки, ловля, передачи, ведение и броскам мяча в корзину).
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
1.	Развитие баскетбола в России. Гигиена, режим дня и питание человека. Техника безопасности на занятии, спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем.	1	1	
2.	Правила подвижных игр	1	1	
3.	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Дыхательная гимнастика. Корригирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	81		81
4.	Игровая подготовка В спортивном зале. На свежем воздухе.	56		56
5.	Контрольные нормативы	3		3
6.	Соревнования	2		2
	Всего	144	2	142

Контрольные нормативы

Показатели	Пол	Возраст
		7 лет
Скорость бега на 10м, с	мальчики	2,3-1,7
	девочки	2,6-1,9
Скорость бега на 30м, с	мальчики	7,0-6,0
	девочки	8,3-6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	мальчики	270-400
	девочки	220-350
Длина прыжка с места, см	мальчики	112-140
	девочки	97-129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	мальчики	6,0—10,0
	девочки	4,0-7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	мальчики	4,0-7,0
	девочки	3,5-5,5
Наклон туловища вперед сидя, см	мальчики	6-9
	девочки	8-1

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка. Развитие баскетбола в России

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиена, режим дня и питание человека

Гигиенические процедуры: умывание, гигиена полости рта, питание. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

Техника безопасности на занятии, спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем

Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений. Общая характеристика спортивного травматизма. Техника безопасности при использовании оборудования, инвентаря.

Оборудование мест занятий

Площадка для игры. Разметка и её назначение.

Правила подвижных игр

Правила игры в мини-баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка

Значение общей физической подготовки для развития спортсменов.

Строевые упражнения.

Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук, ног, шеи на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения со скакалкой, с малыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед, стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м. Стартовые ускорения. Бег приставными шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий – лишний», «Удочка», «Бейсбол». Комбинированные эстафеты.

Основы техники владения баскетбольным мячом

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений,

остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Подвижные игры и эстафеты: Организация и проведение подвижных игр, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по мини-баскетболу, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Упражнения, подготавливающие к обучению техники игры в баскетбол

Примерные упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча.

1. Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками.
2. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками.
3. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками.
4. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками.
5. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его.
6. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его.
7. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.
8. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его.
9. Передача мяча в шеренге и по кругу.
10. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча.

1. Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе.
2. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.
3. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.

4. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
5. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом.
6. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол.
7. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом).
8. Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча.
9. Ведение мяча вокруг себя.
10. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину

1. Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом).
2. Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы.
3. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит.
4. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.
5. Бросок мяча в корзину после ведения с фиксацией остановки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАН 2 год обучения (8 лет)

Задачи второго года обучения:

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Повышение общефизической подготовленности.
4. Обучение основам техники перемещений и стоек, ловле, передачам, ведению и броскам мяча в корзину.
5. Овладение основами навыков и умений игры в баскетбол.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
7. Формирование у детей коммуникативных навыков.

	Темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теорет.	Практ.
1.	Развитие баскетбола в России. Гигиена, режим дня и питание человека. Техника безопасности на занятии в спортивном зале, спортивная форма, правила пользования оборудованием, инвентарем. Спорт и	1	1	

	здоровье.			
2.	Правила подвижных игр	1	1	
3.	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Дыхательная гимнастика. Корригирующая гимнастика. Оздоровительная гимнастика. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	53		53
4.	Специальная физическая подготовка (СФП). Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость Различные виды бега, челночный бег. Основы видов спорта 1 .Настольный теннис. 2.Аэробика (ритмическая гимнастика). 3.Акробатика.	53		53
4.	Игровая подготовка. Основы техники и тактики игры. Внутригрупповые игры. Межгрупповые игры.	23		23
5.	Контрольные нормативы	3		3
6.	Соревнования и конкурсы Соревнования по ОФП. Соревнования по СФП. Соревнования — эстафеты. Соревнования - поединки. Соревнования "Веселые старты". Конкурс «Спортивный знаток». Конкурс «Спортивные загадки». Конкурс «Самые ловкие».	10		10
Всего		144	2	142

Контрольные нормативы

Показатели	Пол	Возраст
		8 лет
Скорость бега на 10м, с	мальчики	2,3-1,7
	девочки	2,6-1,9
Скорость бега на 30м, с	мальчики	7,0-6,0

	девочки	8,3-6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	мальчики	270-400
	девочки	220-350
Длина прыжка с места, см	мальчики	112-140
	девочки	97-129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	мальчики	6,0—10,0
	девочки	4,0-7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	мальчики	4,0-7,0
	девочки	3,5-5,5
Наклон туловища вперед из положения сидя, см	мальчики	6-9
	девочки	8-1

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАН

3 год обучения (9 лет)

Задачи второго года обучения:

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
2. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
3. Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
4. Повышение уровня общей физической подготовки.
5. Совершенствование основных навыков и умений игры в баскетбол.
6. Овладение индивидуальными и групповыми действиями в нападении и в защите.
7. Совершенствование навыков соревновательной деятельности.

№	Тема	Количество часов		
		всего	теорет.	практ.
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.	1	1	
2.	Гигиена, режим дня и питание человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Техника безопасности на занятии в спортивном зале, спортивная форма, правила	1	1	

	пользования оборудованием, инвентарем.			
3.	Общая физическая подготовка Выносливость Силовые способности Быстрота Гибкость Ловкость	79		79
4.	Специальная физическая подготовка	33		33
5.	Основы техники и тактики игры.	20		20
6.	Контрольные игры и соревнования	10		10
	Эстафеты	2		2
	Внутригрупповые игры	17		17
	Межгрупповые игры	16		16
	Подвижные игры	17		17
	Спортивные игры	20		20
	Итого:	216	2	214

Контрольные нормативы

Показатели	Пол	Возраст
		9 лет
Скорость бега 30 м.	мальчики	5.4-5.2
	девочки	6.0-5.4
Длина прыжка с места (см)	мальчики	147-152
	девочки	140-145
Бег на выносливость (6 мин.)	мальчики	950 м.
	девочки	850 м
Челночный бег 4-9 м.	мальчики	13,5 сек
	девочки	14,5 сек.

Содержание программы

1. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития. Основные сведения о спортивной квалификации.

Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Развитие вида спорта в крае, городе, районе. Лучшие достижения баскетболистов на международной арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

2. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Понятия о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

Гигиеническое значение кожи. Правильный режим дня спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки, профилактика вредных привычек.

Размеры площадки, баскетбольного оборудования. Разметка площадки. Площадка на открытом воздухе. Баскетбольный инвентарь, его хранение. Спортивная форма. Специальный инвентарь.

3. Общая физическая подготовка.

Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся: общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др.. Применяются и специально-направленные упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;

- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Темы теоретической подготовки раздела

- Быстрота:** 1. Что такое быстрота? (характеристика качества);
2. Воспитание и проявление быстроты;
3. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста;
- Сила:** - 1. Что такое сила? (характеристика качества);
2. Способы развития силы;
3. Силовая подготовка баскетболиста, её значение.
- Выносливость:** 1. Что такое выносливость (характеристика качества)
2. Способы развития выносливости;
3. Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста.
- Гибкость:** 1. Что такое гибкость? (характеристика качества);
2. Способы развития гибкости;
3. Значение гибкости для успешной игры в баскетбол.
- Ловкость:** 1. Что такое ловкость? (характеристика качества);
2. Ловкость, как сложное комплексное качество. Измерители Ловкости;
3. Значение ловкости для успешной игры в баскетбол.

Упражнения для развития основных физических качеств.
(применяемые на каждом году обучения)

Быстрота: повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнёра. Выполнение упражнений в максимальном темпе.

Сила: Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание в висе. Отжимание в упоре. Приседания на одной и двух ногах. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Борьба.

Выносливость: бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 45 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Подвижные игры. Спортивные игры на время. Туристские походы.

Гибкость: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук, до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклону и повороты туловища. «Выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на растягивание с помощью партнёра.

Ловкость: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд назад, в стороны с места, с разбега и прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Спуск на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метания после кувырков, поворотов. Различные вращения. Выполнение различных упражнений в непривычных условиях.

Средства общефизической подготовки для групп:

1. **Общеразвивающие упражнения** без предметов и с предметами.
2. **Подвижные игры** с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнёра.

3. Лёгкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (10-20 м.);
- старты с места из различных исходных положений;
- ускорение 5-10 м.;
- бег на 100-300 м.;
- прыжки с места и с разбега в длину и в высоту;
- метание мячей (малых и набивных) на дальность;
- бег с преодолением препятствий;
- эстафетный бег.

4. Гимнастические упражнения:

- кувырки, перевороты, стойки;

- упражнения на координацию движений;
- упражнения для формирования осанки;
- лазание по канату, шесту, лестнице;
- прыжки через препятствия;
- упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусках, стенке, коне);
- упражнения с предметами (палками, скакалками, гантелями);
- подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа.

Характер и содержание физической подготовки в группах второго и третьего годов обучения в основном остаются прежними. Изменения касаются лишь соотношения объёма общей физической подготовки и специально-подготовительных упражнений, совершенствующих наиболее важные для баскетбола двигательные качества. Объём специально-подготовительных упражнений (в частности для развития силы и выносливости) несколько увеличивается (на 5 %). Упражнения приобретают специальный характер за счёт включения одновременных действий с мячом.

Изменяется и дозировка. Взросшие возможности детей позволяют увеличить физические нагрузки за счёт повышения интенсивности занятия. Несколько увеличивается (на 5-10%) длительность упражнений, количество повторений, длина дистанции, требование к скорости выполнения.

Содержание физической подготовки становится разнообразнее за счёт применения большего числа упражнений, в частности, подвижных и спортивных игр, чаще используют контрольные упражнения.

Повторение программного материала предыдущего года по общей физической подготовке характеризуется повышением объёма и интенсивности.

Наряду с материалом по общей физической подготовке, используются следующие упражнения:

- бег спиной вперёд;
- бег боком (приставным шагом, со скрещиванием ног, прыжками, галопом)
- бег с ускорением, изменением направления;
- рывки (стартовые) с высокого старта, с разных исходных положений (с мячом, без мяча);
- эстафеты на короткие дистанции (15-30 м.);
- прыжки на одной, двух ногах через предметы (скамейка, мяч);
- запрыгивание на предмет (скамейка, специальная тумба, ступенька, лестница);
- доставание подвешенного предмета;
- упражнения со скакалкой;
- упражнения с набивными мячами;
- выполнение различных упражнений после зрительного сигнала.

4. Основы техники и тактики игры.

Костюм игроков. Состав команды. Основные правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков.

Спорный мяч и спорный бросок. Штрафной бросок. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Освоение игры в баскетбол.

Игра в баскетбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на площадке, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми основных навыков баскетбола есть ни что иное, как обучение их *приёмам (технике)* обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять эти приемы в тех или иных игровых действиях.

Основные навыки игры в баскетбол.

Теоретическая подготовка: общие сведения об основных навыках игры в баскетбол: стойки, перемещения, ведения мяча, ловля, передачи, броски.

Учебный материал для практического применения.

1. *Держание мяча:* обеими руками сбоку, одной рукой сверху, другой снизу.
2. *Перемещения без мяча:* по прямой, с изменением направления, спиной вперёд.
3. *Ведение мяча* (высокое, среднее, низкое), на месте и в движении, по прямой и с изменением направления.
4. *Стойка игрока* (с мячом, без мяча).
5. *Ловля мяча* двумя руками на уровне груди, над головой, после отскока от пола, катящегося по полу, одной рукой.
6. *Передача мяча:* двумя руками от груди, двумя руками над головой; одной рукой от плеча (на месте, с шагом, после двух шагов).
7. *Броски мяча в кольцо:* двумя руками снизу, от груди, над головой; одной рукой от плеча (с места, с шага, после двух шагов).
8. *Остановка прыжком и шагом;* поворот на сзади стоящей ноге.
9. *Прыжки* толчком одной и двух ног.
10. *Передвижения приставным шагом* (правым, левым боком, спиной вперёд).
11. *Финты туловищем, мячом* (ложная передача).
12. *Стойка защитника* при «держании» игрока без мяча и с мячом.
13. *Вырывание мяча* (двумя руками); выбивание мяча у ведущего.
14. *Перехват мяча.*

Основные умения игры в баскетбол.

Теоретическая подготовка:

1. Общие сведения об основных умениях игры в баскетбол: Выбор места, использование финтов, передачи, взаимодействия с партнёром, держание игрока, игровые комбинации.

Учебный материал для практического применения.

2. *Выбор места в нападении:* выход для получения мяча, «открывание»; подход к щиту для броска из-под кольца.
3. *Выбор места в защите:* при «держании» игрока с мячом; для перехвата мяча; «закрывание».
4. *Использование финтов* при освобождении от опеки и передачи мяча в единоборстве с противником.
5. *Передачи* свободному партнёру при численном перевесе и равенстве игроков.
6. *Взаимодействия с партнёром:* передача с последующим выходом в направлении своей передачи; обыгрывание защитника с обратной передачей мяча.
7. *«Держание» игрока с мячом:* противодействие броску (с места); противодействие проходу - без мяча и с мячом.
8. *«Держание» игрока без мяча:* выбор позиции по отношению к кольцу и мячу; перехват передачи выходом (из-за нападающего).
9. *Действия защитника* при численном перевесе нападающих (1х2).
10. *Ознакомление с переходом от защиты* в нападение и обратно, система личной защиты («держание» «своего» игрока).
11. *Ознакомление с системой позиционного нападения* (игра с сохранением своих мест в атаке).

Список литературы для педагога

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373.
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования от 17.12.2010г. № 1897.
3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся в.и. Лях, А.А. Зданевича.- Волгоград, 2010.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре (игровой подход) 6 -7 лет.- М., 2010.
5. Каинов А.Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева) / А.Н. каинов.-Волгоград: ВГАФК, 2003.
6. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе.- Волгоград, 2003.
7. Яхонтов Е.Р. Баскетбол. – М., 1978.
8. Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. – М., 1973.
9. Нартон Б.И. Упражнения в баскетболе.- М., 1972.

Список литературы для обучающихся

1. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Майер. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
2. Баскетбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
4. Казаков С.В. Спортивные игры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004, 2004-442с.
5. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт», 1989.
6. Кузин, В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом. 2009
8. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.

Подвижные игры

Игры на развитие ловкости

1. Передачи мяча в парах в ходьбе со сближением и удалением.
2. Передачи мяча парами при противодействии защитников.
3. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском.
4. Броски мяча в цель (высота 1,5-2 м) разными способами: а) после ловли; б) после ведения с фиксацией остановки.

5. То же, но бросок в горизонтальную цель (обруч), расположенную на расстоянии 2 — 3 м.

6. *"Точный расчет"*. Команды из 8 - 10 человек строятся в 2 - 3 колонны за линией броска. В руках у каждого игрока мешочек с песком. Впереди перед каждой командой на расстоянии 5—8 м лежат гимнастические обручи. По сигналу первые, затем вторые и т.д. номера поочередно бросают свои мешочки, стремясь забросить их в обручи. Выигрывает команда, показавшая лучший результат. Варианты: 1) броски выполняют в начерченную на полу (земле) поперечную полосу шириной 50 — 60 см; победитель определяется по числу мешочков, оказавшихся в пределах этой полосы; 2) броски осуществляют на табуретки (стулья, ящики, кубы), установленные напротив команд на расстоянии 3 - 5 м; выигрывает команда, у которой на табуретке окажется больше мешочков.

7. *"Кто дальше бросит?"*. Класс делится на несколько команд, которые выстраиваются одна за другой за линией старта по ширине площадки. Впереди, на расстоянии 5 м от линии старта, проводят несколько линий на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу играющие первой команды бросают мешочки с места одной рукой из-за головы, стремясь забросить их за самую дальнюю линию. Затем по очереди задание выполняют игроки второй команды и т.д. Побеждает команда, забросившая больше мешочков за самую дальнюю линию. Варианты: а) метать «неведущей» рукой; б) забросившие мешочки за самую дальнюю, 5-ю линию приносят своей команде три очка, за 4-ю - два, за 3-ю - одно. Победитель определяется по сумме набранных очков.

8. *"Попади в мяч"*. Играющие становятся в две разомкнутые на два шага шеренги друг против друга на расстоянии 30 м одна от другой. Перед носками играющих проводят линию. Посередине площадки лежит волейбольный мяч. Ученикам обеих команд дается по равному количеству малых мячей. По сигналу дети одновременно стремятся попасть в волейбольный мяч и откатить его в сторону противоположной команды. Команда, которой удастся закатить мяч за линию другой, выигрывает.

9. *"Играй, играй, мяч не теряй"*. Каждый из детей самостоятельно играет с мячом в любом свободном месте площадки (ловит и бросает, водит, катит и т.д.). После сигнала все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Затем игра продолжается. Выигрывают те, кто за время игры не получил штрафных очков. Педагог может заранее оговорить движения с мячом, которые ученики могут выполнять в игре.

10. *"Мяч водящему"*. Учащиеся делятся на несколько групп. Каждая образует круг диаметром 4 – 5 м. В центре круга стоит водящий с мячом. По сигналу водящие

поочередно бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам, стараясь не уронить и получить его обратно. Мяч должен обойти всех игроков 2 – 3 раза. Водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

Игры на развитие быстроты

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха – 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

1. «Вызов номеров»

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

5. «Эстафета»

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

6. «Черные и белые»

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

7. «Волки и овцы».

Подготовка: назначается водящий (волк), он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

8. «Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

9. «Гонка мячей по кругу»

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть»!

10. «Мяч среднему»

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках.

Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

Игры на развитие координации

1. «Тяни-толкай»

Начертить линию, которая будет импровизировать «старт» и «финиш». На 2 команды разбивается четное количество ребят. Далее дети встают парами, спиной друг к другу, цепляясь локтями (переплетая руки). Задачей детей является в таком положении добежать до финишной линии, и, не меняя положения, вернуться назад. То есть, в одну сторону один игрок бежит лицом, а второй задом, на обратном пути ситуация меняется. Побеждает команда, у которой последние игроки закончат забег раньше....

2. «Кошки и мышки»

Игра на развитие координации движений

Необходимый инвентарь: мягкие или резиновые (пластмассовые) игрушки, изображающие мышку и кошку. Персонажи можно заменить любой другой парой: лиса и заяц, собака и кошка и т. д.

Дети становятся в круг. Двум детям, стоящим друг напротив друга, дают игрушки: одному — мышку, другому — кошку. По сигналу взрослого дети начинают передавать игрушки по кругу. Мышка убегает, а кошка ее догоняет.

Игры на развитие прыгучести

1. «Воробьи»

Играющие связывают себе ноги платками ниже колен. Затем располагаются все в одну линию, один возле другого и по счёту: раз, два, три! — скачут как воробьи к условленному пункту. Кто раньше достигнет цели, тот считается победителем.

Упавший прыгун может встать и продолжить скакать наравне с другими, но дело в том, что со связанными ногами не так-то легко встать, а когда, наконец, ему удастся подняться на ноги, он чаще всего убеждается в невозможности продолжать с успехом состязание и сам добровольно выходит из игры.

Во время прыжков со связанными ногами, довольно часто случаются падения, правда, они ничего опасного не представляют. Всё же в виду возможных ушибов было бы лучше, если бы для подобных игр выбиралось место с ровной и не твёрдой поверхностью.

Хорошим местом для таких игр могут служить лужайки, парки и конечно, спортивные залы (с мягким покрытием).

2. «Странствующая лягушка»

Играющие садятся на корточки, упершись руками в бока или положив их на колени. Затем гуськом, один за другим, в такой позе скачут до определённого места.

Скачущий впереди может изменять направление, и все должны точно следовать за ним. Искусный ведущий часто так разнообразно изменяет направление, что сзади него образуется замысловатая и подчас забавная живая цепь из скачущих «лягушек». Скачущие «лягушки» должны держаться приблизительно на одном расстоянии друг от друга. Задние не должны обгонять передних.

Упавшая «лягушка» выходит из цепи и становится позади всех. Этому правилу подчиняется и первый игрок, которого замещает следующий и в качестве ведущего и ведёт «лягушек» дальше.

Иногда игроки располагаются в одну линию, один возле другого, и скачут вместе к определённой цели. При этом каждый старается обогнать остальных и прийти к назначенному месту раньше других. Обогнавший всех своих товарищей игрок, считается победителем.

Игры на развитие равновесия

1. «Упрямые барашки»

Обучающиеся разбиваются на пары. Каждой паре надо встать напротив друг друга, широко расставив ноги. Упереться своими ладонями и лбом в ладони и лоб партнера. Задача каждого игрока – не сдвинуться с места. Кто сдвинулся с места – проиграл.

2. «Бой»

Подготовка. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперёд.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки поочерёдно ударяют одной или обеими ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара.

Игры на развитие выносливости

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

1. «Рыбаки и рыбки»

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

2. «Кто быстрее»

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

3. «Перехват мяча»

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч.

Третий старается перехватить его.

4. «Вышибалы»

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

5. «Скачки»

Подготовка: играющие разбиваются на «наездников» и «коней».

Описание игры: пары выстраиваются вдоль лицевой линии, «наездник» сидит верхом на «коне».

Задача. Быстрее достичь противоположной лицевой линии.

Игры на развитие силы

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, бруссы, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

1. «Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову. Выигрывает тот, кто дальше бросит.

2. «Перетягивание».

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

3. «Ктосильнее».

Подготовка: по два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, уперевшись друг другу в предплечья.

Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

4. «Удержись в круге».

Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.

Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг. Кто попал в круг, получает штрафное очко или выбывает из игры.

5. *«Крепче круг»*

Подготовка: игроки образуют круг, взявшись за руки.

Описание игры: игроки сходятся вплотную к друг другу. По сигналу все отбегают назад. Кто не выдерживает рывка и отпускает руки, выбывает из игры или получает штрафное очко.

6. *«Бой петухов»*

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

7. *«Бег на руках»*

Подготовка: играющие рассчитываются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

Игры на развитие меткости

1. *«Подвижная цель»*

На игровой площадке чертятся два круга диаметром 4—5 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом игроков. Игроки каждой команды становятся в круг по черте, а в центре круга становится ребенок из команды противника. Каждая команда имеет по мячу. По сигналу дети бросают мяч, стараясь попасть в ноги игрока, находящегося в круге. Игрок в круге может отбегать, уклоняться от мяча, подпрыгивать.

Выигрывает команда, первой попавшая в подвижную цель. После этого игроки в круге заменяются, а игра начинается сначала.

2. *«Передай мяч»*

Все играющие становятся в большой круг на расстоянии шага друг от друга. В руках одного из играющих мяч. По сигналу или по команде учителя дети начинают передавать мяч по кругу, говоря рифмовку:

*«Раз, два, три,
Мяч скорей бери!
Четыре, пять, шесть,
Вот он, вот он здесь!
Семь, восемь, девять,
Бросать кто умеет?
Я!..»*

Тот, у кого при слове «я» мяч оказывается в руках, выходит на середину круга с мячом и говорит:

«Раз, два, три — Беги!»

После этих слов дети разбегаются в разные стороны, а водящий с мячом бросает его, не сходя с места, в разбегающихся детей. Тот ребенок, в которого попал мяч,

пропускает одну игру. Остальные дети снова становятся в круг. Мяч в руках у бывшего водящего. Игра начинается снова.

Правила игры: передавать мяч можно сначала в одну, а затем в другую сторону.

2. «Палочки ют»

На небольших картонных листах рисуют круг из точек, в котором рисуется крест. Круг состоит из двадцати точек (полей), крест из девяти.

Играть могут двое, трое или четверо. У каждого игрока по четыре шашки. Они разного цвета (шашки могут быть сделаны из кружков цветного картона). Чтобы определить, на сколько точек каждый должен продвинуться, используют палочки ют. Палочки ют — длиной 4—5 см иногда делают из веток, которые расщеплены так, что получаются два полуцилиндра.

Когда играют с палочками ют, считают следующим образом. Четыре палочки подбрасывают в воздух и смотрят, как они упадут.

Если только одна из палочек упала вверх плоской стороной, то это «свинья» и означает одно очко.

Если вверх глядят две плоские стороны — «собака», и означает 2 очка.

Три плоские стороны вверх — «слон», 3 очка.

Четыре плоские стороны вверх — «корова» («ют»), 5 очков. Если ни одна плоская сторона не смотрит вверх, это «лошадь», означает 4 очка и право бросить еще раз.

Правила игры:

игроки по очереди бросают палочки и двигают свои шашки на соответствующее число точек;

шашки отправляются из центральной точки по одной из ветвей креста и по кругу в любую удобную игроку сторону, обходя круг, и возвращаются в точку отправления;

если игрок после броска палочек ют получит столько очков, что станет на точку, где уже есть шашка противника, он сбивает ее и отправляет назад в исходную центральную точку;

если шашка достигает угловой точки (где встречаются круг и крест), она получает право продвинуться на следующую угловую точку, следовательно, на пять полей вперед, если это ей выгодно;

игру выигрывает тот, чьи шашки раньше возвратятся к центральной точке.

Игры на развитие гибкости

1. «Кто быстрее»

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

2. «Мостик и кошка»

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает "мост", а второй пролезает под

ним и бежит в другой круг, где принимает упор стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

Игры на развитие скоростно-силовых качеств

1. «Кто дальше?»

Инвентарь: набивные мячи.

Две команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера выполняют прыжок в длину с места, вторые выполняют прыжок с места приземления первых и т.д., пока не выполнит прыжок последний в команде.

Вариант: вместо прыжка может выполняться бросок набивного мяча.

Методические указания. Побеждает команда, имеющая самый дальний суммарный прыжок.

2. «Пленник мяча»

Все дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Крайний игрок берет мяч и бросает его противоположному. Этот игрок ловит мяч и бросает его игроку напротив, как показано на схеме. И так далее. Когда мяч дойдет до конца шеренги, то его кидают в обратную сторону в том же порядке. Если играющий не поймал мяч, то попадает в «плен» противоположной команде и начинает играть на ее стороне. Побеждает команда, «пленившая» как можно больше игроков за время игры, которое ограничивается заранее (например, играем 5 минут).

Игры на развитие внимания

1. «Успей подобрать»

С этой игрой можно весело провести время в коллективе.

В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей.

По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч.

Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

2. «Шишки, желуди, орехи»

Подвижная игра, которая очень сильно нравится детям.

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место.

Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, становится на место ведущего.

3. «Птицы, блохи, пауки»

Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет, — «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг другу жест, обозначающий выбранное животное.

Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

4. «Цель»

Все стоят за линией круга. В центре круга — ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок.

Ведущий бежит, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, встает на его место.

5. *«Дай руку»*

Выбирается один ведущий — салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком.

Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.

Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Игры на развитие быстроты реакции

1. *«Попрыгунчики — воробушки»*

Предварительно на асфальте чертится круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий — «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

2. *«Британский Бульдог»*

Назначаются два ловца («бульдога»). «Бульдоги» стоят с одной стороны площадки, а все остальные — с противоположного. За сигналом одного из «бульдогов» все игроки должны перебежать в другую сторону. Но так, чтобы игрока не словили «бульдоги». Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «бульдогов».

3. *«Бездомный заяц»*

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

4. *«Белые медведи»*

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место — льдина, на которой стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размешаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого.

Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину.

Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат». Когда будут переловлены все «медвежата» — игра заканчивается. Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

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

5. «Три, Тринадцать, Тридцать»

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел — какое действие обозначает. Игроки строятся в Шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Если водящий говорит «три» — все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» — руки на пояс, при слове «тридцать» — руки вперед и т. д. (Можно придумать самые разные движения). Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

Игры – эстафеты

1. «Эстафета с обеганием стоек»

Для игры понадобятся стойки, эстафетные палочки, мел или заостренная палочка. Игра проводится на любой ровной площадке достаточных размеров. Все участники игры делятся на 2 команды, строятся в колонны по одному и занимают место за стартовой линией, которую предварительно очерчивают. На некотором расстоянии от линии старта устанавливают стойки, по одной напротив каждой команды. Первым игрокам в колоннах дают эстафетные палочки. По сигналу ведущего игроки с палочками бегут к стойкам, огибают их и возвращаются к своим командам, передают палочки следующим игрокам, а сами встают каждый в конец колонны своей команды, вся колонна сдвигается. Вторые игроки обегают стойки, передают палочки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

2. «Пять линий»

Для этой игры необходимо начертить на площадке линию старта, через 10 м от нее — первую линию, параллельную линии старта, через 2 м — вторую, еще через 2 м — третью и т. д. Всего пять линий. Все участники эстафеты делятся на две команды по 5 человек в каждой, строятся в колонну по одному за линией старта, первые участники принимают позу низкого старта. По сигналу ведущего первые игроки добегают до первой линии, поворачивают назад и, добежав до стартовой линии, касаются рукой следующего игрока, а сами встают в конец колонны. Вторые номера добегают до второй линии, третьи — до третьей и т. д. После пятого участника на старте оказываются снова первые номера, которые бегут теперь до пятой линии, вторые — до четвертой и т. д. Заканчивают эстафету пятые номера, которые добегают до первой линии и возвращаются. Выигрывает команда, затратившая времени меньше всех.

3. «Встречная эстафета»

Для игры понадобятся эстафетные палочки. Играющие делятся на две команды, каждая команда делится еще на две. Половинки команд расходятся в разные концы площадки и выстраиваются в колонны по одному лицом друг к другу, за очерченными стартовыми линиями. Первым игрокам одной из половинок команд дается по эстафетной палочке. Если в половинках неравное количество игроков, то палочка дается первому игроку той половинки команды, где участников больше. По

сигналу ведущего игроки с палочками бегут через площадку ко вторым половинкам своих команд и передают эстафету игрокам, стоящим первыми, а сами встают в конец колонны, не перебегая больше площадку, вся колонна сдвигается. Следующие игроки с палочками перебегают площадку и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

4. «Колесо»

Для игры потребуются эстафетные палочки (по числу команд), мел. Участники игры делятся на несколько команд (от трех до шести), которые выстраиваются в колоннах по одному, спиной в круг, как спицы в колесе. Игроки с эстафетными палочками, стоящие первыми, очерчивают место, где стоят. По сигналу они начинают бег по кругу вправо (влево). Добежав до своей колонны, они передают палочку следующему игроку, который выдвигается на место старта. Второй передает третьему и т. д.

Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

5. «Веселый поезд»

Для игры понадобятся стойки (по числу команд, участвующих в эстафете). На площадке отмечается линия старта и на некотором расстоянии от нее устанавливаются стойки.

Количество игроков в каждой команде — от 4 до 8. Первые игроки оббегают стойки, возвращаются на линию старта, где к ним присоединяются вторые игроки. Положив руки на плечи первым, они вместе бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются на стартовую линию. Там присоединяются к первым двум трети, они вместе оббегают стойки и т. д. В конце эстафеты получается длинный «поезд».

Если игроки расцепятся, все они должны вернуться на место, где расцепились, сцепиться и продолжить бег. Побеждает команда, чей поезд, составленный из всех игроков, вернется на стартовую линию первым.

Игры с малым мячом

1. «Призовой мяч»

Играющие делятся на две, три, четыре, пять команд в зависимости от количества участников. Каждая команда получает малый мяч (резиновый или теннисный). Первый в команде начинает игру. Ему, как и остальным участникам, даются три попытки — бросить мяч перед собой вверх (выше головы) и поймать его. За ловлю мяча обеими руками даётся 1 очко, за ловлю правой рукой — 2 очка, за ловлю левой рукой — 3 очка. Если игрок мяч не поймал или подбросил его ниже уровня головы, очки не присуждаются.

Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков.

2. «Мяч с притопыванием»

Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгу на расстоянии 20 — 40 шагов друг от друга. Расстояние между командами варьируется с учётом возрастных особенностей, учащихся и их физической подготовленности. Перед каждой командой чертится линия, которая обозначает расположение команд. В середине игрового поля (площадки) чертится линия, обозначающая границу между играющими командами. Жребием определяется, какая из команд должна начать первая бросать мяч. Игрок этой команды получает теннисный мяч и бросает его в сторону противоположной команды, а сам бежит к линии (границе) и трижды

притопывает по ней ногой, после чего бежит на своё место. Однако во время притопывания игрок противоположной команды, поймавший мяч, пытается запятнать его, не выбегая за линию расположения своей команды. Если это удаётся, то запятнанный переходит в его команду. Если бросающий промахнётся, то сам переходит в другую команду.

Игра продолжается до полной победы одной из команд.

3. «Стой!»

Для игры достаточно 10 – 12 человек. В игре используется теннисный мяч. Все игроки стоят рядом друг с другом. Один из играющих, например, А., бросает мяч отвесно в воздух и выкрикивает имя одного из товарищей, например, Б. Все остальные игроки разбегаются в разные стороны как можно дальше. Б. старается поймать мяч и, поймав его, кричит: «Стой!» По этой команде все игроки останавливаются на том месте, где их застала команда. Б. бросает мяч в одного из игроков, близко расположенного к нему, который не должен уклоняться от удара. Если Б. промахнётся, ему засчитывается штрафное очко, если попадает, очко засчитывается тому, в кого он попал. Кто уклонится от удара, считается запятнанным, и получает штрафное очко. Запятнанный начинает игру сначала.

Побеждает тот, кто получил наименьшее количество штрафных очков или вообще не получил их.

Вариант 1. Запятнанный может избавиться от штрафного очка, если он быстрее водящего завладеет мячом и закричит: «Стой!», после чего попадает в одного из убегающих. Запятнанный продолжает игру таким же способом, и только тот, кто промахнётся, получает штрафное очко.

Вариант 2. Если Б. поймает мяч на лету, он может его сразу же бросить вверх и выкрикнуть новое имя. Если и он поймает мяч, то бросает его вверх и снова выкрикивает имя любого из игроков.

Игры со скакалкой

1. «Самый гибкий»

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под ней, выгибаясь назад, не задевая верёвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остался последним.

2. «Удочка»

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

1. «Часы»

Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок

прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете – он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков – прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

4. «Имена»

Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря:

«Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... ит. д.»

Или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.».

Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

Игры с предметами

1. «Лови — не лови»

Играющие строятся в шеренгу перед водящим, в руках у которого мяч. Стоя в 5—6 м от шеренги, водящий бросает мяч любому из игроков, называя при этом какой-либо предмет. Уславливаются, что ловить нужно лишь в том случае, если будет названо, к примеру, что-либо съедобное: «сахар», «сыр» и т. п. Если водящий произнес название предмета, который несъедобен (например, «гвоздь», «мяч», «стул») и после этого бросил мяч игроку, тот не должен его ловить. Мяч возвращается водящему для новой броска.

Если же принимающий мяч ошибся и поймал его, он делает шаг вперед и продолжает играть. При вторичной ошибке он выходит из игры. Через 3 минуты подводятся итоги — отмечаются самые невнимательные, а из тех, кто не ошибся, выбирают нового водящего, который также ведет игру в течение 3 минут.

После смены каждого водящего все выбывшие игроки возвращаются в строй. Они так же могут оказаться в роли водящих.

Важно соблюдать в игре условие: бросать мяч сразу после того, как будет произнесено водящим слово, но не одновременно с произносимым названием. В этом случае играющим очень трудно правильно сориентироваться.

2. «Заря»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — заря — ходит сзади с лентой и говорит:

— Заря-зарница,

Красная девица.

По полю ходила,

Ключи обронила,

Ленты голубые,

Кольца обвитые —

За водой пошла!

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

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

3. «Пробежка со скакалками»

Для игры понадобятся деревянная палочка или мел и стойки по числу команд (ими могут быть какие-либо спортивные снаряды). Педагог чертит две параллельные линии, расстояние между которыми составляет 20-25 м.

Участники игры делятся на команды (их может быть две или три). Каждая команда выстраивается у первой линии, причем игроки смотрят в затылок друг другу. Первые игроки в каждой колонне держат в руках скакалку. По команде руководителя первые участники бегут к финишу, перепрыгивая через скакалку. Обогнув стойку, они возвращаются обратно, передают скакалку следующему. Тот, в свою очередь, прыгает через скакалку и бежит вперед.

Участник, который последним достигнул финиша, поднимает вверх руку со скакалкой. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

4. *«Не урони мешочек»*. Понадобятся 3-4 маленьких мешочка с песком. В зале рисуется стартовая линия и через 8-10 метров финишная. Условия: ребята, разделившись на 3-4 колонки, по сигналу руководителя должны пронести мешочек на голове до финишной черты. Руками во время движения поправлять мешочек нельзя, только перед началом старта. Уронивший мешочек, выбывает. Когда останутся 3-4 самых ловких, они соревнуются, кто быстрее перенесет мешочек на голову.

Командные игры

1. «Эстафета»

Команды становятся параллельно друг к другу. Самая простая эстафета – взять флажок, добежать с ним к обусловленной черте, вернуться и передать товарищу. Дети из обеих команд будут громко болеть, поддерживая своего участника.

Варианты:

- просто передавать флажок;
- пробежать мимо нескольких мячиков не потревожив их, и передать хлопком рука об руку эстафету товарищу;
- пропустить мяч между ногами всех участников;
- поднять мячик на вытянутую руку вверх и передавать друг другу таким образом.

Можно зачислять командам за касание по 1 балу или провести игру по-другому. Примером, если первый игрок коснулся последнего, тот переходит в его команду. В итоге выигрывает та команда, в которой игроков больше. *«Черное чернило»* Одна из достаточно древних, но до сих пор актуальных и интересных для детей командных игр – *«Черное чернило»*. Две команды по 5-6 человек становятся горизонтально на расстоянии 6-7 метров друг к другу. Участники команд берутся за руки и растягиваются в горизонтальном направлении. Одна команда зовет любого участника другой команды со словами *«Черное чернило, белое перо дайте нам (Наташу) больше никого»*. Участник, которого позвали, разбегается и пытается разорвать одно звено (соединение рук) команды соперника. Если ему это удастся, он возвращается в свою команду, забирая с собой одного из участников, которые позволили разорвать цепь.

Игры в парах, тройках

1. «Город катастроф»

Строится город. Все объединяются в тройки. Двое – крыша, третий — житель. Это домики. Еще один герой – бомж. Он вне всего этого. Может произнести одну из трех фраз:

1. Пожар — меняются местами крыши.
2. Наводнение — меняются местами жители.
3. Землетрясение — все меняются.

В этом участвует и бомж тоже. Тот, кто не успел, становится бомжем.

2. «Капканы»

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы захлопываются, т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выявляется самый ловкий и быстрый из ребят — тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

3. «Два медведя»

На площадке отмечается место, где будет «берлога». Выбираются два водящих — «медведя». Медведи, взявшись за руки, выходят из берлоги и, не расцепляя рук, стараются поймать остальных игроков. Если удалось, то пойманного игрока «медведи» отводят в «берлогу».

Игра заканчивается тогда, когда «медведи» поймают всех участников игры.

Игры с речевой деятельностью

1. «Двигающаяся стрелка».

Понадобится сумка, в которой находятся карточки с несложными математическими примерами и нагрудник с изображением часов. Условия: ребята строятся в круг, в центре находится ведущий с изображением часов и сумкой с заготовками примеров. По сигналу ведущий начинает двигаться вокруг себя с вытянутой правой рукой, символизирующей стрелку. Остальные участники двигаются по кругу в противоположном направлении, одновременно произнося стишок: Стрелка наша оживилась и тихонько закружилась, Стрелка встала, сделав круг, выходи считать наш друг! Тот, на ком остановилась «стрелка», выходит в центр, достает из сумки водящего карточку, подсчитывает ответ, вслух называет его и возвращается в круг. Действие повторяется.

2. «Охотники и утки».

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

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие

разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

3. «Лови – бросай!»

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

«Лови, бросай,

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

Отмечается тот, кто ни разу не уронил мяч.

Игры на формирование осанки

1. «Замри»

Игрок стоит прямо, прислонившись спиной к стене; пятки соединены и касаются стены; икры, ягодицы, лопатки касаются стены; руки свисают без напряжения, локтями касаясь стены. По команде преподавателя «Замри!» игрок пытается уменьшить пространство между стеной, шеей и поясницей, медленно считая до 10-ти, после чего возвращается в свободное положение.

2. «Исправить осанку!»

Игроки становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. Впередистоящие получают по мячу и по сигналу учителя начинают передавать мячи над головой ученикам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего в колонне, все поворачиваются кругом и мяч передается тем же способом в обратном направлении. Впередистоящий ученик. Получив мяч, подает команду: «Исправить осанку!»; команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает. Второй вариант – передача мяча между ног с наклоном туловища вперед.

Игры с ловлей и передачей мяча

1. «10 передач»

Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

2. «Обгони мяч»

Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра

продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

3. «За мячом»

Команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания.

Игроки быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры с ходьбой, бегом

1. «Успей первым»

На одной стороне площадки ставят ряд кеглей, количество которых на одну меньше, чем игроков. По сигналу ведущего, игроки бегут к кеглям, берут только одну кеглю и возвращаются бегом на старт, отдавая кеглю ведущему. Тот игрок, который не принес кеглю выходит из игры. Ведущий благодарит игрока, который первым принес кеглю. Затем забирает одну кеглю и подает сигнал оставшимся игрокам и т.д. Побеждает тот, кто принесет ведущему кеглю.

2. «Пилоты»

Игроки разделены на 3-4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками – это аэродром. По сигналу «Пилоты, готовьте самолеты к полету!» игроки разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета, наливают бензин, заводят моторы, расправляют крылья и летят. Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «На посадку». После этого сигнала воспитателя командиры собирают свои звенья и ведут их на посадку на аэродром. Выигрывает то звено, которое первым приземлился.

3. «Цветные автомобили»

Игроки стоят вдоль стен. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок. Ведущий стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него 3 флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков – игроки, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке. Когда ведущий опустит флажок автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи.

4. «Найди себе пару»

Ведущий раздает играющим по одному флажку кого-либо из основных цветов. По сигналу игроки разбегаются по площадке. По следующему сигналу – «Найди себе пару» - игроки имеющие, флажки одного цвета, находят себе пару. Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру. К оставшемуся без пары все играющиеся обращаются со словами: Коля, Коля не зевай. Быстро пару выбирай.

Игры с прыжками

1. «Лиса в курятнике»

В курятнике на насесте располагаются куры. На противоположной стороне площадки находятся норы лисы. Все остальное место площадки – двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятниках и влезают на насест, а лиса старается схватить и утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору.

2. «Зайцы и волк»

Играющие изображают зайцев, один из них – волк. На одной стороне площадке зайцы отмечают себе домик. Волк прячется на противоположенной стороне площадки – в овраге. Зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают на двух ногах по площадке. Волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их.

Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг.

Игры с метанием, бросками

1. «Подбрось и поймай»

Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу игроки подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

2. «Кегли»

Кегли ставят в определенном порядке за линией, в один ряд вплотную друг другу, высокая кегля в середине, в один ряд, одна от другой на небольшом расстоянии; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда, большая между рядами: в три ряда большая кегля во втором ряду: квадратом, большая кегля в центре. На расстоянии 2-3м, от линии, за которой расположен кегли, чертят 2-4 линии, с которых сбивают кегли. Игроки соблюдают очередность, начинают прокатывают шары с самой ближней линии.

3. «Мяч через сетку»

Небольшая группа играющих становятся по обе стороны сетки. Натянутой на высоте поднятых вверх рук ребенка, расстоянии не менее 1-1,5м от сетки. Затем дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Если играют 4 или более, то один игрок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывают его одному из соседей, а тот перебрасывает мяч снова через сетку.

Игры с водящим.

1. «Жмурки»

Игра начинается с выбора водящего. Можно воспользоваться считалкой или просто кинуть жребий. «Водиле» завязывают глаза и выводят на середину площадки, затем поворачивают его несколько раз вокруг собственной оси. По команде разбежаться. Задача жмурки поймать игрока.

Правила игры:

Когда жмурка подходит к опасному предмету, все кричат «огонь», чтобы избежать травм. Но нельзя использовать это слово, чтобы отвлечь внимание жмурки от игрока, который не может убежать.

Нельзя убежать далеко (желательно заранее обговорить границы участка для игры) и прятаться за какие-то предметы.

Жмурка должен узнать пойманного игрока не снимая повязки.

2. «Пятнашки или салочки»

Игроки игры желательны наличие площадки, по краям которой рисуют 2 круга – дома. Сначала выбирается водящий- пятнашка или салочка. Затем все игроки разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры:

Игрок, которого салочка коснулся рукой меняется с ним местами.

Если игрок встает двумя ногами на какой-нибудь предмет, то он «спасся» от пятнашек. Если игрок запрыгал на двух ногах, то он в безопасности, водящий не может его запятнать. Игрок спасается от пятнашек, если забегает в круг-дом.

3. «Большой мяч»

Для игры нужна достаточно ровная площадка (подойдет полянка) и большой мяч. Все игроки, взявшись за руки встают в круг, а водящий внутри круга с мячом. Его задача выкатить мяч за пределы круга ногами. Тот, между чьими ногами проскочил мяч, становится водящим, только уже за кругом. Все игроки поворачиваются спиной к центру круга, а водящий старается вкатить мяч в круг. Затем все повторяется. В течении всей игры запрещено брать мяч в руки, и он не должен подниматься выше колен играющих.