

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города
Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа №13»

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 27.08.24 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАУ «СОШ № 13»
_____ Кубеткин А.В.

приказ №01-08/142 от 30.08.24 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Чернышова О.А., учитель физической культуры

г.Бузулук, 2024

Содержание:

		Стр.	
I.	Комплекс основных характеристик программы	3	
1.	Пояснительная записка	3	
	1.1	Направленность программы	3
	1.2	Уровень освоения программы	3
	1.3	Актуальность программы	3
	1.4	Отличительные особенности программы	4
	1.5	Адресат программы	4
	1.6	Объем и сроки освоения программы	4
	1.7	Формы организации образовательного процесса	4
	1.8	Режим занятий	4
2.	Цель и задачи программы	4	
3.	Содержание программы	5	
	3.1	Учебный план	5
	3.2	Содержание учебного плана	7
4.	Планируемые результаты	10	
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	11	
1.	Календарный учебный график	11	
2.	Условия реализации программы	16	
3.	Формы аттестации/контроля	17	
4.	Оценочные материалы	17	
5.	Методические материалы	18	
6.	Список литературы	19	
7.	Интернет-ресурсы	19	

I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе государственной программы по физическому воспитанию школьников. Программа соответствует государственному стандарту общего образования - комплексной программе физического воспитания учащихся 1-9 классов под редакцией В.И.Ляха и А.А. Зданевича / издательство «Просвещение» 2012г.

1.2. Уровень, объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 68 ч.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня.

1.3. Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность

1.4. Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

1.5. Адресат программы.

Программа разработана для детей школьного возраста, 11-12 лет (мальчиков и девочек).

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Учебные группы формируются не более 15 человек.

1.6. Объём освоения программы: 68 часов в год, 2 часа в неделю.

1.7. Срок освоения программы: 1 год

1.8. Формы занятий:

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

1.9. Режим занятий: занятия проводятся: 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут.

2. Цель дополнительной образовательной программы:

- формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности.

- создание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически развитого ребенка.

Задачи дополнительной образовательной программы:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью;

- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, силу, выносливость;

- формировать потребность в ежедневной двигательной активности;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела	количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Подвижные игры	28	2	26	Самостоятельная игра
2	Народные игры	10	2	8	Беседа
3	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	10	2	8	Спортивная игра
4	Спортивные игры	10	2	8	Эстафета с передачей мяча
5	Спортивные праздники	10	0	10	Спортивные игры
	Итого	68	8	60	

Игра - относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом.

Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

4. Планируемые результаты:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Личностными результатами кружка являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий, включающий форму аттестации

1. Календарный учебный график

№ п/п	Содержание	Развитие и формирование качеств у обучающихся	Кол-во часов	Дата проведения	Форма аттестации и контроля
Подвижные игры - 28 часов					
1	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Снайперы». Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	3		
2	«Салки». Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	3		

3	«Догони меня» Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	2		
4	«Вызов номеров». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	2		
5	«День и ночь». Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	2		
6	«Волк во рву». Равномерный бег. Развитие выносливости.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.	3		
7	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно- силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	3		
8	«Удочка», «Аисты». Прыжки. Подвижные игры. ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
9	«Не намочи ног». Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	2		
10	«Охотники и утки». Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	2		
11	«Пчёлки». Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
12	«Пятнашки», «Кот и мыши». Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	1		

13	«Совушка». Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
14	«Пустое место». Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1		
15	«Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1		Самостоятельные игры
Народные игры – 10 часов					
16-17	Русская народная игра «У медведя во бору» «Горелки». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	2		
18	Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.		2		
19	Русские народные игры «Зайка»,» «Прыгание с перевязанными ногами»	Развитие быстроты и ловкости и внимания	2		
20	Русские народные игры «Горелки», «Наседка и коршун»	Развитие быстроты и ловкости и внимания	1		
21	Русские народные игры «Кот и мыши» «Локомотив»	Развитие быстроты и ловкости и внимания	1		
22	Русские народные игры «Большой мяч»,»Укротитель зверей»	Развитие быстроты и ловкости и внимания	1		
23	Русские народные игры «Удар по веревочке»	Развитие быстроты и ловкости	1		Беседа
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи - 10 час					
24	Игры на внимание «Класс! Смирно» «За флажками». Строевые упражнения	Формирование понятий о мире движений, их роли и сохранении здоровья	2		
25	Игры на развитие внимания и памяти «Карлики великаны», «Запомни порядок». «Беседа о гигиене»	Развитие мышления и памяти	2		
26	Игры на развитие памяти «Художники», «Все помню»	Развитие внимания и памяти	1		
27	Игры на развитие воображения «Море волнуется», «Запрещенные движения» Ору с использованием скороговорок	Развитие воображения, речи	1		
28	Игры на развитие памяти «Два мороза» Эстафета с примерами на сложение и вычитание	Развитие ловкости и внимания, памяти. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2		

29	Игры на развитие мышления и речи. Игра «Угадай чей голосок» «Определим игрушку»	Развитие внимания памяти и речи	2		Спорт ивная игра
Спортивные игры – 10 часа					
30	«Бросай – беги». Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	3		
31	«Быстрая передача». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	3		
32	«Мяч среднему», «Мяч соседу» Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	4		Эстаф ета с переда чей 1 палоч ки. Самос тоятел ьные игры
Спортивные праздники – 10 ч.					
Игра «Веселые минутки»		Развитие силы и ловкости	2		
Эстафета с предметами и без.		Развитие скоростных качеств ловкости быстроты	3		
Эстафеты с надувными шарами, мячами		Развитие скоростных качеств ловкости, быстроты. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, шаром	3		
Спортивный праздник			2		Спорт ивные игры
ИТОГО			68		

2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. Используемое оборудование: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

Информационное обеспечение методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники.

3. Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- спортивный праздник.

Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся стартовая и итоговая

аттестация. Стартовая аттестация проходит на первом занятии в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года в результате прохождения детьми основных тем учебного курса.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

- вводный (стартовый)- осуществляется посредством тестирования воспитанника и собеседования с ним;
- текущий – задания, которые выполняются в процессе обучения;
- итоговый - групповая и индивидуальная диагностика готовности ребёнка к школьному обучению, с помощью тестовых заданий.

4. Оценка образовательных результатов учащихся (промежуточная и итоговая) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется в ходе контрольных тестов, проведении учащимися самостоятельно подвижных игр, эстафет, участия в соревнованиях, через педагогическое наблюдение; педагогический мониторинг, участие воспитанников в различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- спортивные праздники;
- «День здоровья».

5. Учебно-методические средства обучения

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании – М., 2008.
3. Черник Е.С. Физическая культура – М., 2007.
4. В.И. Лях. Программа по физкультуре Москва «Просвещение» 2010г.
5. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст] / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
6. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы[Текст] /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Учитель 2007-173 с.

Приложение

Описание некоторых игр и эстафет.

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить

на пути препятствия.

«Пустое место». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым — 3 очка, третьим — 2 очка и четвертым — одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«День и ночь». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда — «день», другая — «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«Эстафета с булавами». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга — внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

«Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

«Караси и щука. На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука». Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки,

образуют сеть.

Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками).

«Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непойманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непойманные. «Щука», Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки». Игра начинается по сигналу руководителя. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку», если им удастся закинуть сплетенные руки за спину «щуки» и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

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

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Побеждает последний пойманный игрок. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

«Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос»

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые, Два Мороза удалые: Я - Мороз Красный Нос, Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! - и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекачивать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от

него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1×1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит.

Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

«Мяч соседу». Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«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 следуют 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 учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 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 мяч 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, побеждает.

«Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг, в середине круга два-

три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его.

Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

«Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным 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. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

«Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

«Гонка мячей по кругу». Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам». Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

«Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы.

Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника.

Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

«Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6×12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

6. Список литературы для педагога:

1. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2013.
2. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2018.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, 2015.
4. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2011.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2016.

Список литературы для учащихся:

1. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва, 2017.
2. Степаненкова Э. Я., Сборник подвижных игр. - СПб.: Речь, 2016.
3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей; АСТ, Астрель - Москва, 2014.
4. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2008.
5. Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 2007.

