

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Ступеньки» ЯМР

Согласовано:
Методический совет
От «17» марта 2022г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор МУДО ЦДТ «Ступеньки» ЯМР
Н.А. Михайлова /ФИО/
Приказ № 11 от «30» марта 2022г.
Принято на заседании педагогического
совета
Протокол № 3 от «19» марта 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Подвижные игры»

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Куделина Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

р. п. Красные Ткачи
2022 год

1. Пояснительная записка

Воспитание основ физической культуры - важнейший фактор физического и нравственно-духовного становления человека. Проблемой развития двигательной активности заинтересованы сегодня многие дисциплины, и конечно, в первую очередь специалисты по физическому воспитанию.

В сфере дополнительного образования существует множество проектов и программ, направленных на решение проблем развития двигательной активности.

Одной из таких является программа «Подвижные игры». Игра заменяет детям труд. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков. Она как трудовая деятельность, всегда имеет цель. В подвижных играх это, стремление к достижению поставленной цели, ребята стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу, волю. Так как в каждой игре имеются правила, нарушать которые нельзя, то это дисциплинирует, воспитывает честность, требовательность к себе, выдержку. Следует иметь ввиду и то, что изменчивость игровой обстановки и внезапно возникающие разнообразные условия борьбы за победу от участников требует верных решений и действий.

В подвижной игровой деятельности детей активно сочетаются два фактора - с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, с другой - получают морально-эстетическое удовлетворение от этой деятельности. Таким образом, физическое и нравственное значение данной программы - организация физкультурно-оздоровительной работы.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» в своей основе использует и учитывает влияние физических нагрузок на организм ребенка, предназначена для приобщения детей к здоровому образу жизни, развитию физических возможностей обучающихся, формированию полноценной гармонично развитой личности ребенка.

Данная программа **направлена** на:

- формирование стремления к здоровому и активному образу жизни, сохранение физического здоровья, воли, характера, трудолюбия, самостоятельности,
- создание условий для развития личности ребенка, социальной адаптации и навыков коммуникабельности, как профилактики асоциального поведения,
- развитие мотивации к познанию спортивных дисциплин, создание условий для изучения подвижных русских народных игр на практике,
- развитие навыков работы в команде.

Закономерно возросло внимание к здоровью детей в учреждениях дополнительного образования. Сегодня для решения этой проблемы педагог ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений о

здоровом образе жизни, но и становление его положительной мотивации на активную оздоровительную деятельность.

Актуальность программы в том, что она охватывает разные виды игровой деятельности, позволяет учащимся за короткий промежуток времени попробовать свои силы как в народных подвижных играх, так в игровых видах спорта, а так же в отсутствии материальных затрат родителей.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» предназначена для учащихся в возрасте от 7 до 12 лет. Срок реализации программы – 1 год. Всего 72 часа, 2 занятия в неделю.

Построена программа с учетом концепции модернизации дополнительного образования, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

Новизна, педагогическая целесообразность данной программы заключается в формировании физически и психологически здоровой, развитой, социально-адаптированной личности ребенка, увлеченной и владеющей навыками игры в подвижные игры и игровыми видами спорта, для его дальнейшего полноценного развития в современном обществе.

В соответствии с этим, **цель данной программы** - создание условий для формирования здорового образа жизни детей через изучение народных подвижных игр, а так же техники и тактики игровых видов спорта.

Для достижения поставленной цели решаются **задачи**:

- Создавать условия для выявления задатков, способностей, спортивной одаренности, физических возможностей детей для укрепления и сохранения здоровья средствами занятий подвижными играми и игровыми видами спорта.
- Развивать навыки самореализации, чувства успешности и формирования активной жизненной позиции ребенка, через участие в соревнованиях различных уровней.
- Способствовать развитию интереса к спортивным дисциплинам и результативности в игровых видах спорта через обучение основам техники и тактики подвижных игр, игр в волейбол, баскетбол.

В программе учитываются принципы: добровольности, доступности, гуманности и требовательности, наглядности, создания ситуации успеха ребенка, активности, образования и воспитания в коллективе и через коллектив.

Отличительная особенность данной программы:

- Введение в программу комплекса подвижных русских народных игр с помощью специальной, методической литературы, периодической печати, этим она отличается от программы Министерства Образования РФ для общеобразовательных учреждений.
- Программа охватывает разные виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, игровые виды спорта (волейбол, баскетбол), где каждый ребенок может попробовать свои силы и определить для себя наиболее приемлемый вид спорта для дальнейших занятий в более старшем возрасте
- Занятия по данной программе построены с учетом интересов и потребностей детей. Периодически обучающиеся повторяют, изучают, совершенствуют материал, изученный в основных разделах программы:
- Физическая культура и различные виды спорта в России (беседы о массовом народном характере спорта в стране).
- Здоровье, гигиена и самоконтроль для активного образа жизни (Общие санитарно-гигиенические требования на занятиях).
- Общефизическая подготовка (выполнение обще-развивающих упражнений на различные группы мышц, на развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки).
- Подвижные игры (русские народные игры, игры на материале гимнастики, на материале спортивных игр)
- Контрольные игры и соревнования (Проверка знаний, умений и навыков детей в игровой и соревновательной форме)

Программа составлена с учетом потребностей учащихся, предусматривающих активную, подвижную деятельность, социального запроса общества в воспитании гармонично развитого поколения и требований к оформлению программ.

По окончании обучения дети должны

Знать: технику безопасности на занятиях, историю развития спортивных игр, гигиену спортсмена, нормы врачебного контроля, комплекс физических упражнений, технику начальной подготовки.

Уметь: вести подвижный, активный здоровый образ жизни, выполнять упражнения, способствующие укреплению здоровья, выполнять технико-тактические задачи в игровых видах спорта.

Результатом освоения программы можно считать участие обучающихся в соревнованиях данной направленности различного уровня.

2. Учебно-тематический план

Раздел \ Тема	Количество часов (Теория практика)		
	теория	практика	всего
Тема 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	0	2
Тема 2. Здоровье, гигиена и самоконтроль для активного образа жизни	4	0	4
Тема 3. Подвижные игры	0	62	62
Тема 4. Контрольные игры и соревнования	0	4	4
Итого			72

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Тема 1. Введение. Занятие по ТБ. Физическая культура и различные виды спорта в России.

Рассказ об игровых видах спорта, беседы о массовом народном характере спорта в стране, правила поведения детей в спортивном зале.

Тема 2. Здоровье, гигиена и самоконтроль для активного образа жизни
Беседы о здоровье человека, способах укрепления и поддержания хорошей физической формы организма. Общие санитарно-гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Тема 3. Подвижные игры.

Объяснение правил игр.

Практическая часть. Изучение русских народных игр, игр на материале гимнастики, на материале спортивных игр.

Тема 4. Контрольные игры и соревнования.

Практическая часть. Применение усвоенных знаний и умений на практике, во время участия в соревнованиях. Проверка знаний, умений и навыков детей в игровой и соревновательной форме при участии в контрольных играх, уроках-соревнованиях.

4. Обеспечение программы

4.1 Методическое обеспечение

Для эффективного проведения и разнообразия содержания занятий применяются определенные формы и методы обучения занятий:

Методы обучения:	Формы обучения:
-словесные	- групповая
-наглядные	- индивидуальная
- практические	- коллективная

Методические рекомендации

- *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
- *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.
- *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

4.2 Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются

с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Оборудование:

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч детский

Рулетка измерительная

Сетка волейбольная

Аптечка

5.Формы аттестации и оценочные материалы

Для проверки и оценки знаний, умений и навыков обучающихся

используются следующие *виды контроля*:

Текущий контроль - наблюдение за деятельностью обучающихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам.

- Промежуточный контроль - отслеживание обучения детей проводится 2 раза в год, в сентябре (выявление базы физической подготовки ребенка), в апреле (результативность выполнения заданий, установленных нормативов).
- Итоговый контроль - контрольные занятия, занятия-соревнования.

Результатом реализации программы являются:

- Укрепление и сохранение здоровья, приобретение навыков оздоровления

организма, ведения здорового образа жизни.

- Выполненные детьми нормативы общефизических упражнений, овладение техникой в игровых видах спорта,
- Участие в контрольных играх, занятиях-соревнованиях.

6.Информационные источники

- Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании – М., 2008.
- Черник Е.С. Физическая культура – М., 2007.
- В.И. Лях Программа по физкультуре Москва «Просвещение» 2010г.
- 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».
- Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы[Текст] /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Учитель 2007-173с.

Календарно-тематическое планирование

	тема	Содержание	дата
1	Инструкция по ТБ. Введение (2 часа)	Цели и задачи курса. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	сентябрь
2	«Салки» Эстафеты. (2 часа)	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.	сентябрь
3	«Догони меня» Подвижные игры. Эстафеты (2 часа)	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	сентябрь
4	«Вызов номеров» (2 часа)	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	сентябрь

5	<p>. «День и ночь»</p> <p>Подвижные игры. Эстафета по кругу.</p> <p>(2 часа)</p>	<p>Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры</p>	октябрь
6	<p>«Волк во рву»</p> <p>Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей</p> <p>(2 часа)</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры</p>	октябрь
7	<p>«Горелки»</p> <p>Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета</p> <p>(2 часа)</p>	<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры</p>	октябрь
8	<p>«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».</p> <p>(2 часа)</p>	<p>Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу.</p> <p>Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в</p>	октябрь

		разученные игры.	
9	«Удочка», «Аисты» (2 часа)	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	ноябрь
10	«Не намочи ног». Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	ноябрь
11	«Охотники и утки» Подвижные игры. Эстафеты. (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры	ноябрь
12	«Пчёлки». Подвижные игры. (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	ноябрь

13	<p>«Пятнашки», «Кот и мыши».</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты.</p> <p>(2 часа)</p>	<p>Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры</p>	декабрь
14	<p>«Вышибалы».</p> <p>Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты.</p> <p>(2 часа)</p>	<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.</p>	декабрь
15	<p>«Пустое место»</p> <p>Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>(2 часа)</p>	<p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры</p>	декабрь
16	<p>«Совушка»</p> <p>Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>(2 часа)</p>	<p>Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры</p>	декабрь
17	<p>«Подвижная цель»</p>	<p>Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых</p>	январь

	Эстафета с мячами, скакалками (2 часа)	способностей Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры.	
18	. «Попади в цель». Игры на улице, по выбору (2 часа)	Игры на улице, по выбору Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игр	январь
19	«Два мороза» (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	январь
20	«Белые медведи» (2 часа)	Самостоятельные игры. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	февраль
21	«Охотники и утки» (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	февраль
22	«Казачьи разбойники» (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей. Знать правила поведения при	февраль

		играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
23	«Рыбаки и рыбки» Самостоятельные игры. (2 часа)	Самостоятельные игры. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	февраль
24	«Бросай – беги » (2 часа)	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры. Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	март
25	«Сокол и мыши» Самостоятельные игры. (2 часа)	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	март
26	«Быстрая передача». (2 часа)	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.	март

<p>27</p>	<p>«Мяч среднему», «Мяч соседу» (2 часа)</p>	<p>Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки. Самостоятельные игры</p> <p>Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол</p>	<p>март</p>
<p>28</p>	<p>«Зайцы в огороде». (2 часа)</p>	<p>Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу.</p> <p>Игры по выбору: ручной мяч.</p>	<p>апрель</p>
<p>29</p>	<p>«Подвижная цель». (2 часа)</p>	<p>Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.</p> <p>Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом</p>	<p>апрель</p>
<p>30</p>	<p>«Зайцы, сторож и Жучка» (2 часа)</p>	<p>Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».</p> <p>Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом,</p>	<p>апрель</p>

		самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	
31	«Снайперы». Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору (2 часа)	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	апрель
32	«Играй, мяч не теряй» (2 часа)	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	май
33	«Запрещённое движение» . Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета (2 часа)	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.	май

34,35,36	Весёлые старты. (6 часов)		май
-----------------	------------------------------	--	------------

«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 вперёдистоящим 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 передаёт 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 подходивший 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 выскальзывать 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 распротёртыми 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 перекатывать 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.