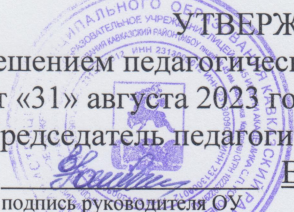


Краснодарский край, Кавказский район, город Кропоткин
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №45 имени академика С.П. Королёва

города Кропоткин муниципального образования Кавказский район
(полное наименование образовательного учреждения)

 УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «31» августа 2023 года протокол №1
Председатель педагогического совета
Евсегнеева Е. Ю.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивных и подвижных игр «Здоровым быть здорово»

(указать предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее образование (5-9 класс)
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов: 119 часа

Учитель Лопай Руслан Русланович.

Программа разработана в соответствии и на основе
авторской комплексной программы «Физическая культура». Базовый уровень. 5-9 класс. /
Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича – М.: Просвещение, 2019 г., составленной в
соответствии с требованиями и положениями ФГОС СОО, примерной программы по
технологии, включенной в содержательный раздел основной образовательной программы
среднего общего образования МБОУ лицея № 45
(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу/программы, издательство, год издания)

Планируемые результаты изучения предмета.

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Занятия внеурочной деятельностью по данному курсу проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Развитие физических качеств

Развитие силы

«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. Вариант бросков: а) снизу двумя руками; б) сверху из-за головы двумя руками; в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в поворота к направлению броска; г) одной рукой снизу; д) одной рукой сбоку; е) одной рукой сверху.

«Толкание ядра»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки.

Описание игры: толкание «ядра» (набивного мяча) выполняется правой (левой) рукой от плеча. Задание можно делать с места или со скачка. Каждый участник выполняет по три попытки, в зачет идёт лучший результат. При толкании левой и правой рукой можно два лучших результата суммировать, и по этому показателю определить победителя.

«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.

« Кто сильнее ».

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. Варианты: игроки стоят спиной к друг другу, сцепившись руками, полусогнутыми в локтях; игроки сидят спиной к друг другу; игроки занимают положение в упоре лежа, упираясь в друг друга правым или левым плечом.

«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. Соревнование проходит по способу: один против одного или команда против команды - кто останется в поле?

Подвижные игры на развитие ловкости:

«Отрази волан»

Цель игры: Отражать ракеткой летящий навстречу волан. Описание игры: Дети располагаются в 1-2 круга лицом друг к другу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого ракетка. Выбирается водящий. Он встает с внешней стороны круга и поочередно бросает волан кому-нибудь из играющих. Тот отбивает его. Если ребенок промахнулся и волан упал внутрь круга, он становится водящим. Правила: Воспитатель все время проверяет, чтобы соблюдалась достаточная дистанция между играющими, следит, чтобы водящий подбрасывал волан высоко и удобно для отражения, вводит новые варианты: то же, но водящий находится внутри круга; бросать волан через одного; бросать неожиданно, называя, кому бросаешь; держать ракетку при отражении волана левой рукой.

«Мяч в обруч»

Цель игры. Совершенствовать броски мячом в вертикальную цель.

Описание игры. Группа делится на 3-4 команды. У ведущего команды обруч. Он держит обруч перпендикулярно полу и стоит в 2-х метрах от своей команды. Первый в команде бросает мяч, стараясь попасть в обруч. Ведущий должен подставить обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч бросившему мяч, а сам становится в конец строя своей команды. Попадание в обруч засчитывается за очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические приемы. Воспитатель находится сбоку от играющих, следит за соблюдением правил, дополняет основную игру вариантами: при броске левой рукой предлагает подойти поближе тем, кто не попадает в обруч; Бросать в обруч, опущенный на пол; бросать в обруч после отскока мяча от пола.

«Ловишка бери ленту»

Цель. Развивать ловкость. Упражнять в умении бегать в различных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга, действовать по сигналу.

Ход игры.

Вариант № 1.

Играющие становя в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторон. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» - дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Вариант № 2.

Перед каждым повторением игры дети могут идти по кругу со словами: «Мы, веселые ребята, любим, бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!».

«Обезьянки».

Цель игры: развить у детей ловкость, координацию движений, закрепить навыки лазания.

Необходимое оборудование: шведская стенка, лесенка, «улитка» или любое другое приспособление для лазания, платок или маска из плотной ткани, закрывающая глаза.

Ход игры (игра может проходить в спортивном зале или на детской площадке). С помощью считалки среди детей (одновременно могут играть 6-10 человек) выбирается ведущий, которому завязывают глаза. Остальные участники игры считаются «обезьянками»: они имеют право передвигаться только по лесенке, а если и спускаются с нее, то не должны отходить в сторону больше чем на один шаг. Задача ведущего — с завязанными глазами поймать «обезьянку» и определить, кого именно из игроков он держит в руках. Задача «обезьянок» — не дать ведущему себя поймать. Задача ведущего не проста, поэтому у него есть две спасительные фразы, правда, он может использовать каждую всего один раз за игру. Первая фраза — это «Стоп, земля!» Если ведущий говорит ее, то все игроки, находящиеся в этот момент на земле (на полу), замирают на месте, и в течение 5 с ведущий может поймать кого-то из них. Вторая фраза — «Стоп, на дереве!» В это время замирают на месте игроки, которые находятся на лесенке, и ведущий может поймать кого-то из них. Но обе этих фразы действуют только в течение 5с: если ведущий за это время никого не поймает, то должен продолжать делать попытки уже без этих фраз. Если ведущий ловит и узнает игрока, не снимая повязки с глаз, то имеет право тоже стать «обезьянкой», а пойманный становится ведущим. Если ведущий ловит, но не узнает игрока, то попытка считается неудачной, и игра начинается сначала.

«Бегаем наоборот»

Всех детей разбиваем на пары. Дети в паре должны встать спиной друг к другу и взять друг друга за руку. По команде все дети должны бежать в таком положении 20 метров, а затем, не разворачиваясь, бежать в обратном направлении. То есть ребенок бежит в одну сторону лицом, а в другую спиной.

Подвижные игры на развитие координации:

«Кошки и мышки»

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.

«Мяч в корзинке»

Необходимый инвентарь: любая большая корзина или ведро, мяч средних размеров.

Можно разбить детей на группы-команды, а можно просто каждому ребенку по очереди бросать мяч в корзину.

Начинать надо с простого: ребенок просто должен попасть мячом в корзинку. Постепенно взрослый отходит с корзиной назад на один, два, три шага, увеличивая расстояние между корзиной и ребенком.

Можно усложнить задание, вводя новые элементы упражнений. Например, попробовать забросить мяч не снизу, а сверху. Забросить мяч одной рукой. Сначала подбросить мяч вверх, поймать его и только затем бросить его в корзину и т. д.

«Баскетболисты»

Необходимый инвентарь: мяч, корзина (или ведро).

Установите в подходящем месте большую корзину или пластмассовое ведро. Встав достаточно близко, покажите ребенку, как забрасывать туда мяч.

После каждого точного попадания игрок делает шаг назад. Не попавший передает мяч другому.

Победит тот, кто окажется дальше всех от корзины.

«Острова»

Необходимый инвентарь: небольшие коврики-пазлы.

Разложите коврики на полу в разных местах на расстоянии 30 см друг от друга. Покажите, как нужно перепрыгивать с коврика на коврик. После того как ребенок выполнит задание, попробуйте разложить коврики квадратом, кругом, зигзагом и т. д.

Для усложнения задания можно просить ребенка прыгать на одной ноге, с прихлопами и т. д.

«Мостик»

Необходимый инвентарь: скакалка или ремень, небольшие коврики-пазлы, Коврики раскладываются на полу на расстоянии метра друг от друга. Это островки посреди реки. А ребенок — это отважный путешественник. С помощью скакалки, которую он перекидывает с островка на островок, он прокладывает себе путь на другой берег.

Подвижные игры на развитие гибкости:

«ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗМЕЙКОЙ»

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

ЭСТАФЕТА «ТУННЕЛЬ ИЗ ОБРУЧЕЙ»

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические палки.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

«АРКИ»

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: столбики, веревка.

Ход игры

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

«ЦИРКАЧИ»

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

Ход игры

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Подвижные игры на развитие скоростных способностей:

«Салки в парах».

Один из игроков располагается на лицевой линии, он — салка. Второй — на расстоянии 1,5—2 м лицом к партнёру. По сигналу игрок, стоящий спиной к площадке, выполняет поворот кругом и стремится убежать за обозначенную линию, расположенную в 6 м, а первый пытается его догнать и осалить.

«Успей поймать мяч».

Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии четырёх-пяти шагов, держа в руках по баскетбольному мячу. По сигналу оба

подбрасывают мяч вверх на обусловленную высоту и быстро меняются местами, чтобы успеть поймать падающий мяч партнёра.

Можно постепенно увеличивать расстояние между партнёрами или уменьшать высоту, на которую подбрасываются мячи

«Вызов номеров».

Игроки в составе двух равных (по численности) команд встают за линией старта с обеих сторон баскетбольного щита и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. На расстоянии 5 м от команд проводят линию финиша. Учитель громко называет какой-либо номер, и игроки под этим номером бегут к линии финиша. Команда, чей игрок первым пересечёт линию финиша, получает 1 выигрышное очко. После финиша игроки снова занимают свои

места в командах. За 3 мин. нужно набрать большее количество очков.

«Салки».

Наиболее универсальная игра у баскетболистов для тренировки реакции на движущийся объект. Все играющие свободно располагаются на площадке. Учитель назначает водящего. По сигналу водящий пытается осалить одного из игроков. Осаленный игрок становится водящим. Если игроков очень много, можно выбрать сразу несколько водящих.

«Подвижная цель».

На площадке чертят круг диаметром 6—8 м. За границами круга на равном расстоянии друг от друга встают 5—8 игроков, в центре круга — водящий. Находящиеся за кругом игроки стараются попасть в водящего мячом. Водящий, бегая внутри круга, уворачивается от мяча. Игрок, который попал в водящего, встаёт на его место. Игрокам запрещается переступать линию круга.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей:

«Прыжок за прыжком».

Игра проводится между двумя командами, игроки которых распределяются по парам и выстраиваются параллельными колоннами (расстояние между парами – два шага). В руках у ребят концы коротких скакалок, которые они натягивают на уровне опущенной вниз руки. По сигналу первая пара каждой команды быстро кладёт скакалку на пол и оба игрока бегут назад снаружи своих колонн. Затем они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, оба игрока останавливаются и берут опять свою скакалку за концы. После этого в игру вступает вторая пара. Теперь эти дети кладут свою скакалку на землю, перепрыгивают через первую и бегут назад, чтобы снова начать прыжки от конца колонны к своему месту.

Игра заканчивается, когда последняя пара перепрыгнет через скакалки всех стоящих впереди и вернётся на своё место. Победитель определяется по времени, затраченному на игру (за ошибки прибавляются штрафные секунды). Опускать скакалку ниже коленей, а бегущим задевать её ногой запрещается. Прыгать можно заранее обусловленным или произвольным способом.

«Охотники и зайцы».

Одна команда, охотники, располагается двумя шеренгами напротив друг друга за противоположными лицевыми линиями квадрата (12×12м) или прямоугольника. Им даётся волейбольный мяч. Вторая команда, зайцы, количество которых равно числу охотников, находится в шеренге за боковой линией между охотниками. По сигналу первый заяц, прыгая на одной ноге и придерживаясь середины площадки, старается преодолеть её, не будучи осаленным мячом, который перебрасывают с одной стороны на другую охотники. Заяц может уворачиваться, делать короткие остановки, но

продвигаться только вперед. Тот, кто сумеет обмануть охотников и перебраться на другую сторону площадки, приносит своей команде 1 очко.

Если заяц осален мячом, оступился или попытался бежать через площадку, он выбывает из игры. Затем заяц возвращается обратно, но прыгая на двух ногах. Далее это путь по очереди проделывают остальные зайцы. После двух пробежек игроки меняются ролями. Попадание в зайца не засчитывается, если оно произошло после отскока мяча от пола, если мяч попал в голову зайца или бросавший заступил за линию. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Опреди на этап».

Две – три команды располагаются на обычной беговой или специально очерченной круговой дорожке, разбитой на этапы. Число игроков в команде зависит от общей протяженности дорожки: каждый должен преодолеть не менее 15м и не более 30м. длина всех этапов одинакова. На каждом этапе от команд стоят по одному участнику. По сигналу игроки первого этапа продвигаются к следующему, прыгая на одной ноге. Коснувшись партнёра рукой, игрок остаётся на его этапе, а второй номер продолжает двигаться в третьему этапу и т.д. Прыжки проводятся без остановки и могут продолжаться несколько кругов, т.е. до тех пор, пока одна из команд не опередит отстающую на один этап. Заранее договариваются на какой ноге участники игры совершают прыжки. Можно условиться прыгать на двух ногах.

«Попрыгунчики – воробышки».

На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» - становится в центре круга. Остальные играющие – «воробышки» - находятся за кругом, у самой черты.

По сигналу учителя «воробышки» начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а «кот» старается поймать кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится «котом», а «кот» - «воробышком», и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

«Прыгуны и пятнашки».

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребью одна команда назначается прыгунами, вторая – пятнашками. На площадке делается разметка. В 1м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3м – вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед это линией (в 10-12м от неё) чертят полосу шириной 1,5 – 2м.

По команде учителя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четыре игрока из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперёд. Задача прыгунов –

быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через неё. Задача пятнашек – успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или перепрыгнувший её, считается осаленным.

Подвижные игры на развитие выносливости:

«ПИОНЕРБОЛ»

В игру играют волейбольным мячом, команды из 6 человек располагаются по разные стороны от сетки. Игрок задней линии, находясь в пределах площадки, перебрасывает мяч через сетку как можно дальше. Один из игроков соперника должен поймать мяч и, сделав с ним не более трех шагов, перебросить его обратно на сторону противника в то место, которое наиболее слабо защищено. Игрок, поймавший мяч с воздуха, таким образом переправляет его обратно. Перекидка продолжается до тех пор, пока мяч не коснется земли. Команда, допустившая это или бросившая мяч за пределы площадки соперника, проигрывает очко. Игра продолжается до 10 очков, после чего игроки меняются сторонами площадки.

«СКАКАЛКИ»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: скакалки.

Ход игры

Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

«КЛАССИКИ»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, бита.

Ход игры:

На игровой площадке чертятся классики. Игроки должны, прыгая на 1 ноге и толкая биты перед собой, пропрыгать с 1 -

го по 10-й класс. Если бита вылетает за пределы классиков, игрок уступает место следующему. Выигрывает тот игрок, который первым пропрыгает все классы.

«ВОЛШЕБНЫЙ КАНАТ»

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: канат, мел для обозначения средней линии.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Команды занимают позиции по разные стороны от средней линии. По команде ведущего игроки начинают тянуть канат, стараясь перетянуть команду соперников на свою сторону. Побеждают те, кому это удастся.

«Салки с проползанием между ног»

Для проведения игры класс делится на две группы – мальчики и девочки. Каждая группа играет на своей половине зала, в каждой назначается водящий. Игра в течение 1 минуты, после чего водящие меняются. Игра начинается по сигналу учителя. Водящие стараются осалить как можно больше игроков. Если водящий осалил играющего, тот должен остановиться и принять положение – руки в стороны, ноги в стороны (шире плеч). Осаленные могут быть выручены другими игроками, если те проползут у них между ног. Вырученный продолжает играть. Если водящий осалил выручающего, то последний принимает позу руки в стороны. По истечении условного времени подсчитываются осаленные, а водящие меняются. Игра воспитывает взаимовыручку, развивает скорость, ловкость, сообразительность.

«Мяч среднему»

В центре круга находится водящий с волейбольным мячом. По сигналу учителя водящие поочередно в своем кругу (команде) бросают мяч игрокам своего круга и получают его обратно. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его над головой. Побеждает команда быстрее выполнившая передачи, ни разу не уронив мяч. При повторении игры назначается другой водящий. Определить, какая команда играла лучше.

«Челночная (встречная) эстафета 3x10 м»

Пособия: скамейки гимнастические – 2 штуки, по 2 кубика на команду.

Расстояние между скамейками – 2 м. Перед каждой скамейкой на расстоянии полуметра находятся разметки – линия старта (финиша). 2 команды на скамейках сидят «верхом», впереди капитан. Около скамеек лежат кубики. Составы команд равны. По команде судьи «На старт!» капитаны обеих команд встают и ставят ногу носком на линию старта, по команде «Внимание!» наклоняются вперед и берут кубик; по команде «Марш!» бегут к противоположной скамейке,

кладут кубик на линию, возвращаются назад, берут второй кубик и обгибают скамейку с правой стороны. Игрок, сидящий на скамейке, уже подготовился, и, стоя, ждет передачи кубики.

Передача кубика осуществляется на линии старта. Игрок, передавший кубик последним садится на скамейку, а игрок, получивший кубик, выполняет те же действия и садится на скамейку. Таким образом, каждый игрок пробегает три отрезка по 10 м. Эстафета заканчивается, когда все игроки поменяются местами. Примечание: кубики нельзя бросать на пол и передавать в руки следующему участнику.

«У медведя во бору»

В одной стороне площадки – круг (берлога медведя), на другой стороне _ черта (дом для играющих детей). По сигналу учителя дети идут из дома по направлению к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы-ягоды я рву, а медведь сердит и на нас рычит». После этих слов медведь выскакивает из берлоги и начинает «салить» играющих. Дети стараются убежать быстрее в «домик». Когда пойманы – осалены 4-5 играющих, назначается новый медведь (лучше из числа самых быстрых), а пойманные вновь начинают играть.

«Ловля цепочкой»

Площадка спортивного зала, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой становится за пределами площадки и преследует игроков, свободно бегающих на поле. Догнав и осалив игрока, берет его за руку, и вдвоем они начинают преследовать остальных. Третий играющий присоединяется к ним (встает в середину), и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причем крайние должны сомкнуть руки. Цепочка ловцов увеличивается, и спастись от них становится все труднее. Победителем считаются два последних ученика, которых не поймали.

«Догони свою пару».

Учащиеся парами стоят друг за другом на расстоянии 2 шагов. Перед началом игры определяется дистанция 10-12 м, за которой нельзя салить товарища. По сигналу учителя «На старт!» пары становятся друг за другом на обозначенной линии старта; по команде «Внимание!», слегка наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут один за другим (в своей паре). Задача догоняющего осалить своего партнера до линии финиша. Осаленный игрок поднимает руку. После первой пробежки осаленные подсчитываются, и игра продолжается в обратном направлении. Игра повторяется 4-5 раз; во время подсчета осаленных игроков дети отдыхают. Игра хорошо развивает ускорение в беге со старта.

«Передал – перебеги»

Волейбольный мяч через головы игроки передают назад, последний игрок берет мяч, прибегает в начало команды, отдает мяч и перебегает на противоположную сторону. Игра заканчивается, когда все игроки перебегут и последний игрок принесет мяч на противоположную сторону.

«Вызов номеров»

Класс делится на 2 команды, построенные в колонну, рассчитывается по порядку номеров, запоминают свои номера и садятся на боковые скамейки в зале. На расстоянии 10 – 20 м от стартового места каждой команды лежат по одному набивные мячи, которые надо обегать. После команды учителя «Внимание!» вызывается любой номер. Игроки из обеих команд, с указанным номером, выбегают вперед, огибают свою «стойку» и возвращаются в свою команду, садясь последними в ряду. Тот, кто первый пересечет линию финиша, выигрывает 1 очко для своей команды. Затем учитель по своему усмотрению вызывает другой номер и т.д. Побеждает команда набравшая большее количество очков.

Подвижные игры с элементами волейбола:

«Полёт мяча»

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд по 6 – 8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игроки первой шеренги берут по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

«Быстрые передачи»

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно, назначаются судьи. На площадке с интервалом 5 – 7 м проводятся две параллельные линии, за которыми напротив друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой

закрепляется судья, вручающий её участнику за левой линией волейбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча. Описание игры. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

«Передачи капитану»

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Стремительные передачи»

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустил мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди,

капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

«Эстафета волейбольных передач»

Задачи: развитие быстроты, точности движений и внимания. Совершенствование приёма и передачи мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

«Волейбольный обстрел»

Задачи: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и внимания. Совершенствование приёма, передачи мяча и закрепление нападающего удара в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч.

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

«Попробуй, унеси»

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

«Круговая лапта»

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча после нападающего удара.

Совершенствование нападающего удара.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка).

Описание игры. Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга.

Продолжительность игры - 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

«Перестрелбол»

Задачи: совершенствование всех изученных приёмов, передач, подач и т.д., игры в волейбол и взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

Описание игры. Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда

теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плёну», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плена» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры - 15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

«Встречная волейбольная пасовка над сеткой»

Задачи: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками, взаимодействия в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

Подвижные игры с элементами баскетбола:

«Наседка и ястребы»

Играют две команды. Одна команда – «Ястребы» образуют круг, в руках у одного из игроков мяч. Вторая команда – «Курица с цыплятами» строится внутри круга в колонну по одному, взявшись за пояс. Игроки первой команды.

Передавая мяч, друг другу, стараются осалить последнего «Цыплёнка».

«Свободное место»

Играющие образуют круг по 6-8 человек. Игрок выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место. Эта игра требует большого внимания.

«Всадники»

Ребята делятся на две команды. Одни «Всадники» - перебрасывают мяч друг другу, сидя на спинах других игроков. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Ловец и перехватчик»

Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – старается прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую минуту перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Кто быстрее»

Группа делится на две команды, строятся вдоль боковых линий, рассчитываются по порядку. Первые номера выходят на среднюю линию на расстоянии 3-4 м друг от друга. По сигналу оба подпрыгивают, ноги врозь, ударяют мячом в пол под ногами за спину, выполняют рывок вперед за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде одно очко, затем это же задание выполняют другие.

«Пройди защитника»

Играют две команды – защитников и нападающих. Команды строятся в шеренги вдоль лицевой линии. По сигналу первый нападающий выходит с мячом и старается дойти до противоположной стороны. Если защитник перехватил мяч, то его команда получает 1 очко. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются местами и игра повторяется.

«Выбей мяч»

Игроки располагаются в 3 секундной зоне. По сигналу начинают ведение мяча, стараясь свободной рукой выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Игрок, потерявший мяч выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2-3 лучших игрока.

Подвижные игры с элементами футбола:

«Гонка мячей»

Цель: Произвольное ведение мяча любым способом. Остановка мяча.

Правила игры: Дети водят ногами мяч, не сталкиваясь друг с другом. Руки спрятаны за спину.

Варианты: Все дети свободно располагаются на площадке, у каждого – по мячу. После сигнала все ведут мяч ногой, стараясь не сталкиваться друг с другом. То же, но по первому сигналу игроки ведут мяч в быстром темпе, по следующему сигналу – в медленном. То же, добавляется третий сигнал – остановить мяч подошвой ноги.

«Игра в футбол вдвоем»

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить гол в круг соперника, не выбегая из круга.

Варианты: Дети становятся парами. Каждый игрок чертит вокруг себя круг диаметром 2-3 м. игроки передают мяч друг, другу отбивая его то - правой, то - левой ногой, стараясь попасть мячом в круг соперника. Выигрывает ребенок, забивший большее количество мячей в круг противника.

«Забей в ворота»

Цель: Вратарская техника: приём и отбивание катящегося мяча.

Игровые правила: Забить как можно больше голов в ворота противника

Варианты: Несколько играющих детей (4 - 6) становятся на линию, отмеченную в 5 м от ворот, - это нападающие. Двое детей (3) – защитники, они располагаются между линией и воротами. Нападающие по очереди забивают в ворота три мяча. Защитники стараются поймать мячи и возвращают обратно нападающим. Затем дети меняются ролями.

Выигрывает тот ребенок, который больше забивает мячей в ворота.

Забить мяч из разного положения и любыми частями тела.

«У кого больше мячей»

Цель: Отбивание мяча от пола, посылая его под сеткой.

Игровые правила: Как можно больше отбить мячей в сторону противника.

Варианты: Дети образуют две разные команды. Каждый из них берет два мяча и располагается на своей половине площадки. Площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 40 – 50 см от земли. После сигнала воспитателя дети стараются ударом ноги так направить мяч, чтобы он, прокатившись под сеткой, остановился на противоположной стороне площадки. Выигрывает та команда, у которой после второго сигнала воспитателя находится меньше мячей, или проигрывает та команда, у которой одновременно окажется четыре мяча. Отбить мяч ногой по цели, нарисованной на стене.

«Футболист»

Цель: отработать удары ногой по неподвижному мячу правой, левой ногой с одного, двух, трёх шагов, с разбега.

Игровые правила: сделать точный удар по неподвижному мячу.

Варианты: Дети становятся в линию или круг. В центре круга (или перед играющим) кладется мяч. По сигналу воспитателя ребенок закрывает глаза, делает поворот, идет к мячу и старается ударить по нему ногой.

С места (с разбега) по неподвижному мячу и попасть в предмет.

Удар мячом в сетку и его прием.

«Забей гол»

Цель: Выбивание мяча в поле противника. Игровые правила: Запрещается производить удары по мячу, находящемуся между ограничительной и средней линиями поля.

Варианты: В игре одновременно участвуют две команды. Над средней линией поля (20 x 10 м) на высоте 70 – 80 см натягивают шнур. По обеим сторонам поля в 2 м от средней линии чертятся ограничительные полосы. Каждая из команд располагается на своей половине. В игру вводится два мяча. Игроки пытаются ударом ноги так направить мяч, чтобы он вышел за пределы площадки соперников, т. е. забить гол. Однако гол засчитывается лишь в том случае, если мяч пересечет лицевую линию поля. Побеждает команда, сумевшая за условленное время забить больше голов.

Можно вводить в игру более 4-5 мячей одновременно.

«Смена сторон»

Цель: Ведение мяча ломаными линиями, толчками одной и поочередно то - правой, то - левой ногой. Игровые правила: Ведение мяча на поле противника, руки за спиной. Выбивать только по мячу противника, если свой мяч около своих ног. Зажимать мяч ногами нельзя.

Варианты: В игре одновременно участвуют две команды, в составе 7 – 10 игроков. На площадке в 15 -20 м друг от друга обозначаются две параллельные черты. Каждая команда располагается за своей линией. Все дети имеют по мячу. По сигналу игроки обеих команд начинают вести мячи (ногами) к линии соперников. Как только мяч пересечет линию, игрок берет его в руки и поднимает вверх. Побеждает команда, игроки которой сумеют быстрее перебраться на сторону соперников.

Каждый играет сам за себя, ведет мяч на поле противника, при этом выбивает мяч противника, при этом свой не теряет.

«Футбольный слалом»

Цель: Вести мяч вокруг стоек.

Игровые правила: Ведение мяча слалом между флажками.

Варианты: На площадке обозначается линия старта, за которой команды по 6 – 8 игроков строятся в колонны. Первые номера каждой команды имеют по мячу. Перед каждой на расстоянии 2,5 – 3 м один от другого устанавливают 6

флажков. По сигналу первые номера устремляются вперед, обводя «змейкой» флажки, и таким же образом возвращаются назад. На линии старт – финиш игрок останавливает мяч и передает его следующему участнику и т. д.

3. Тематическое планирование учебного предмета.

5 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности (на уровне УУД)
Развитие физических качеств	8	Развитие силы	2	Применяют технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Развитие ловкости	1	
		Развитие координации	1	
		Развитие гибкости	1	
		Развитие скоростных способностей	1	
		Развитие скоростно-силовых способностей	1	
Подвижные игры	9	Подвижные игры беговые	3	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила ТБ. Организуют совместные занятия подвижными играми со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
		Подвижные игры с элементами волейбола	2	
		Подвижные игры с элементами баскетбола	2	
		Подвижные игры с элементами футбола	2	
Итого	17 час		17 час	

6 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности (на уровне УУД)
Развитие физических качеств	8	Развитие силы	2	Применяют технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Развитие ловкости	1	
		Развитие координации	1	
		Развитие гибкости	1	
		Развитие скоростных способностей	1	
		Развитие скоростно-силовых способностей	1	
		Развитие выносливости	1	
Подвижные игры	9	Подвижные игры беговые	3	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила ТБ. Организуют совместные занятия подвижными играми со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
		Подвижные игры с элементами волейбола	2	
		Подвижные игры с элементами баскетбола	2	
		Подвижные игры с элементами футбола	2	
Итого	17 час		17час	

7 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности (на уровне УУД)
Развитие физических качеств	8	Развитие силы	2	Применяют технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Развитие ловкости	1	
		Развитие координации	1	
		Развитие гибкости	1	
		Развитие скоростных способностей	1	
		Развитие скоростно-силовых способностей	1	
		Развитие выносливости	1	
Подвижные игры	9	Подвижные игры беговые	3	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила ТБ. Организуют совместные занятия подвижными играми со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
		Подвижные игры с элементами волейбола	2	
		Подвижные игры с элементами баскетбола	2	
		Подвижные игры с элементами футбола	2	
Итого	17час		17 час	

8 класс

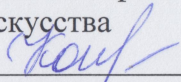
Раздел	Кол-во часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности (на уровне УУД)
Развитие физических качеств	17	Развитие силы	3	Применяют технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Развитие ловкости	3	
		Развитие координации	3	
		Развитие гибкости	3	
		Развитие скоростных способностей	2	
		Развитие скоростно-силовых способностей	2	
		Развитие выносливости	1	
Подвижные игры	17	Подвижные игры беговые	4	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила ТБ. Организуют совместные занятия подвижными играми со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
		Подвижные игры с гимнастическими предметами		
		Подвижные игры с элементами волейбола	5	
		Подвижные игры с элементами баскетбола	4	
		Подвижные игры с элементами футбола	4	
Итого	34час		34 час	

9 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности (на уровне УУД)
Развитие физических качеств	17	Развитие силы	3	Применяют технику выполнения силовых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
		Развитие ловкости	3	
		Развитие координации	3	
		Развитие гибкости	3	
		Развитие скоростных способностей	2	
		Развитие скоростно-силовых способностей	2	
		Развитие выносливости	1	
Подвижные игры	17	Подвижные игры беговые	4	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила ТБ. Организуют совместные занятия подвижными играми со сверстниками. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
		Подвижные игры с элементами волейбола	5	
		Подвижные игры с элементами баскетбола	4	
		Подвижные игры с элементами футбола	4	
Итого	34 час		34 час	

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 заседания
методического объединения
учителей физической культуры, технологии,
искусства


(подпись руководителя МО)

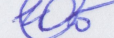
Котова А.В.

(расшифровка подписи)

от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Ю. И. Рябцев

(подпись) (расшифровка подписи)

«31» августа 2023г.