

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Департамент образования г. Иркутска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска общеобразовательная
школа-интернат № 13 основного общего образования.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

классных
руководителей и
воспитателей

/Красовская Н.А/
Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

/Зыкова Е.В./

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

/Зыкова Е.В./
Приказ № 127-О
от «31» 08 2023 г.

Рабочая программа
Занятий групп
общей физической подготовки
для учащихся 1-2 и 3-4 классов

Учитель физической культуры: Тимофеева Юлия Вячеславовна.

Рабочая программа составлена на основе
Примерной государственной программы по физической культуре федерального
государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской
программы «Физическая культура» В.И. Ляха М. «Просвещение», 2019 год.

Введение

Задачи, решаемые физическим воспитанием в школе, направлены на укрепление здоровья и закалывания учащихся, их гармоничное физическое развитие, формирование и совершенствование двигательных навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой.

В последние годы в практике физического воспитания особую актуальность имеет двигательный режим с её оптимальной активностью и возрастными особенностями учащихся. В связи с этим возрос интерес к применению игровых и соревновательных методов, которые снимают утомление учащихся, обеспечивают им активный отдых и удовлетворяющий их естественную потребность в движении в течение дня, недели.

Необходимо совершенствовать систему физического воспитания, в которой главным действующим лицом будет ученик, с его собственными интересами.

Эффективным учебный процесс может получиться только при увлеченном и заинтересованном отношении учителя к своему предмету, а также, чтобы в школе сложилось безусловное признание предмета физическая культура.

Методические рекомендации по проведению занятий групп ОФП

Занятия физическими упражнениями и играми в режиме группы ОФП направленно на всестороннее развитие личности подрастающего поколения. В совокупности со всеми спортивно-массовыми мероприятиями они способствуют укреплению здоровья учащихся, повышению физической подготовленности, разностороннему развитию двигательных качеств. При этом особое внимание следует уделять детям не занятым в спортивных секциях, которые в силу перенесённых заболеваний, умственному переутомлению отстают в развитии двигательной функции.

Их основными задачами являются

Во первых: Сохранение в течение учебного дня и года высокого уровня умственной работоспособности школьников с помощью регулярных занятий физическими упражнениями и подвижными играми.

Во вторых: Создание благоприятного режима двигательной деятельности обеспечивающего эффективную подготовленность учащихся в соответствии с возможностями каждой возрастной группы.

Содержание занятий групп ОФП составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе и беге, прыжках, метаниях и лазанье или сюжетная подвижная игра. Учитель может использовать различные подвижные игры и спортивно-игровые упражнения соревновательного характера, различные эстафеты, спортивные игры, освоенные учащимися на уроках физической культуры.

Занятия физическими упражнениями со школьниками во время ОФП состоят из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (3-5 минут)

Учитель распределяет обязанности учащихся, напоминает и объясняет содержание и правила тех подвижных игр, в которые они будут играть.

Подготовительная часть (5-10 минут) Включает: ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, малоподвижные и несложные игры и игровые задания.

Основная часть (20-25 минут)

Включает подвижные игры с интенсивными движениями: бег на скорость, бег и прыжки с преодолением препятствий, сопротивлениями, метаниями и т. п. Специальные упражнения на развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость).

Заключительная часть (3-5 минут)

Направлена на снижение возбуждения, после активных занятий физическими упражнениями и интенсивными играми и привести организм в спокойное состояние.

При хорошей погоде (в соответствии с гигиеническими нормами) занятия групп ОФП проводятся на открытом воздухе на ближайших стадионах, спортплощадке, в скверах и парках, на поляне и т. п., в каждой конкретной школе.

Занятие проводится в спортивной форме, которая должна соответствовать времени года и погоде. При выборе места учитель обязан подумать о безопасности детей. Площадки для подвижных игр, особенно для тех, которые проводятся с использованием волейбольных, футбольных или теннисных мячей должны иметь ограждения или находиться в стороне от проезжей дороги.

Планирование занятий групп ОФП на учебный год

Группы ОФП - активный отдых. Занятия можно проводить между сменами или в группах продлённого дня. Планирование занятий должно соответствовать задачам подготовки учащихся, занимающихся в школах и группах продлённого дня, в соответствии с программными требованиями, климатическими условиями и возможностями учащихся.

Годовой план - график групп ОФП составляется в соответствии количества классов в каждой параллели школы, могут быть только для мальчиков или девочек, а также для классов. Разрабатывается и строится с прохождения учебного

материала в каждой четверти учебного года. Однако он не должен копировать программу по физической культуре, а оказывать ученикам помощь в её освоении через подвижные игры.

Желательно, чтобы в содержание занятий вошли такие упражнения и игры, в которых встречаются элементы видов контрольных испытаний (бег, подтягивание, отжимание, метание мяча, прыжки, передвижения на лыжах или катание на коньках и т. д.)

Предлагаемый план - график для 1 - 2 и 3 - 4 классов включает в себя, конспекты занятий на четверти (осенний, зимний и весенний периоды), при трех часах в неделю. В которые записываются подробные описания и правила проведения

подвижных игр, эстафет и выполнения упражнений.

Первое время занятия проводятся с приложенными конспектами. После того, как школьники освоят все игры, эстафеты и упражнения, в занятия можно вводить новые, которые каждый учитель может подобрать, используя специальную литературу. Для усвоения материала, занятия целесообразно проводить дважды.

Планируемые результаты изучения программы кружка ОФП

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

**План - график занятий на учебный год групп
ОФП для
учащихся 1 - 2 класса**

Содержание занятий	1 четверть									2 четверть						
	1 3	4 6	7 9	10 12	13 15	16 18	19 21	22 24	25 27	28 30	31 33	34 36	37 39	40 42	43 45	46 48
1.Подвижные игры для развития: силы			+	+				+		+				+		+
быстроты	+		+			+		+	+			+		+		+
ловкости		+		+				+		+		+		+		+
гибкости					+		+						+			+
выносливости						+	+			+			+			
прыгучести	+		+		+				+		+				+	
внимания		+		+	+	+	+		+	+			+	+		+
2. Эстафеты: линейная, встречная, по кругу																
3. Эстафеты с предметами	+				+			+	+		+	+			+	
4.Эстафеты с преодолением препятствий															+	
5.Бег на короткие дистанции: высокий старт	+		+		+											
бег по дистанции	+		+							+					+	
финиширование;			+	+		+										
повторный бег на 20, 30 м с высокого старта				+		+										
6. Бег на выносливость							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.Бег (кросс) 300 - 500 м	+	+	+	+	+	+										
7.Прыжок в длину с места.									+			+				+
8.Метание теннисного мяча: на дальность	+															
в цель							+									+
на дальность отскока								+			+					
10.Подтягивание в висе (мал), в висе лежа (дев)										+		+				
11.Отжимание в упоре стоя и лежа.											+			+		
12.Лазания по канату в два и											+		+		+	

Преодоление спусков и подъемов.		+		+																
Бег на лыжах 1-1,5 км со средней скоростью		+	+	+	+															
2.Подвижные игры для развития: силы		+		+	+		+		+				+							
быстроты	+		+		+			+		+				+					+	
ловкости и гибкости		+			+			+			+				+					+
выносливости	+		+	+					+			+	+					+		
прыгучести						+			+				+						+	
внимания				+		+	+			+	+			+					+	+
3. Эстафеты: линейная, встречная, по кругу с предметам с преодолением препятствий	+						+						+	+				+	+	
4.Бег на короткие дистанции: высокий старт бег по дистанции финиширование; повторный бег 20, 30 м с высокого старта							+			+									+	
5.Прыжок в длину с места.								+			+									+
6.Прыжок в высоту с разбега								+		+			+							
7.Метание теннисного мяча на дальность в цель на дальность отскока		+				+				+									+	
8.Бег на выносливость						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
9.Бег (кросс) 300 - 500м																		+	+	+
10.Подтягивание в висе(мал) в висе лежа (дев)						+			+			+		+						
11.Отжимание в упоре стоя и лежа.									+											
12.Лазания по канату в два и три приема							+		+		+			+						
13.Соревнования в беге и метании																				+

Конспекты занятий

Занятие 1-3

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Повороты, ходьба обычная. Бег в среднем темпе 300 м (дев) и 500 м (мал) не обгоняя друг друга. Ходьба и упражнения для восстановления дыхания: 1-2-руки через стороны вверх - вдох; 3-4- руки через стороны вниз - выдох.

2. Игра «День и ночь».

На площадке проводятся параллельно друг другу две средние линии, на расстоянии 1-2 м. В 10-15 м от каждой средней линии и параллельно им проводятся линии «домов», за которые убегают участники по ходу игры.

Команды выстраиваются у своих средних линий в шеренге по одному лицом к своим «домам». По жребию определяется название команд: одна - «День», другая - «Ночь».

Из исходных положений (высокий старт, упор присев и т. п.) по команде учителя «День!» игроки названной команды убегают за линию своего «дома», а игроки команды «Ночь» быстро поворачиваются кругом и стараются догнать и осалить их. Осаленных игроков подсчитывают. Затем команды опять становятся в и. п., осаленные игроки тоже вступают в игру. Победительницей считается команда, поймавшая больше игроков.

Правила:

- 1) запрещается до команды сходить с места;
- 2) осаливать игроков можно только до черты «дома».

3. Бег на короткие дистанции

Учащиеся строятся в две шеренги. Мальчики и девочки отдельно. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение: «Высокий старт» - одна нога чуть впереди, другая чуть сзади, тело наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Увидев, что дети заняли стартовое положение, учитель подает команду «Внимание!» и поднимает флажок вверх. Затем учителем подается команда «Марш!», и флажком резко делается взмах вправо одной рукой.

Бег в равномерном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с сохранением правильного положения головы и туловища.

4. Подтягивание на перекладине хватом сверху (мал). Отжимание, стоя у дерева, забора, стены, (на расстоянии двух шагов от опоры) (дев).

5. Соревновательное упражнение «Кто дальше бросит».

Учащиеся делятся на четыре команды. Игроки, по одному из каждой команды, занимают места для метания за общей чертой и получают по набивному мячу (1кг.). По команде «Можно!» из и. п. (стоя ноги врозь, мяч снизу в обеих руках) игроки метают мяч вперёд-вверх в шаге. Игроки, метнувшие мячи за самую дальнюю, шестую, черту, получают для своей команды 6 очков, за пятую-5 очков и т. д. По команде «Мячи принести!» метавшие бегут за мячами и передают их следующим игрокам своей команды, которые по сигналу метают и т. д. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

6. Эстафета прыгунов.

Три команды по 8-10 игроков, равные по силам, становятся за линией в колонне по одному. В 15 м от каждой команды устанавливается флажок (кегля). В середине проводится полоса («ров») шириной 1,5 м. По сигналу, игроки стоящие первыми, бегут вперёд прыгают через «ров». Оббегают флажок; возвращаясь назад, опять перепрыгивают «ров» и, подбежав к своей колонне, передают эстафету следующему игроку, касанием ладони. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Занятие 4-6

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятий. Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом, с различными движениями рук: в стороны, за голову, на пояс, в приседе. Медленный бег 200 - 300 м. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Игра «Пингвины».

Играющие строятся в четыре колонны. Первые номера берут по волейбольному или футбольному мячу, зажимают их между коленями, прыжками на двух ногах передвигаются к флажку на расстоянии 10м. Огибая его, берут мячи и возвращаются бегом в свою колонну, передают мячи следующему игроку, а затем встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание.

3. Бег с ускорениями.

Во время спокойного бега на дистанции 300-500 м по команде учителя занимающиеся выполняют несколько кратковременных (3 — 4) по 15 — 20 м ускорений («рывков») в полную силу.

4. Игра «Гуси - лебеди».

На одной стороне площадки за чертой прячутся волки (один — два). На противоположной стороне - линия, за которой находятся гуси. После слов учителя: «Гуси - лебеди, гулять!» - гуси выходят и постепенно подходят к горе. В этот момент учитель произносит «Гуси — лебеди, домой - серый волк за горой», и гуси бросаются назад, а волки стараются поймать менее расторопных. Подсчитывают осаленных и они возвращаются в игру. После двух - трех перебежек подводят итог и выбирают новых волков.

5. Игра «Третий лишний».

Дети расходятся по площадке и встают по два в обручи. На сигнал «Беги!» все разбегаются или ходят по площадке. По свистку играющие спешат занять места в обручах. Тот, кто останется третьим — лишним, считается проигравшим.

Занятие 7-9

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, в полуприседе, в полном приседе. Медленный бег 250 — 300 м. Общеразвивающие упражнения в кругу.

2. Игра «Наступление».

Занимающиеся делятся на две равные по силам и количеству игроков команды и выстраиваются на противоположных сторонах площадки лицом к середине. Расстояния между линиями 30 м. По команде учителя игроки одной команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Это команда атакующих. Когда до игроков противоположной команды остается 2 — 3 шага, подается сигнал. Наступающие расцепляют руки, поворачиваются кругом и бегом устремляются за свою линию. Игроки другой команды преследуют их и стараются осалить. Осаленных игроков подсчитывают, и наступление ведёт другая команда. Салить можно только после сигнала и до линии построения команды.

3. Бег на короткие дистанции.

Учащиеся строятся в две шеренги. Мальчики и девочки отдельно.

Выполнение команд: «На старт!» и «Внимание!».

По команде «Марш!», учащиеся бегут в медленном темпе, с прямолинейной постановкой стопы без разворота наружу, с соблюдением ритмичности дыхания.

Набегание на финишную черту, увеличивая темп последних шагов с замедлением бега через 5 — 7 м. после финишной черты.

4. Игра « Перетяни через черту ».

Учащиеся делятся на две команды, которые располагаются друг против друга вдоль черты, проведённой между ними.

Каждая команда старается перетянуть к себе

за черту как можно больше игроков другой команды. Игрок, которого перетянули за черту, обязан подойти к преподавателю, после чего он снова вступает в игру. За каждого перетянутого игрока команда получает одно очко. Выигрывает команда, набравшая за время игры, большее количество очков.

Правила

- 1) перетягивать можно любого игрока, захватив его за руки;
- 2) можно перетягивать поодиночке, парами, несколькими игрокам;

- 3) перетянутым считается игрок, переступивший двумя ногами черту;
- 4) не разрешается тянуть за одежду, захватывать за ногу.

5. Эстафета с прыжками.

Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в две колонны за линией старта. Впереди, в 10 м, параллельно линии старта чертятся коридор («ров») шириной 1,5 м. За «рвом» в 8 — 10 м устанавливаются на земле набивные мячи. В 5-8 м от мячей располагаются два игрока из разных команд, которые держат за концы скакалку на высоте 30 - 50 см.

По сигналу учителя стоящие первыми игроки бегут вперёд, последовательно перепрыгивая через «ров», набивной мяч и скакалку. После этого каждый из них сменяет игрока своей команды, который держит скакалку. Игрок, отдавший скакалку, бежит к своей колонне и касается ладони следующего игрока, тем самым, передавая ему эстафету, а сам встаёт в конец колонны. Побеждает команда, первой закончившая перебежки.

Правила:

Игрок не перепрыгнувший «ров», задевший мяч или скакалку, должен вновь пре – одолеть это препятствие.

Занятие 10-12

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в чередовании с бегом: 10 м - ходьба, 20 м - бег. Ходьба: четыре шага руки в стороны, четыре шага руки вниз. Медленный бег до 400 м. Общеразвивающие упражнения.

2. Игра «Прыгуны — воробушки».

На земле (асфальте) чертятся четыре круга диаметром 4 - 6м. Выбираются водящие - кошки, которые встают или приседают в середине круга. Остальные играющие — воробьи - находятся вне круга.

По сигналу учителя воробьи начинают впрыгивать в круг на одной или двух ногах (по договоренности) и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. После того как кошка поймает 3 - 4 воробьев, выбирается новая кошка и игра начинается сначала. Побеждают те, кого ни разу не поймали, а также кошка, сумевшая быстрее других поймать, установленное количество воробьев.

2. Бег на короткие дистанции.

Повторный бег 2х20м, чередуя с отдыхом.

3. Игра «Переправа в обручах».

Три команды, построены в колонны по одному, перед стартовой чертой (на «берегу»), в руках у направляющих гимнастические обручи. По сигналу обруч надевают на пояс два первых игрока и быстро перебегают на противоположную сторону площадки - дистанция 10-15м. Первые номера остаются за финишной чертой, а вторые, не снимая обручи, быстро возвращаются назад и повторяют задания с третьими номерами, затем сами остаются на противоположном «берегу», а «переправу» делают третьи номера и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

4. Игра «Охотники и утки».

Играющие делятся на четыре равные по числу команды - две охотников и две уток. Утки произвольно располагаются в двух кругах диаметром 10-15 м, а охотник становится за чертой, у одного из которых по волейбольному мячу. По сигналу охотники, не входя в круг, перебрасывают мяч в разных направлениях и неожиданно бросают его в уток, стараясь осалить их (подстрелить), а утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Утки, осаленные мячом, выбывают из игры. После того, как все утки, подстрелены, ребята меняются ролями (охотники становятся утками, а утки — охотниками), и игра продолжается. Выигрывает команда, которая в роли охотников быстрее перестреляла уток или кто больше настрелял уток за определённое время.

Правила:

- 1) запрещается целить мячом в голову;
- 2) если в утку попал мяч, отскочивший от земли или другого игрока, то осаленной она не считается.

5. Игра «Падающая палка».

Ученики встают в три круга и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера (водящие) становятся в середину круга, берут гимнастические палки и ставят их на землю, придерживая рукой. Затем они громко называют любой номер и опускают палку. Игроки под названными номерами должны поймать палку, пока они не упали на землю. Если это им удастся, они возвращаются на свои места, а водящие называют другие номера. Если же они не поймают палки, то становятся водящими, а бывшие водящие идут в круг на свои места. По окончании игры отмечают те ребята, которые ни разу не были водящими.

Занятие 13-15

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки на поясе, в стороны, за голову. Разминочный бег до 500 м. Общеразвивающие

упражнения в движении.

2. Игра «Охотники и зайцы».

Из числа играющих выбирают два охотника, остальные - зайцы. Они сидят в кустах (за линией площадки 10х20 м), в центре чертятся круг диаметром 3-4 м — дом охотников. У их ног по три тряпичных мяча. Зайцы по сигналу учителя выбегают на площадку, ходят, бегают, прыгают. По сигналу «Охотник!» зайцы убегают, а охотники стреляют в них, т. е. бросают мячи (только в ноги). Те, в кого они попали мячами, идут в дом охотников. После повторения игры подсчитываются пойманные зайцы, выбирают новых охотников, игра возобновляется.

3. Совершенствование техники высокого старта.

Занимающиеся располагаются за линией старта в две шеренги одна за другой, на расстояние 2 м, первая - мальчики, вторая - девочки. Первая шеренга выполняет команды преподавателя: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» - и пробегает до финиша 10 м, затем то же выполняют девочки. То же самое выполняют при беге на 20 и 30 м.

4. Игровое упражнение: «Прыжки по кочкам».

На площадке обозначаются три параллельных ряда «кочек» (кружков диаметром 30см). Расстояние между первой и второй «кочкой» - 50 см, второй и третьей - 70

см, третьей и четвертой - 90 см и т. д.

Учащиеся делятся на три команды. По команде учителя игроки, стоящие первыми, выходят из своих шеренг и располагаются на первых «кочках». По команде «Марш!» они начинают движение вперед с «кочки» на «кочку», толчками обеих ног. За каждый удачный прыжок, учащийся получает одно очко. Игра продолжается до тех пор, пока все не выполнят прыжки. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Правила:

- 1) не допрыгнувший до следующей «кочки» игрок выбывает из игры;
- 2) игрок, закончивший прыжок, возвращается на свое место в команде.

5. Эстафета «Передай мяч».

Занимающиеся делятся на две - четыре команды и выстраиваются за общей линией в положении ноги врозь на расстоянии вытянутой руки. Первыми в колоннах, получают набивной мяч. По сигналу, учащиеся, передают мяч справа, от одного к другому. Последний игрок в колонне, передает мяч направляющему. Но теперь передача идет из рук в руки уже слева. Побеждает команда, у которой игрок, стоящий впереди, первым получит мяч.

Правила:

- 1) при передаче мяча допускается поворот туловища, но сдвигать ноги нельзя;
- 2) если мяч упал на землю, уронивший обязан взять его, встать на место и передать мяч;
- 3) не разрешается передавать мяч через одного или

нескольких игроков. Варианты:

- 1) передача мяча назад над головой;
- 2) передача или прокат мяча назад под ногами.

6. Игра «Запрещенное движение».

Все занимающиеся вместе с преподавателем становятся в круг, но если, играющих больше 20 человек, учитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Учитель предлагает играющим выполнить за ним все движения, за исключением заранее, установленного - запрещенного. Например, запрещено выполнять движение «руки к плечам». Преподаватель выполняет различные движения, играющие повторяют их. Неожиданно преподаватель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед. После игры отмечаются самые внимательные занимающиеся, не допустившие ни одной ошибки.

Занятие 16-18

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба и бег, враспынную. Ходьба в колонне по одному (хлопая в ладоши на счет «раз» и «три»). Разминочный бег до 500 м. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Игра «Мяч в центре».

Играющие делятся на две равные команды и образуют два круга. Игроки каждой команды размыкаются на вытянутые руки и рассчитываются по порядку номеров.

Первые номера становятся в середину своего круга с мячом в руках. По сигналу они бросают мяч вторым номерам, получают его обратно, бросают третьим, также получают обратно и т. д. Получив мяч от последнего игрока, центральный игрок меняется местами со вторым игроком, передает ему мяч, и игра продолжается. Игра заканчивается, когда все побывают в роли, капитана. Побеждает команда, наибольшее число раз, первой закончившая переброску мяча.

Правила:

- 1) передавать мяч можно любым, заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из - за головы, с ударом мяча о землю и т. д.

3. Бег на короткие дистанции.

Повторный бег 2х30м, чередуя с отдыхом.

4. Игра «Ловишки с мячом».

Дети образуют круг. В центре круга двое водящих, у ног которых 2-3 малых (тряпичных) мяча. Водящие выполняют движения (приседания, хлопок над головой и т. д.) Дети повторяют их. По сигналу учителя «Беги из круга», ребята разбегаются, Водящие, не сходя с места, стараются попасть в цель. Те, в кого попали водящие, считаются проигравшими, но из игры не выбывают. Подсчитывается количество попаданий. После 2-3 раз выбираются новые водящие и игра продолжается.

5. Игра «Ловишки парами».

Мальчики и девочки играют отдельно. Дети стоят парами, держась за руки. Учитель назначает (или дети выбирают) ловишку и убегающего, которые встают на расстоянии 3 шагов друг от друга. По сигналу учителя «Беги!», дети парами бегают по площадке, а ловишка, старается поймать убегающего. Чтобы не быть пойманным, убегающий может взять за руку любого из детей, бегающих парой, тогда другой ребенок этой пары становится как бы третьим лишним, теперь он

убегает от ловишки. Если ловишка сумел запятнать одинокого игрока, тогда тот становится ловишкой. Он должен поднять руку и громко сказать: «Я ловишка!».

6. Игра «К своим флажкам».

Учащиеся делятся на 3 - 4 команды, которые образуют круги, в центре каждого круга стоит учащийся с флажком, дети держатся за руки. По сигналу учителя все играющие разбегаются по площадке. На второй сигнал ученики с флажками останавливаются, а все остальные встают в круг вокруг них, взявшись за руки. Побеждает группа, быстро выполнившая вторую команду. Флажок передаётся следующему в группе и игра продолжается.

Занятие 19-21

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба и бег между предметами (набивные мячи, кегли, кубики и т. д.), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого по длинным сторонам зала. Медленный бег до 2 минут. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Игра «Волк во рву».

На середине зала проводятся две линии, образующие «ров». Ширина рва в наиболее узкой части 100 см, наиболее широкой 150 см. Во «рву» два игрока — «волки». Все остальные играющие — «козы». Они располагаются в 9 м от линии рва (в доме) в таком порядке, чтобы более подготовленные участники, находились напротив более широкой части рва. На противоположной стороне зала, в 9 м от рва находится «пастбище», куда должны перебежать все «козы». По сигналу «козы» бегут из дома на пастбище, перепрыгивая по дороге ров, а «волки» стараются оса лить как можно больше «коз», не выходя из «рва». После перебежки «волки» подсчитывают количество осаленных «коз», игра возобновляется. По сигналу «козы», перебегают на другую сторону в дом, а «волки» ловят их. «Волки» меняются после 2 - 3 перебежек. При подведении итогов отмечаются победители — «козы», не пойманные ни разу, и «волки», поймавшие наибольшее количество «коз».

Правила:

- 1) «волки» имеют право ловить «коз», только находясь во «рву». Когда «козы» перепрыгивают через «ров» или готовятся к прыжку;
- 2) «коза», пробежавшая по «рву», а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной;
- 3) «козы» могут начинать перебежку только по сигналу учителя;
- 4) «коза» имеет право задерживаться перед «рвом» не более трёх секунд, после чего она обязана перепрыгнуть через «ров». В противном случае она считается пойманной.

3. Игра «Метко в цель».

Занимающиеся делятся на две команды и располагаются шеренгами на расстоянии 9 м лицом друг к другу. Игроки одной команды, получают по теннисному (тряпичному) мячу. Посередине зала на равном расстоянии от каждой из команд ставятся в ряд с промежутками 1 - 2 шага 10 кеглей.

По сигналу учителя игроки, у которых в руках мячи, «залпом» (одновременно) метают их в кегли. Каждая сбита кегля передвигается на один шаг ближе к команде метательнице. Вторая команда собирает мячи и по сигналу выполняет метания. Выигрывает команда, сумевшая передвинуть к себе за линию большее количество кеглей.

4. Линейная эстафета с бегом.

Учащиеся делятся на три - четыре команды (колонны) и располагаются за линией старта. На расстоянии 12 - 15 м от линии старта перед каждой командой ставится набивной мяч.

По сигналу первые бегут к мячам, оббегают их и как можно быстрее возвращаются к игрокам своей команды, передают эстафетные палочки вторым и становятся в конец своей колонны. Вторые выполняют то же, что и первые. Когда последний игрок в каждой колонне после перебежки передаст эстафетную палочку первому, тот поднимает руку вверх. Побеждает команда, игроки которой раньше всех закончили перебежки.

Правила:

- 1) очередной игрок может начинать бег приёма на линии эстафетной палочки;
- 2) после того как игрок убежит на дистанцию, следующий за ним становится на его место;
- 3) задевать и перепрыгивать через набивные мячи запрещается.

5. Игра «Группа, смирно!».

Учащиеся становятся в одну шеренгу на расстоянии одного шага друг от друга. Учитель стоит лицом к ним и подает различные команды. Дети выполняют их только в том случае, если перед командой произносится слово «группа». Если же команда подается без предварительного слова «группа», ее выполнять нельзя.

Правила:

- 1) игрок, не выполнивший команду с предварительным словом «группа», делает шаг вперед;
- 2) игрок, пытавшийся выполнять команду без предварительного слова «группа», делает шаг вперед. Побеждают игроки, сделавшие наименьшее количество шагов.

Занятие 17-18

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различным положением рук. Бег в медленном темпе 2,5 минут.

Общеразвивающие упражнения в кругу.

2. Игра «Медведи и пчелы».

Играющие делятся на две группы: одна «медведи», остальные «пчелы». На расстоянии 3 - 5 м от гимнастической стенки очерчивается «лес», а на расстоянии 10 м на противоположной стороне находится «луг». Пчелы помещаются на гимнастической стенке («улей»).

По сигналу учителя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи влезают на гимнастическую стенку — «в улей за медом». По сигналу

«Медведи!» пчелы летят к ульям и жалят (пятнают) медведей, не успевших убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, и игра возобновляется. Ужаленные медведи не выходят за медом. После

двукратного проведения игры дети меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая большее количество медведей.

3. Эстафета «Мяч в стенку».

Команды построены в колонны по одному лицом к стене на расстоянии 3 — 4 м от неё, в руках у направляющего волейбольный мяч. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т. д. Затем участники выполняют второе и последующие задания. Выигрывает команда, первой и с наименьшим, количеством ошибок, закончившая всю серию заданий.

1-я серия — броски выполняются двумя руками снизу:

а) бросить мяч в стенку - дать ему удариться о пол и поймать двумя руками; б) бросить мяч в стенку и поймать сразу после отскока;

в) бросить мяч о пол, чтобы он отскочил к стенке, и после отскока от стены поймать.

2-я серия - те же упражнения, броски выполнять, двумя руками сверху (из - за головы).

4. Игра «Ловля обезьян».

Учитель распределяет детей на две группы: обезьян и ловцов обезьян. Дети изображающие обезьян, размещаются на гимнастической стенке. В центральном круге находятся ловцы. Обезьяны подражают всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине зала. Показав движения, ловцы отходят в сторону, обезьяны слезают с гимнастической стенки, приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения.

По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к гимнастической стенке и влезают на неё. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на гимнастическую стенку, и уводят к себе. После 2 — 3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется. Побеждает команда, которая больше поймала обезьян, а также обезьяны, которые ни разу не были пойманы.

5. Игровое упражнение «Передал - садись».

В зале три круга. Играющие, в равном количестве, выстраиваются вокруг них. В каждом круге стоит водящий с мячом. По сигналу водящий бросает мяч первому в круге. Поймав мяч, ребенок перебрасывает его водящему и садится (ноги скрестно). Водящие бросают мяч вторым, третьим играющим и т. д. Получив мяч, от последнего играющего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его круга быстро встают. Игра заканчивается, когда все побывают в роли водящего. Побеждает команда, большее число раз первой закончившая переброску мяча.

Правила:

1) передавать мяч можно любым, заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из - за головы, с ударом мяча о пол и т. д.

Занятие 25-27

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Повороты на месте (направо, налево). Ходьба: на носках, пятках, в полном приседе. Лёгкий бег до 2 минут. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Игра «Прыжок за прыжком».

Занимающиеся делятся на две команды. Каждая команда, выстраивается в колонну по два. Команды располагаются параллельно на расстоянии 2 м одна от другой. Каждая пара играющих держит за концы короткую скакалку в 50 - 60 см от земли. Расстояние между парами 1 м. По сигналу учителя первая пара каждой команды быстро кладет скакалку на землю, бежит в конец своей колонны, последовательно перепрыгивая через все скакалки, возвращается на свои места и опять берет скакалку за концы. Как только первая пара перепрыгнет скакалку второй пары, та кладёт скакалку и проделывает то же самое, что и первая пара. Таким же образом прыгают все игроки. Команда, закончившая прыжки первой, считается победительницей.

Правила:

1) прыгать через скакалку можно только толчком двумя ногами;

2) команда, игрок которой не перепрыгнет через скакалку или запутается в ней, проигрывает.

3. Игра «Птицы без гнезда».

Занимающиеся становятся по кругу в две шеренги на расстоянии 1 м друг от друга лицом к центру круга. Игроки, стоящие ближе к центру, ставят руки на пояс — это «гнезда», вторые игроки — «птицы» - кладут руки на плечи первым. Водящий стоит вне круга, и после его команды «Птицы, в полет!» все птицы оставляют свои «гнезда» и «летают» за водящим, имитируя руками движения крыльев птиц. Неожиданно для игроков водящий говорит: «Птицы, в гнезда!». «Птицы» быстро бегут в свои «гнезда». Водящий тоже стремится занять любое «гнездо». «Птица», оставшаяся без «гнезда», становится водящим. «Птицы» и «гнезда» меняются ролями.

4. Прыжок в длину с места.

Из и. п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсесть, тяжесть тела перенести чуть вперед, махом рук из положения над головой, через вперед — вниз подальше за спину, пружиня ноги, прыжок вперед толчком обеих ног.

5. Эстафета с передачей мяча.

Играющие делятся на четыре команды и образуют четыре параллельные колонны, приняв положение ноги врозь. Расстояние между колоннами 2 м, а между игроками в колоннах равно длине вытянутой вперед руки. Первым номерам в колонне дается

По набивному мячу весом 1 кг. По сигналу ребята начинают передачу мяча под ногами. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в начало колонны, встает, первым в положение ноги врозь и передаёт

его под ногами. Выигрывает команда, первой, закончившая все перебежки.

Правила:

1) катить мяч по полу запрещается, можно только передавать его из рук в руки.

6. Игра «Быстро в шеренгу!».

Играющие выстраиваются в две шеренги (мальчики и девочки) лицом друг к другу на противоположных сторонах зала. На сигнал учителя «Беги!» все разбегаются по залу. Через некоторое время на второй сигнал

«Быстро в шеренгу!» дети выстраиваются в шеренгу и каждый должен занять свое место.

Выигрывает, та команда, которая быстрее построится.

Занятие 28-30

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному, по сигналу учителя ускорять и замедлять темп движения. Разминочный бег до 2,5 минут. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Игра «Мяч с четырех сторон».

В центре зала, в квадрате со сторонами 6 — 9 м, располагаются четыре команды. В кругу, напротив шеренги своих игроков, стоят водящие с мячами. По сигналу стоящие в середине бросают мяч по очереди игрокам своей команды;

получив его, обратно бросают второму и т. д. Последний, получивший мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится справа в своей шеренге. Остальные игроки переходят на одно место влево и т. д. До тех пор, пока водящий, стоящий в круге не прибежит опять в него. Выигрывает команда, все игроки которой скорее чем в других командах побывали в круге.

3. Бег на короткие дистанции.

Техника бега по дистанции:

- а) бег через мячи, разложенные на длину бегового шага;
- б) бег по линиям шириной 5см на длинных сторонах зала чередуя с ходьбой; в) бег по гимнастической скамейке чередуя с ходьбой.

Подтягивание.

Мальчики: из виса хватом сверху, не касаясь ногами пола, до перехода подбородком линии перекладины, плавное опускание в и. п., до полного выпрямления рук и снова повторить упражнение.

Девочки: из виса лежа (держась за концы перекладины), хват сверху. Туловище прямое.

Подтягиваться до положения

«подбородок выше хвата». Возвращаясь в и. п. руки полностью выпрямлять. Нельзя поднимать живот, сгибать колени.

4. Игра «Посадка и сбор овощей».

3 - 4 команды выстраиваются в колонны по одному. Перед командами на противоположной стороне зала лежит обруч. Первые игроки имеют по мешочку с овощами (кубиками). По сигналу дети бегут и вываливают все кубики в свой обруч, возвращаются назад и пустой мешочек передают вторым номерам. Вторые номера бегут и собирают кубики, ложа в мешочек возвращаются назад и передают мешочек третьим и т. д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

5. Эстафета «Быстрые и ловкие».

Игроки делятся на 3 - 4 команды и выстраиваются в колонны по одному на линии старта. Перед каждой командой на расстоянии 3м. друг от друга раскладываются три гимнастических обруча, а далее в 6м. лежат набивные мячи. По сигналу направляющие бегут к первым обручам, продевают их через себя, затем то же проделывают со вторыми и другими обручами, касаются рукой лежащие набивные мячи и возвращаются бегом к своим командам, чтобы передать эстафету следующим участникам и становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, замыкающий игрок, которой раньше других закончит эстафету.

Правила:

- 1) продевать обручи через себя следует только сверху вниз;
- 2) передача эстафеты - касание рукой, ладони игрока, стоящим первым в своей колонне.

6. Игра «Класс смирно!».

Ученики строятся в одну шеренгу. Учитель стоит к ним лицом и подает команду. Команду следует выполнять только в том случае, если учитель произнес слово:

«Класс». Тот, кто из ребят ошибается, делает шаг вперед, но продолжает игру со всеми. Первая ошибка - играющий выполнил команду без предварительного слова: «Класс»; вторая - играющий не выполнил команды, хотя она была подана правильно.

Занятие 31-33

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия.

Ходьба в колонне по одному и змейкой. Медленный бег до 2 минут.

Общеразвивающие упражнения.

2. Игра «Гонка мячей по кругу».

Играющие образуют два широких круга правильной формы и рассчитываются на «первый-второй». Первые номера — одна команда, вторая — другая. Выбираются капитаны - два рядом стоящих игрока. По сигналу учителя мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда должна передать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к своему капитану. Как только капитан получит мяч после его передачи по кругу, он поднимает его высоко над головой. Побеждает команда, которая быстро и точно выполнила задание и не уронила мяч.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Из и. п. упора лежа, сгибание рук до полного касания грудью гимнастической скамейки, а разгибать до полного их выпрямления.

4. Игра «Парашютисты».

Играющие делятся на три команды парашютистов. По количеству команд ставятся гимнастические скамейки - самолеты, (расстоянии 2 м одна от другой). У одного из концов каждой скамейки обозначается круг диаметром 30 см, это место приземления. По первому сигналу учителя команды по одному входят на скамейки — садятся в самолеты. По второму сигналу парашютисты начинают по одному прыгать с самолета, стараясь точно приземлиться (на полусогнутые ноги). Судьи оценивают точность и правильность приземления. За каждое правильное приземление команде насчитывается

одно очко. Победителем считается команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

1) парашютист должен прыгнуть в обозначенный круг, сохранив устойчивое равновесие, выпрямиться в основную стойку и выйти из круга.

5. Эстафета с палками.

Две или три команды выстраиваются в параллельные колонны за линией старта. Против каждой колонны, в 15 - 20 м от линии старта, ложатся по набивному мячу.

У игроков стоящих первыми, в руках гимнастические палки. По сигналу учителя они бегут вперёд, оббегают свои набивные мячи, возвратившись к своим колоннам, берутся с игроком, стоящим первым, за концы гимнастической палки и проносят её в конец колонны под ногами играющих на уровне коленей. Игроки, не сходя с места перепрыгивают через палку. Первый номер остаётся в конце колонны, а второй бежит к набивному мячу, оббегает его и проносит палку, под ногами игроков, уже

вместе с третьим игроком команды и т. д. Побеждает команда, первой закончившая перебежки.

6. Лазанье по канату.

1. И. п. - стоя, взяться за канат прямыми руками над головой, согнутыми ногами зажать канат. Сжимая канат коленями и стопами, выпрямить ноги и согнуть руки; отпустить одну руку, затем опять захватить ею канат; вернуться в и. п.

2. Из виса стоя, лазанье произвольным способом до касания рукой отметки на канате (высота 2,5 - 3 м). Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами, не спрыгивать.

Занятие 34-36

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием м бедра, между предметами змейкой. Бег в среднем темпе до 2 минут. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Игра «Салки с мячом».

Игра проводится на двух половинах зала, мальчики и девочки отдельно. Двое водящих, передавая мяч, друг другу в движении, стремятся попасть в любого из игроков. Осаленный мячом игрок, на время выбывает из игры: он обегает в среднем темпе два круга вокруг игровой площадки и вновь включается в игру. Водящие обязаны осалить 3 - 4 игрока. Повторные касания засчитываются. После этого водящими становятся следующие двое игроков, и так пока все игроки, не побывают в роли водящих. Побеждается пара, затратившая меньше времени на ловлю установленного числа игроков.

Правила:

- 1) мяч в руках водящие могут держать, не более 3 сек, затем необходимо передать его партнеру или бросить в игроков;
- 2) нести мяч в руках можно не более 3 шагов;
- 3) мяч бросают только в туловище или в ноги.

3. Игра «Посадка и уборка картофеля».

Играющие делятся на 2 — 4 команды и становятся в колонны по одному перед чертой. Впереди каждой колонны, на отрезке 9 м лежат, один за другим, три обруча на расстоянии друг от друга 3 м. Головные игроки команд имеют по мешочку с тремя картошками (кубиками) . По сигналу эти игроки бегут и кладут из мешочка в каждый кружок по картошке, после чего возвращаются к начальной линии и передают мешочек вторым номерам своих команд. Очередные игроки собирают картошку в мешочек, возвращаются к своим третьим номерам; те, в свою очередь, «сажают картошку» и т. д. Выигрывает команда, все игроки которой успели сделать все перебежки раньше других команд.

4.. Прыжок в длину с места.

Из и. п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсесть, тяжесть тела перенести чуть вперед, махом рук из положения над головой, через вперед - вниз подальше за спину, пружиня ноги, прыжок вперед толчком обеих ног.

5. Игра «Мяч в стенку».

Команды построены в колонны по одному лицом к стене на расстоянии 3 - 4 м от неё, в руках у направляющих волейбольные мячи. По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т. д. Выигрывает команда, первой и с наименьшим количеством ошибок закончившая серию заданий. Общее первое место определяется по наименьшей сумме мест всех серий заданий.

1 серия:

Броски выполняются двумя руками снизу:

- а) бросить мяч в стенку, дать ему удариться от стены о пол и поймать двумя руками; б) поймать мяч от стены сразу после отскока.

2 серия:

Те же задания, что и в первой серии, но броски выполняются двумя руками сверху (из - за головы).

6. Игра «Летает - не летает».

Дети идут в обход по залу. Учитель называет предметы. Если предмет летает (например, самолет, птица), то все поднимают руки в стороны, если не летает, то руки остаются внизу. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим, становится в конец колонны.

Занятие 37-39

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба и бег в рассыпную. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Медленный бег 2 минуты. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Игра «Салки» (догонялки).

Мальчики и девочки играют отдельно. Играющие свободно располагаются на двух половинах зала.

Один из играющих - салка. По сигналу учителя водящий догонит бегущих и старается их запятнать. Пойманный (осаленный) поднимает руку и громко говорит: «Я салка!», после чего игра продолжается. Для увеличения двигательной деятельности учащихся и для развития ориентировки в пространстве и ловкости выделить двух - трех водящих.

3. Игра «Каракатица».

Команды выстроены в колонну по одному. Направляющий в и. п. - упор, сидя с согнутыми ногами. По сигналу он приподнимает таз и быстро передвигается в упоре на руках до финиша - линии, расположенной на расстоянии 6 м от старта. Как только ноги пересекают финиш, игрок встаёт и бегом возвращается назад, вставая в конец колонны, а движение начинает второй участник. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Вариант игры: встречная эстафета, в которой каждая команда делится на две группы, выстроенные друг против друга на том же расстоянии. Игроки, выполняя задание, меняются местами.

4. Подтягивание.

Мальчики: из виса хватом сверху, не касаясь ногами пола, до перехода подбородком линии перекладины, плавное опускание в и. п., до полного выпрямления рук и снова повторить упражнение.

Девочки: из виса лежа (держась за концы перекладины), хват сверху. Туловище прямое. Подтягиваться до положения «подбородок выше хвата». Возвращаясь в и. п. руки полностью выпрямлять. Нельзя поднимать живот, сгибать колени

5. Игра «Пустое место».

Играющие образуют три круга, а водящие находятся, за пределами круга. По сигналу учителя водящий начинает ходьбу или бег и по ходу касается плеча одного из детей. Который бежит в противоположную сторону, и оба игрока стараются как можно быстрее встать на пустое место и занять его. Тот, кто прибежит первым, выигрывает, а проигравший становится водящим.

6. Лазанье по канату в три приема.

Имитация: стоя, ноги скрестно, руки над головой (как будто держат канат).

- 1 - прием - присесть (вместо поднимания согнутых ног в висе);
- 2- прием - согнуть руки (как бы подтягиваясь) и одновременно разогнуть ноги;
- 3- прием - «перехватить канат» - поочередно разогнуть руки (до и. п. — над головой). Фронтально.

Из виса стоя, держась за канат руками (прямыми) над головой. Захват каната скрещенными ногами, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехват руками над головой. Перехват руками вниз, разгибание рук с одновременным приседанием (удерживая хват каната ногами), встать на мат.

Из виса стоя, лазанье в три приема, до касания рукой отметки на канате (высота 2,5 — 3 м). Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами, не спрыгивать.

7. Игра «Подхвати палку».

Ребята стоят парами, лицом друг к другу на расстоянии 1,5 — 2 м. Каждый указательным пальцем удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу игроки быстро меняются местами, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3 — 5 раз, постепенно удлиняя расстояние между палками. В конце игры объявляется победитель в каждой паре — тот, кому несколько раз, удалось подхватить палку.

Правила:

Участнику, умышленно наклонившему палку, засчитывается поражение в этой попытке.

Занятие 40-42

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в чередовании с бегом; вдоль коротких сторон зала ходьба, вдоль длинных - бег. Ходьба с нахождением своего места в колонне. Лёгкий бег до 2,5 минут. Общеразвивающие упражнения в кругу.

2. Игра «Караси и щука».

В центральном круге находятся 2 - 3 щуки, а караси - в двух противоположных кругах. По сигналу караси, выходят из круга, ходят и бегают вокруг щук. На второй сигнал: «Щука нападай!» (или свисток) караси убегают в круги, а щуки стараются их запятнать. Пойманные караси становятся щуками и игра продолжается. При повторении игры, щуками становятся те, кого не могли поймать.

3. Игра «Ящерица».

Играют четыре команды. Одна команда стоит в кругу в клоне по одному, держась за пояс стоящего впереди - это «ящерица». Игроки, стоящие за кругом, перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть, в замыкающего в колонне. Другие стоят друг за другом, держась руками за пояс. Увертываются, защищая замыкающего в своей колонне. Если его осалят, он выходит из игры и т. д. Играют до тех пор, пока не осалят 2-3 игроков в колонне, тогда команды меняются местами.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Из и. п. упора лежа, сгибание рук до полного касания грудью гимнастической скамейки, а разгибать до полного их выпрямления.

5. Игра «Не оставайся на полу».

По длинным сторонам зала стоят гимнастические скамейки. Выбираются четыре ловишки. Дети стоят на скамейках. По сигналу учителя они спрыгивают и бегают по всему залу. Ловишки принимают участие в общем движении. По сигналу «Лови!» все дети должны быстро встать на скамейки. Ловишки ловят тех, кто не успел подняться на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После 2 - 3 повторений подсчитывают пойманных, выбирают новых ловишек, и игра возобновляется.

6. Эстафета с прыжками.

Занимающиеся делятся на три — четыре команды и выстраиваются за линией старта в колонны по одному. На расстоянии 12 м впереди каждой команды ложатся набивные мячи.

По сигналу учителя первые в колонне прыжками на одной ноге продвигаются вперед до набивных мячей, огибают их, возвращаются назад, но уже прыжками на двух ногах, и встают в конец своей колонны. Следующий игрок имеет право выбежать на дистанцию только после пересечения линии

предыдущим. Побеждает команда, игроки которой, первыми преодолеют путь.

7.Игра «Защита укрепления».

Учащиеся образуют 3 круга. В центре каждого круга «укрепление» - кегля или набивной мяч. В каждом кругу назначается «часовой». Игроки пытаются попасть в предмет волейбольным мячом, а «часовой» - отбить мяч любой частью тела (руками, ногами, туловищем).

Игрок, попавший в предмет, становится

«часовым». Победителем считается «часовой», дольше всех защищавший свое «укрепление».

Занятие 43-45

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному, на сигнал учителя

«Стоп!» все останавливаются и идут, в обратном на-

правление. Ходьба и бег между кеглями, поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м одна от другой по длинным сторонам зала. Бег в среднем темпе до 2 минут. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Эстафета с переноской набивных мячей.

Команды построены в колонны по одному. Перед направляющими на полу лежат гимнастические обручи. На противоположной стороне зала также лежит по обручу, в центре которого находятся по два набивных мяча (вес 1 кг). По сигналу первые номера бегут вперёд, забирают мячи и, возвратившись назад, кладут их в обруч перед командой. Передают эстафету касанием ладони вторых игроков, которые поднимают эти мячи и вновь переносят на противоположную сторону зала, бегом возвращаются назад и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая переноску мячей.

3. Игра «Воробьи и кошка».

В трех кругах зала сидят в середине кошки, а воробьи становятся вокруг кругов. Воробьи по сигналу учителя прыгают в круг и выпрыгивают из него. Кошка неожиданно вскакивает и старается поймать (запятнать) тех, кто не успел выпрыгнуть из круга. Пойманные дети, остаются в игре. Когда кошка поймает 2 - 3 воробья, выбирается новая кошка из числа не пойманных, и игра возобновляется.

Правила:

- 1) кошка ловит воробьев только в кругу;
- 2) воробьи прыгают на двух ногах.

4. Бег на короткие дистанции.

Техника бега по дистанции:

- а) бег через мячи, разложенные на длину бегового шага;
- б) бег по линиям шириной 5см на длинных сторонах зала чередуя с ходьбой;
- в) бег по гимнастической скамейке чередуя с ходьбой.

5. Лазанье по канату в три приема.

Из виса стоя, держась за канат руками (прямыми) над головой, захват каната скрещенными ногами. Выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехват руками над головой. Перехват руками вниз, разгибание рук с одновременным приседанием (удерживая захват каната ногами), встать на мат. Из положения стоя, лазанье в три приема до касания рукой отметки на канате (высота 2,5 - 3 м). Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами, не спрыгивать.

6. Эстафета с лазанием и перелазанием.

Ученики делятся на две команды. Справа и слева, от гимнастического бревна (высотой 80 — 90 см), стоят наклонно у шведской стенки, две гимнастические скамейки. По сигналу первые выполняют ползание вверх на четвереньках по гимнастическим скамейкам одноимённым способом. Переходят на стенку и передвигаются приставными шагами, навстречу друг к другу до отметки привязанная скакалка. Опускаются вниз разноимённым способом (не спрыгивать). С 2 -3 шагов выполняют перелазание из упора стоя, толчком двух - упор, лежа (тело вдоль бревна) - соскок вперед с приземлением на маты обеими ногами. Учитель находится в зоне приземления для страховки. Передают эстафету вторым, касанием любой части тела. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Занятие 46-48

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. На удары в бубен замедлить или ускорить шаг (на частые — короткий, на редкие — широкий). Бег в медленном темпе до 2,5 минут. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Прыжок в длину с места.

Из и. п. — ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсесть, тяжесть тела перенести чуть вперед, махом рук из положения над головой, через вперед - вниз подальше за спину, пружиня ноги, прыжок вперед толчком обеих ног.

3. Игра «Скворечники».

В разных местах зала, разложены гимнастические обручи — это скворечники (в каждом размещаются пары скворцов). Количество игроков нечетное. Один скворец остается без гнезда. Дети, изображающие скворцов, ходят или бегают (летают) по залу в разных направлениях. По сигналу «Скворцы прилетели!» (или по свистку) они бегут в скворечники. Можно занять любой кружок. Оставшейся без места, считается проигравшим. По сигналу «Скворцы летят!» игра повторяется. Отмечают игроков, которые каждый раз успевали занять место в скворечнике.

4. Игра «Мяч ловцу».

Мальчики и девочки играют отдельно. В двух кругах в середине в

обручах стоят ловцы. Вокруг кругов стоят 4 - 6 защитников; остальные игроки поля. Игроки поля, передавая мяч, друг другу, стараются послать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, он становится защитником, а защитник, чье место он занял, переходит к игрокам поля, игрок, передавший мяч, становится ловцом. Игру можно проводить на время.

5. Игра «Залпом - пли!»

Игроки делятся на две команды. Команды строятся лицом друг другу в шеренгах перед линией броска, у каждого участника в руках теннисные (тряпичные) мячи. В 9 м. от каждой команды на полу или гимнастических скамейках стоят 15 -20 кеглей.

По сигналу «Приготовиться - пли!» (свистку) игроки одновременно выполняют бросок по мишеням. Выигрывает команда, сбившая больше кеглей.

6. Игра: «Салки - елочки».

Мальчики и девочки играют отдельно на двух половинах зала. Во время игры нельзя салить тех учеников, кто, став спиной, друг к другу, соединит руки в положении вниз - в стороны.

Занятие 49-51

1. Построение в одну шеренгу с лыжами. Сообщение содержания занятия. Передвижение к месту занятия (в парк, лес). Встать на лыжи, и построится в колонну по одному мальчики и девочки отдельно. Прохождение дистанции 600 - 800 м на двух отдельных кругах, скользящим шагом без палок.

2. Игра «Лыжники, на места!».

Занимающиеся располагаются на противоположной по кругу диаметром 50 — 70 м лыжне в колонну по одному с интервалом 1 м. Водящий стоит в середине круга без палок, а игроки, двигаются по кругу.

Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной!». Игрок, к которому подъехал водящий, втыкает свои палки в снег и едет за ним. Постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются колонной по одному, копируя все движения водящего. Водящий отводит колонну в сторону от круга, и учитель подаёт команду: «На места!». Все участники стремятся как можно быстрее вернуться в круг и взяться за любые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Игрок, оставшийся без палок, становится водящим.

3. Соревновательное упражнение «Кто скорее на гору».

Ученики выстраиваются за линией старта в колонну по четыре у пригорка или полого склона. По сигналу учителя они поднимаются на склон, заранее способом («лесенка»), и обогнув флажки, спускаются обратно. Побеждает игрок (у мальчиков и девочек отдельно), раньше всех поднявшийся. Стартуют сначала мальчики, за ними девочки по четыре человека. Проводится финал.

4. Встречная эстафета.

Занимающиеся делятся на две команды. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров, и игроки запоминают свои номера. На площадке обозначаются две параллельные линии на расстоянии 20 - 30 м друг от друга. Четные номера занимают и. п. за линией в шеренге по одному с интервалом 1 м, такое же положение занимают нечетные номера, но за противоположной линией. По сигналу первые номера бегут вперед к вторым номерам и касаются правой лыжной палкой правой палки второго номера, который бежит к третьему номеру, и т. д. Побеждает команда, последний номер которой, первым касается палки стоящего напротив игрока.

Занятие 52-54

1. Построение в одну шеренгу с лыжами. Сообщение содержания занятия. Передвижение к месту занятия (в парк, лес). Встать, на лыжи и построится в колонну по одному мальчики и девочки отдельно. Прохождение дистанции 600 - 800 м на двух кругах, скользящим шагом без палок.

2. Игра «Ловкие лыжники».

Прокладывается замкнутая (овальная) лыжня, внутри ее на расстоянии 1 м — другая, внутренняя. Между внешним и внутренним кругом по всему периметру равномерно ставятся лыжные палки. Число их равняется половине играющих. Класс делится на две команды. Одна команда, размещается на внешнем круге, другая — на внутреннем. Команды в колонне по одному передвигаются без палок в противоположные стороны. По сигналу все играющие стараются схватить ближайшую к себе палку. Команда, у которой окажется больше палок, получает соответствующее число очков. Затем команды меняются местами, и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

3. Игра «Самый меткий».

Вдоль лыжни длиной 30 — 50 м помещаются по три различные мишени (резина — вые мячи, кегли). Каждый игрок, берет в руки по три снежка (без палок). По сигналу дети стартуют один за другим с интервалом 2 м, и, проходя мимо мишеней, стремятся попасть в каждую снежком. Бросок нужно выполнять в движении, останавливаться нельзя. Побеждает тот, кто за три заезда (9 бросков), больше поразит мишеней.

4. Спуск с полого склона.

Занимающиеся делятся на четыре команды. У подножия склона, флажками отмечаются линии финиша. По сигналу учащиеся с 3 - 4 шагов разгона начинают спуск в высокой или низкой стойке. Выигрывает команда, набравшая наименьшее число очков.

Занятие 55-57

1. Построение в одну шеренгу с лыжами. Сообщение содержания занятия. Передвижение к месту занятия (в парк, лес). Встать, на лыжи и построится в колонну по одному мальчики и девочки отдельно. Прохождение дистанции 200 - 400 м на двух отдельных, кругах, скользящим шагом без палок.

2. Игра «День и ночь».

Занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются в две параллельные колонны по одному по обе стороны от средней черты площадки на расстоянии 2 м от неё. Расстояние между игроками в колоннах равно длине лыж. Одна команда называется «День», другая «Ночь». В 30 - 50 м от

средней линии по одну и другую сторону чертят ещё по одной параллельной ей линии. За этими линиями находятся «города» команд. По сигналу учителя «День» названная команда поворачивается к своему «городу» и убегает в него. Игроки команды «Ночь» преследуют убегающих и стараются их осалить (дотронуться палкой до конца лыжи противника). Настигнутые и гроки останавливаются. Учитель подсчитывает количество осаленных игроков, которые затем снова вступают в игру. Игра возобновляется, но учитель называет другую команду («Ночь»). Побеждает та команда, у которой за равное количество перебежек оказалось меньше осаленных игроков. Салить можно только до линии «города».

3. Прохождение дистанции 1 км соревновательной скоростью на двух кругах.

4. Игра «Кто дальше проскользит».

На поляне прокладываются две параллельные лыжни, ограниченные линиями старта и финиша. Расстояние от старта до финиша 30м. Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются за линией старта в колонну по одному. По сигналу первые игроки из каждой колонны начинают передвижения к финишу без палок попеременным двухшажным ходом, стараясь затратить на прохождение этого пути как можно меньше шагов, то есть дольше скользить на одной, то на другой ноге. Каждый участник считает количество шагов и на финише сообщает учи телю. Учитель подсчитывает сумму шагов, затраченных участниками одной и другой команды. Победителем считается команда, имеющая меньшую сумму шагов.

Занятие 58-60

1. Построение в одну шеренгу с лыжами. Сообщение содержания занятия. Передвижение к месту занятия (в парк, лес). Встать, на лыжи и построиться в колонну по одному мальчики и девочки отдельно. Прохождение дистанции 300 - 400 м. на двух отдельных кругах, без палок, скользящим шагом в разминочном темпе.

2. Игра «Меняйся местами».

На ровной поляне на расстоянии 50 — 70 м друг от друга проводятся две параллельные линии. Учащиеся делятся на две команды и располагаются за противоположными линиями в шеренги по одному, с интервалом три шага в шахматном порядке, для того чтобы при встречном движении не было столкновений. Каждый участник прокладывает лыжню до линии противоположной команды. По сигналу команды устремляются вперед и стараются скорее занять исходное положение на линии противоположной команды. Выигрывает команда, игроки которой, раньше пришли к финишу в полном составе и заняли исходное положение.

3. Эстафета.

На площадке обозначаются две параллельные линии (стартовая и финишная) на расстоянии 40 - 50 м. Учащиеся делятся на две - четыре команды и выстраиваются за стартовой линией, в колонны по одному. Дается только одна пара палок. Все остальные палки убираются. По сигналу первые игроки из каждой команды бегут к линии финиша и втыкают палки за линией, а затем возвращаются обратно без них. После того как игрок, возвратившись назад, пересечет линию старта, может бежать, следующий. Он должен добежать до палок, взять их, вернуться и передать следующему игроку. Выигрывает команда, последний участник которой, пройдя дистанцию, первым вернется за линию старта.

Правила:

- 1) финишировавший игрок встает в конец своей команды;
- 2) выбегать за линию старта можно только после того, как предыдущий игрок пересечет ее.

4. Игра «Куда укачишься за два шага» (для скользящего шага).

Первые номера всех команд должны от стартовой линии сделать два шага, стараясь полностью использовать скольжение на лыже (до остановки). На месте, где остановился лыжник после второго шага, учитель ставит флажок. Второй участник, разбегается от стартовой линии до этого флажка и делает свои два шага. Флажок переставляют к скобе крепления остановившегося второго лыжника и т. д. Победительницей считается команда, флажок которой окажется впереди остальных после того, как все участники сделают по два скользящих шага.

5. Катание с горки небольшой крутизны. Подниматься на горку «ёлочкой» или «лесенкой», а спускаться в низкой или высокой стойке.

Занятие 61-63

1. Построение в одну шеренгу с лыжами. Сообщение содержания занятия. Передвижение к месту занятия (в парк, лес). Встать, на лыжи и построиться в колонну по одному мальчики и девочки отдельно. Прохождение дистанции 300 - 500 м на двух отдельных кругах, без палок, скользящим шагом в разминочном темпе.

2. Игра «Слалом на круге».

Лыжный круг (диаметром 50 - 60 м) размечается флажками на расстоянии 5 - 6 м один от другого. Класс делится на три команды. Они выстраиваются в колонны по одному и размещаются по кругу, в трех точках на одинаковом расстоянии одна от другой. По сигналу головные лыжники всех команд передвигаются по кругу в указанном направлении, обходя флажки, справа и слева. За один круг игрок первой команды старается догнать игрока второй команды, игрок второй команды - игрока третьей, а тот - игрока первой команды. За касание впереди бегущего лыжника игроки приносят своей команде выигрышное очко. Когда головные закончат круг, стартуют очередные игроки и т. д.

Вариант. Игра проводится по типу эстафеты без остановки после первого круга. (Прокладывается 2 лыжни - на случай обгона).

3.Ига «Кто самый быстрый?»

Дети выстраиваются в четыре шеренги. По сигналу учителя учащиеся первой шеренги идут на лыжах до флажков, затем это же задание выполняют дети второй второй шеренги и т. д. Отмечают тех, кто быстро и правильно справился с заданием. Игра повторяется.

4. Прохождение дистанции 1 км с соревновательной скоростью на время.

Занятие 64-65

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Повороты на месте (направо, налево). Ходьба и бег враспышную. Медленный бег до 2,5 минут. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Игра «Передал - садись!»

Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу. По сигналу выполняется встречная переброска мяча. Выигрывает команда, последний игрок которой, поймав мяч, первым сядет на пол. При нечетном количестве участников в команде мяч в начале игры находится в колонне, имеющей лишнего игрока.

Варианты:

а) каждая команда построена в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии до 4 - 5 м и с интервалом 1 - 2 м.

Мяч перебрасывается от одной шеренги к другой;

б) команда построена в большой круг, в центре которого находится капитан с мячом. По сигналу он бросает мяч поочередно каждому игроку, который, бросив мяч обратно, садится (приседает).

3. Игра «Хитрая лиса»

Игроки стоят по кругу, на расстоянии одного шага друг от друга. Учитель предлагает детям закрыть глаза, сам обходит круг за спиной ребят и дотрагивается до одного мальчика и девочку из них, они становятся лисой. Дети спрашивают хором: «Хитрая лиса, где ты?». После этих слов хитрая лиса (мальчик и девочка) вы-

ходят на середину круга, поднимают руку и говорят: «Мы здесь!». Все разбегаются по залу, а лисы ловят их. Осаленных игроков, они отводят в свой дом. Когда лисы поймают 3 - 4 детей, учитель говорит: «В круг!». Все играющие образуют круг, и игра возобновляется.

4. Игра «Попади в цель».

Команды построены в шеренги перед линией броска, лицом друг к другу на расстоянии 18 м. Перед командами на расстоянии 9 м в середине зала на двух гимнастических скамейках установлены кегли. По сигналу учителя «Пли!» игроки одной шеренги одновременно выполняют бросок по мишеням. Противоположная шеренга собирает мячи и одновременно метает по кеглям. Выигрывает команда, поразившая большее количество мишеней.

5. Подтягивание.

Мальчики: из вися хватом сверху, не касаясь ногами пола, до перехода подбородком линии перекладины, плавное опускание в и. п., до полного выпрямления рук и снова повторить упражнение.

Девочки: из вися лежа (держась за концы перекладины), хват сверху. Туловище прямое. Подтягиваться до положения «подбородок выше хвата». Возвращаясь в и. п. руки полностью выпрямлять. Нельзя поднимать живот, сгибать колени

6. Игра «Паук и мухи».

В одном из углов зала лежат два обруча, где находятся два паука. Все дети мухи.

По сигналу учителя играющие разбегаются по всему залу, мухи летают, жужжат. Пауки в это время находятся в паутине. По сигналу учителя «Паук!», мухи останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Пауки выходят, смотрят. Того, кто пошевелился, пауки отводят в свою паутину. После 2 - 3 повторений игры подсчитывают число пойманных мух. Выбирают новых пауков, и игра возобновляется.

Занятие 67-69

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Повороты прыжком направо и налево. Ходьба в колонне по одному, по команде учителя, бег врассыпную. Разминочный бег до 2 минут. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Игра «Салки ноги от пола».

Играют две команды мальчики и девочки отдельно на двух половинах зала. Выбираются ловишки. По сигналу дети спрыгивают с гимнастических скамеек и бегают, а ловишки ловят тех, кто не встал на скамейки. Нельзя салить тех, кто стоит на скамейках. Пойманные игроки садятся в стороне. По второму сигналу игра прекращается, подсчитывают пойманных игроков, выбирают новых ловишек, и игра возобновляется.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Из и. п. упора лежа, сгибание рук до полного касания грудью гимнастической скамейки, а разгибать до полного их выпрямления.

4. Встречная эстафета «Челночный бег».

Каждая команда поделена на две подгруппы, которые выстроены в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 10 м. В руках у направляющих, эстафетная палочка. По сигналу первый участник бежит на противоположную сторону, обегая вторую подгруппу, и передает эстафету ее направляющему, после чего сам становится в конец колонны. То же повторяет второй участник, обегая первую подгруппу и становясь у нее на левом фланге, и т. д. Эстафета считается законченной, когда последний участник, обегав противоположную колонну, становится впереди и поднимает руку с палочкой вверх.

5. Бег на короткие дистанции.

Техника бега по дистанции:

- а) бег через мячи, разложенные на длину бегового шага;
- б) бег по линиям шириной 5см на длинных сторонах зала чередуя с ходьбой;
- в) бег по гимнастической скамейке чередуя с ходьбой.

6. Лазанье по канату.

Из вися стоя, держась за канат руками (прямыми), над головой, захват каната скрещенными ногами. Выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехват руками над головой. Перехват руками вниз, разгибание рук с одновременным приседанием (удерживая захват каната ногами), встать на мат.

Из вися стоя, лазанье в три приема до касания рукой отметки на канате (высота 2,5 - 3 м). Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами, не спрыгивать.

7. Игра «Кого назвали, тот ловит».

Дети идут по кругу (или стоят). Учитель в центре круга держит волейбольный мяч. Он называет имя одного из играющих и бросает мяч вверх. Ребенок бежит в круг, ловит мяч и снова бросает его вверх, называя имя кого-нибудь из детей, и т. д. Если ребенок не поймает мяч, то он встает на

свое место в круг, а учитель повторяет бросок.

Занятие 70-72

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения.

Бег с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения в кругу.

2. Прыжок в длину с места.

Из и. п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсесть, тяжесть тела перенести чуть вперед, махом рук из положения над головой, через вперед - вниз подальше за спину, пружиня ноги, прыжок вперед толчком обеих ног.

3. Игра «Караси и щука».

«Караси», находящиеся в одном из двух домов, бегут по сигналу учителя в дом, на противоположной стороне зала. Две «Щуки» ловят их на пути. Пойманные караси берутся за руки, становятся между одним и другим домом, образуя «сеть». При следующей перебежке караси должны пробежать под сетью не попасться щукам, которые стоят позади сети. Когда будет много пойманных, сеть замыкается в круг — «корзину», и тогда караси пробегают сквозь корзину (под руками). Игра кончается, когда все караси будут переловлены.

4. Игра «Воробьи и кошка».

В центре трех кругов стоят водящие — «кошки», снаружи играющие — «воробьи». Воробьи идут по кругу. По сигналу учителя они останавливаются и начинают выпрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается осалить воробья, когда тот находится в кругу. Пойманный воробей становится водящим, и игра продолжается, но при этом дети идут по кругу в другую сторону. Время от времени происходит смена водящих.

5. Прыжок в высоту.

Две пары стоек и два мата располагают так, чтобы ученик, сделав один прыжок, мог разбежаться и выполнить второй. Первый прыжок с пяти, шагов разбега, по пяти кружкам. Для второго прыжка необходима только отметка начала разбега. Кто собьет планку при первом прыжке, возвращается и повторяет прыжок на той же высоте. Независимо от результата второго прыжка он идет на свое место.

Прыжки через первую и вторую планки, установленные на разной высоте: 35 и 40 см; 40 и 45 см; 45 и 50 см; 50 и 55 см.

Занятие 73-75

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, бег по кругу. Ходьба и бег враспынную. Ходьба змейкой. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Игра «Куропатки и охотники».

Все играющие - куропатки, трое из них - охотники. Куропатки бегают по залу, а охотники сидят на скамейках. На сигнал «Охотники!» все куропатки, прячутся (встают на гимнастическую стенку), а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают. Осаленные куропатки становятся охотниками.

Правила:

- 1) убегать и стрелять можно только по сигналу;
- 2) стрелять только в ноги куропаток.

3. Подтягивание и отжимание.

Подтягивание на перекладине для мальчиков и отжимания от скамейки или другого предмета высотой 60 - 70 см для девочек. Упражнение выполняется максимальное количество раз в два подхода с интервалом 1 мин.

4. Лазанье по канату.

Из вися стоя, держась за канат руками (прямыми), над головой, захват каната скрещенными ногами. Выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехват руками над головой. Перехват руками вниз, разгибание рук с одновременным приседанием (удерживая захват каната ногами), встать на мат.

Из вися стоя лазанье в три приёма до касания рукой отметки на канате (высота 2,5 - 3 м). Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами, не спрыгивать.

5. Игра «Через палку» (Кто точнее).

В зале три круга. В центре каждого лежит гимнастическая палка. Команды размещаются по кругу. По сигналу первые номера оббегают своих игроков, подбегают к палке, перешагивают через нее, держа двумя руками параллельно полу, по очереди правой и левой ногой, кладут на место и бегут к следующему игроку. Остальные учащиеся повторяют то же самое. Побеждает команда, выполнившая задание первой.

В то время как один игрок выполняет задание, остальные могут по команде учителя делать приседания, наклоны, принимать положение упора присев, лежа и т. д.

Занятие 76-78

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному, по сигналу учителя «Стой!» дети останавливаются, наследующий сигнал продолжают ходьбу. Ходьба и бег змейкой. Общеразвивающие упражнения.

2. Игра «Подвижная цель».

Ученики образуют 2 - 3 круга. В кругу водящий. По сигналу дети стараются попасть в него волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Исполнившее роль водящего большее число раз выигрывают.

Правила:

- 1) игрокам, стоящим по кругу, нельзя переступать линию;
- 2) если мяч остался на середине круга, водящий бросает его любому из игроков;
- 3) попадания засчитываются только в том случае, если мяч коснется водящего с лета, причем ниже колен;
- 4) если водящий поймает брошенный в него мяч, это не считается

попаданием. Но водящий заменяется, если при попытке поймать мяч он коснется его или выпустит из рук.

3. Бег на короткие дистанции.

Техника бега по дистанции:

- а) бег через мячи, разложенные на длину бегового шага;
- б) бег по линиям шириной 5см на длинных сторонах зала чередуя с ходьбой;
- в) бег по гимнастической скамейке чередуя с ходьбой.

4. Игра «Ловишки парами».

Мальчики и девочки играют отдельно на двух половинах зала. Дети стоят парами держась за руки. Учитель назначает ловишку и убегающего. Они стоят, на расстоянии 3 шагов, один от другого. По сигналу «Беги!» дети парами разбегаются, а ловишка старается поймать убегающего. Чтобы не быть пойманным, убегающий может взять за руку любого из **детей**, бегающих парой, тогда другой ребенок этой пары становится как бы третьим лишним, теперь он убегает от ловишки. Если ловишка сумел кого -нибудь запятнать, тогда тот становится ловишкой. Он должен поднять руку и громко сказать: «Я ловишка!».

5. Прыжок в высоту.

Две пары стоек и два мата располагают так, чтобы ученик, сделав один прыжок, мог разбежаться и выполнить второй. Первый прыжок, с пяти шагов разбега, по

пяти кружкам. Для второго прыжка необходима только отметка начала разбега. Кто собьет планку при первом прыжке, возвращается и повторяет прыжок на той же высоте. Независимо от результата второго прыжка он идет на свое место.

Прыжки через первую и вторую планки, установленные на разной высоте: 35 и 40 см; 40 и 45 см; 45 и 50 см; 50 и 55 см.

Занятие 79-81

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег змейкой. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу учителя. Бег в медленном темпе до 2 минут. Общеразвивающие упражнения в кругу.

2. Прыжок в длину с места.

Из и. п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсесть, тяжесть тела перенести чуть вперед, махом рук из положения над головой, через вперед — вниз подальше за спину, пружиня ноги, прыжок вперед толчком обеих ног.

3. Игра «Стрелок».

В центральном круге стоят два игрока с волейбольными мячами - стрелки. Дети перебегают с одной стороны зала на другую. Стрелки стараются попасть в них мячом. Тот в кого попали, становится стрелком.

Правила:

1) если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.

4. Игра «Займи место»

Играющие образуют три круга и ходят, взявшись за руки. Водящие идут за кругом в противоположную сторону. По сигналу, водящий касается одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого коснулись, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обезавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.

Правила:

- 1) круг, должен сразу, остановится по сигналу;
- 2) бежать разрешается только по кругу, не пересекая его;
- 3) во время бега нельзя касаться, игроков в кругу.

5. Игра «Салки в два круга».

Участники игры образуют два круга: один — внутренний, другой — внешний. Оба круга двигаются в противоположных направлениях. По сигналу они останавливаются и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга (то есть дотронуться до кого — либо рукой) раньше, чем они успеют присесть. Пойманные игроки, встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (5 — 6 человек).

6. Лазание по канату.

Из вися стоя, держась за канат руками (прямыми) над головой. Захватить канат скрещенными ногами, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехват руками над головой. Перехват руками вниз, разгибание рук с одновременным приседанием (удерживая захват каната ногами), встать на мат.

Из вися стоя, лазанье в три приема до касания рукой отметки на канате (высота 2,5 - 3 м.). Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами, не спрыгивать.

Занятие 82-84.

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. По сигналу учителя, изменить направление движения (повернуться налево или направо и идти на противоположную сторону зала, в шеренге по одному); продолжить ходьбу в колонне по одному; то же выполнить в беге. Бег в среднем темпе 2 минут. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Игра «Мяч сквозь обруч».

В игре участвуют две команды мальчиков и две команды девочек. Девочки выстраиваются в две шеренги одна против другой на расстоянии 5 - 6 м. Сбоку, лицом к этим шеренгам попарно выстраиваются команды мальчиков.

Девочки в вытянутых в стороны руках держат по обручу. Первая пара мальчиков из каждой команды, взяв мяч, проходит вдоль шеренги девочек (один спереди, другой сзади) перебрасывая друг другу мяч сквозь каждый обруч. Дойдя до конца

шеренги, возвращаются обратно, проделывая то же самое. Затем мяч передается второй паре мальчиков и т. д. Если мяч не будет пойман или пролетает мимо обруча, бросок повторяется. Выигрывает команда, раньше выполнит задание. После этого команды меняются ролями.

3. Игра «Чай-чай».

Играющие, команды мальчиков и девочек располагаются на двух половинах зала. Водящие кричат: «Чай — чай!» - и, подняв руку, бегают на своих половинах зала, остальные игроки должны догнать их и коснуться рукой. Коснувшийся игрок становится водящим и игра возобновляется. Тот игрок, которому удалось долгое время оставаться не пойманным, считается победителем.

4. Игра «Перемена мест».

По залу в произвольном порядке разложены обручи. Каждый из участников стоит в обруче, четверо водящих ходят среди них. По сигналу учителя игроки меняются местами, а водящие стараются занять, какой - либо обруч. Оставшиеся без кружков игроки становятся водящими.

5. Подтягивание.

Мальчики: из виса хватом сверху, не касаясь ногами пола, до перехода подбородком линии перекладины, плавное опускание в и. п., до полного выпрямления рук и снова повторить упражнение.

Девочки: из виса лежа (держась за концы перекладины), хват сверху. Туловище прямое.

Подтягиваться до положения «подбородок выше хвата». Возвращаясь в и. п.

руки полностью выпрямлять. Нельзя поднимать живот, сгибать колени

6. Прыжок в высоту.

Две пары стоек и два мата располагают так, чтобы ученик, сделав один прыжок, мог разбежаться и выполнить второй. Первый прыжок — с пяти шагов разбега по шести кружкам. Для второго прыжка необходима только отметка начала разбега. Кто собьет планку при первом прыжке, возвращается и повторяет прыжок на той же высоте. Независимо от результата второго прыжка он идет на свое место.

Прыжки через первую и вторую планки, установленные на разной высоте: 35 и 40 см; 40 и 45 см; 45 и 50 см; 50 и 55

см.

Занятие 85-87

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному, на сигнал учителя, «Аист»

остановиться и поднять правую ногу, руки в стороны, удерживая равновесие, бег в колонне по одному, на сигнал

«Лягушки» присесть, обхватив руками колени. Ходьба, на сигнал «Зайцы» прыгать на двух ногах, бег, на сигнал

«Бабочки» остановиться и махать руками. Легкий бег до 2,5 минут.

2. Игра «Биатлонисты».

Занимающиеся разбиваются на две команды и выстраиваются за линией старта в колонны по одному. Каждый игрок получает по два малых или тряпичных мяча. С

высокого старта, по команде «Марш!», они пробегают челночный бег 3x10м. касаясь линии ногой (время, показанное на дистанции, регистрируется), подходят к линии метания и метают мячи каждый в свою мишень на стене диаметром 1м Расстояние между линией метания и мишенью 6 - 8м. За каждое попадание в круг с

времени, показанного участником, сбрасывается по одной секунде. То же проделывают все игроки. Побеждает команда, показавшая меньшую сумму времени.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

И. п. - лежа на полу, руки ладонями на полу на ширине плеч (шире плеч), туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» учащиеся выпрямляют руки до полного упора на руках и носках (колени не касаются пола).

4. Игра «Зайцы в огороде».

В зале в трех кругах в «огородах» стоят по одному водящему — «сторожа». Все остальные играющие «зайцы» располагаются вне круга.

По сигналу руководителя «зайцы» прыгают на двух ногах, стремясь запрыгнуть в «огород». «Сторожа» стараются осалить «зайцев», запрыгнувших в «огород». Пойманные «зайцы» отходят в сторону и в игре не участвуют. Когда будет поймано 3 — 5 «зайцев», они возвращаются в игру и выбираются новые водящие из числа не пойманных «зайцев».

Побеждают игроки, которые ни разу не были пойманы, и лучшие водящие.

Правила:

«зайцам» можно прыгать только на двух или одной ноге по указанию учителя. Игрок, нарушивший это правило, считается пойманным.

5. Эстафета в кругу».

Учащиеся делятся на четыре команды. Команды располагаются в колонны по одному крестообразно от центра, причем каждая стоит спиной к центру внутри волейбольной площадки. У направляющих в руках эстафетные палочки. По команде учителя эти игроки бегут вправо (по часовой стрелке) вокруг волейбольной площадки, обегая все команды и приносят эстафетную палочку второму. Затем встают в конец своей колонны. Остальные игроки проделывают то же самое. Побеждает команда, раньше других закончившая эстафету.

То же самое в другую сторону.

6. Лазанье по канату.

Из вися стоя, держась за канат руками (прямыми) над головой, захватить канат скрещенными ногами. Выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехват руками над головой. Перехват руками вниз, разгибание рук с одновременным приседанием (удерживая захват каната ногами), встать на мат.

Из вися стоя, лазанье в три приёма до касания рукой отметки на канате (высота 2,5 - 3 м). Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами, не спрыгивать.

Занятие 88-90

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному с ускорением

замедлением темпа движения. Легкий бег 300 м. Подтягивание на перекладине — мальчики и отжимание от стены - девочки.

2. Преодоление полосы препятствий.

Разбить учащих по парам, при прохождении этапов дети помогают друг другу.

1. Каждый прыгает с «кочки» на «кочку» и преодолевает «болото».
2. Перелезть через коня любым способом.
3. Толчком одной на канате преодолеть гимнастический мат шириной 80 — 100 см, способом «маятник».
4. Передвижение, лежа на животе (три мата лежат в длину).
5. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.
6. По гимнастической стенке подняться на максимальную высоту, пройти любым способом и спуститься.
7. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и соскок в обруч.

3. Прыжок в длину с места.

Из и. п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсесть, тяжесть тела перенести чуть вперед, махом рук из положения над головой, через вперед - вниз подальше за спину, пружиня ноги, прыжок вперед толчком обеих ног.

4. Эстафета с набивными мячами.

Две команды выстраиваются за линией старта в параллельные колонны. Первые

игроки, получают по малому набивному мячу (вес 1кг). Впереди напротив каждой команды, на расстоянии 12 м от линии старта в обручах лежат еще по одному набивному мячу (вес 1кг). По команде учителя игроки бегут к своему обручу, меняют свои мячи на лежащие в обруче, возвращаются назад и передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец своей колонны. Таким образом, все должны выполнить перебежки. Команда, которая раньше закончит передачу мячей, считается победителем.

Правила:

- 1) нельзя выбегать за линию до получения мяча;
- 2) мяч необходимо класть только в круг.

5. Эстафета «Переправа» с обручами.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией «на берегу». В руках у направляющих по 6 - 8 гимнастических обручей. По сигналу направляющие кладут на пол по обручу и становятся в их круги, затем быстро повторяют то же со вторым обручем, с третьим — до финишной черты противоположного «берега». Дистанция (ширина «реки») - 12 м. Вслед за направляющими из обруча в обруч быстро проходят все участники игры. Последние игроки собирают обручи за собой. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

Занятие 91-93

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. Бег змейкой. Ходьба враспынную. Разминочный бег до 300 м. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Игровое упражнение «Старт».

Две команды располагаются в две шеренги за стартовыми линиями на расстоянии 3 - 5 м одна от другой. Все игроки принимают положение высокого старта. По сигналу «Марш!» обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков первой шеренги - убежать за линию финиша, второй догнать их. «Салить» впереди бегущего можно только до финишной линии. После подсчета осаленных игроков команды меняются местами и игра продолжается. Побеждает команда, осалившая, большее количество игроков за одинаковое количество забегов.

3. Игра «Прыжки по полоскам».

Размечаются 6 - 8 полосок шириной 50 см каждая. Расстояние между линией старта и первой полоской - 70 см, между первой полоской и второй — 80 см, между второй и третьей - 90 см и т. д. Учащиеся делятся на 2 — 4 команды и выстраивают в колонны по одному за линией старта.

По сигналу учителя игроки, стоящие первыми, подходят как можно ближе к линии старта, но не заходят за нее, и толчком обеих ног прыгают на первую полоску, затем на вторую и т. д.

Прыжок на первую полоску дает одно очко, на вторую - два и т. д. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Правила:

- 1) прыгать можно только толчком обеих ног с места;
- 2) заступать за линии полосок нельзя.

4. Эстафета с палками.

Учащиеся делятся на две равные команды и выстраиваются в параллельные колонны за линией старта. У первых номеров в колоннах гимнастические палки. По сигналу учителя они бегут вперед до своего флажка, который расположен в 15-20м, обегают его и возвращаются к своим колоннам, передав другой конец палки второму номеру; первый вместе с ним пронесет ее в конец колонны под ногами играющих на уровне коленей. Все игроки (не сходя с места) перепрыгивают через палку. Первый номер остается в конце колонны, а второй номер команды бежит к флажку, обегает его и пронесет палку под ногами игроков, уже вместе с третьим номером команды и т. д. Побеждает команда, первой закончившая перебежки.

5. Игра «Охотники».

«Звери» свободно бегают по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, имея маленькие тряпичные мячи. По сигналу учителя все звери останавливаются, и каждый охотник легко бросает в них своим мячом. Игроки, осаленные мячами, заменяют охотников. Разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.

Занятие 94-96

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Разминочный бег до 500 м. Бег 30 м под уклон небольшой крутизны с максимальной скоростью (выполняют сначала мальчики, затем девочки). Общеразвивающие упражнения.

3. Бег на короткие дистанции.

Повторный бег 2х20м чередуя с отдыхом.

4. Игра «Дружно в цель».

Мальчики и девочки играют, отдельно. Игроки становятся лицом в круг на расстоянии не менее шага друг от друга. Перед их ногами чертится круг, в который входят двое водящих. В центре круга устанавливается городок (кегля). Играющие, стоящие по кругу, получают по два мяча и перебрасывают их между собой и стараются точным броском сбить его, причем мячи могут метать два игрока одновременно. Игрок, сбивший городок (кеглю), становится в середину круга и меняет одного из водящих.

Правила:

- 1) игроки, стоящие по кругу, не должны переступать черту;
- 2) если мяч остался в середине круга, водящий бросает его любому игроку;
- 3) задерживать мяч в руках более 3 сек, не разрешается.

5. Подтягивание на перекладине для мальчиков и отжимание от скамейки или любого другого предмета высотой 60 - 70 см для девочек. Упражнение выполняется максимальное количество раз в два подхода с интервалом 1 мин.

6. Игра «Команда быstroногих».

Учащиеся делятся на две — четыре команды и выстраиваются в параллельные колонны по одному. Перед стоящими игроками проводится черта, и на расстоянии 2 м от нее обозначается линия старта (она же линия финиша). В 15 - 25 м от линии старта напротив каждой колонны ставится по городку. Первые в колоннах на линии старта по команде учителя бегут к своему городку, оббегают его и возвращаются назад. Игрок, пересекший линию финиша первым, получает одно очко, вторым - два и т. д. Затем к линии старта выходят следующие игроки. Побеждает команда, набравшая меньшее количество очков.

Правила:

- 1) нельзя выбегать без сигнала учителя и переступить линию старта;
- 2) обегать городок можно только справа.

7. Эстафета «Гонка мячей».

Учащиеся делятся на четыре команды и выстраиваются за линией старта в параллельные колонны. Интервал между игроками 1 м. У первых игроков каждой команды в руках по волейбольному мячу. По команде игроки начинают передавать мяч через голову по направлению к последнему игроку. Стоящие последними в колоннах, получив мяч, поворачиваются кругом бегут до флажка, находящегося в 15 м от линии старта сзади колонны. Оббегают его, возвращаются назад, оббегают флажки, стоящие в 15 м впереди колонны, добегают до линии метания, обозначенной в 5 м от линии старта, и передают мяч броском двумя руками от груди первому игроку, а сам и встают в свою колонну первыми. Последний игрок, получивший мяч (передачи мячей те же), пробегает весь путь предыдущего. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Правила:

- 1) мяч передается назад через голову рядом стоящему в колонне;
- 2) игрок, уронивший мяч, сам поднимает его, встает на место и передает дальше;
- 3) мяч можно бросать только с линии метания;
- 4) как только игрок, побежит по дистанции, все участники делают один шаг назад.

Занятие 97-99

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному, ходьба, на носках держа руки на поясе (за голову, в стороны). Разминочный бег до 500 м. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Эстафета «Передача мяча с перебежками».

Три команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1 м. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки, обусловленным способом в конец колонны. Левофланговый игрок, получив мяч, быстро перебегает вперед, и став впереди колонны, продолжает передачу мяча и т. д. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего. Способы передачи мяча:

- 1) двумя руками сверху;
- 2) двумя руками снизу (между ног);
- 3) двумя руками справа и слева.

3. Упражнение «Приседание на одной ноге» («пистолет»).

Учащиеся подходят к опоре (дереву, стене, изгороди, скамейке). Поворачиваются к ней правым (левым) боком. Держась за нее на уровне пояса правой (левой) рукой, выполняют приседания на правой (левой) ноге. Мальчики - 8 — 10 раз, девочки — 6 - 8 раз на каждой ноге.

4. Игра «Быстро по кругу».

Команды построены в круги лицом внутрь, интервал между игроками 1 - 2 шага, в руках у капитанов команд по волейбольному мячу. На местах, где находятся участники, чертятся небольшие круги диаметром до 50 — 60 см. По сигналу капитан подбрасывает мяч вертикально вверх, а все участники одновременно передвигаются по кругу вправо (против часовой стрелки) или влево (по часовой стрелке), становясь в соседний кружок, а мяч ловит второй номер и вновь бросает его вверх, давая тем самым сигнал к новому перемещению игроков. Выход из круга при ловле мяча считается ошибкой. Игра заканчивается в тот момент, когда капитан команды вернется на свое место и поймает мяч, подброшенный последним участником.

5. Эстафета с прыжками в длину.

Учащиеся разбиваются на три команды и выстраиваются лицом к середине площадки буквой П.

На площадке обозначается линия старта, параллельно ей на расстоянии 10 м чертится коридор («ров») шириной 1,5 м и в 15 м от «рва», расставляются три флажка с интервалом 2 м. Игроки, стоящие первыми, выходят к линии старта и по команде «Марш!» бегут вперед к своему флажку, по пути перепрыгивая через «ров». Подбежав к своему флажку, делают одно приседание, и бегом возвращаются за линию старта, снова перепрыгивая через «ров». Первый, кто пересечет линию старта, приносит своей команде три очка, второй - два, третий - одно. Побеждает команда, набравшая,

большее количество очков.

Правила:

- 1) выбегать со старта можно только по команде «Марш!»;
- 2) очередным игрокам можно выходить к линии старта по команде учителя;
- 3) игроки, закончившие бег, встают на свои места.

Занятие 100-102

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. Специальные упражнения легкоатлета. Общеразвивающие упражнения.

2. Соревнования в беге.

Соревнования в беге на 30 м лучше проводить на стадионе или на спортплощадке. В крайнем случае, можно использовать обычную прямую пешеходную дорожку с асфальтовым покрытием, не имеющую подъемов и спусков. Предварительно на ней размечают отдельные дорожки шириной 125 см с местом старта и финиша.

Учащиеся строятся в колонну по два. Мальчики и девочки отдельно.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение: «Высокий старт». Увидев, что дети заняли стартовое положение, учитель подает команду «Внимание!» и поднимает флажок вверх. Затем учителем подается команда «Марш!», и флажком резко делается взмах вправо одной рукой, а другой включается секундомер.

3. Соревнования в метании мяча.

Соревнующих целесообразно разделить на две группы: мальчики и девочки. Для того чтобы соревнования проходили быстро, их можно организовывать двумя способами. Эти варианты исключают передачу мяча с помощью метания.

Первый способ. Построить учеников в колонну по два. Стоящим первым раздается по три мяча, а вторые стоящие в колоннах, идут на подбор. Объяснить детям, что во время метания необходимо собирать мячи того ученика, который стоит в его колонне. При этом следует напомнить, что брать мяч можно только после того, как он коснется площадки, или с разрешения учителя.

Сначала метает мячи (три попытки) ученик первой колонны, а потом второй. Собрав мячи, вторые идут к месту метания, а третьи - на подбор и т. д.

Второй способ. Из числа соревнующихся (последних в колоннах) выделяют четыре человека. Двое из них остаются у места метания, другие идут собирать мячи в поле. Передача мячей с поля производится по земле, то есть таким образом, чтобы они катились по площадке. При этом способе можно без труда ловить мячи, что позволяет экономить время.

Эти способы способствуют дисциплине и хорошей организации метания.

4. Игра «Бездомный заяц».

Все играющие, кроме двух, становятся попарно в разных местах площадки, лицом друг к другу, взявшись за обе руки. Один из оставшихся - «заяц», другой - «волк». Заяц, спасаясь от догоняющего его волка, убегает и становится между двумя зайцами. Заяц, стоящий за спиной «бездомного», убежит

План - график занятий на учебный год групп ОФП для учащихся 3 - 4 класс

Содержание занятий	1 четверть									2 четверть						
	1 3	4 6	7 9	10 12	13 15	16 18	19 21	22 24	25 27	28 30	31 33	34 36	37 39	40 42	43 45	46 48
1. Подвижные игры для развития: силы			+					+				+		+		+
быстроты		+		+		+		+	+		+			+		+
ловкости		+		+		+		+		+	+		+		+	+
гибкости		+		+		+		+		+	+		+		+	+
выносливости	+		+	+			+		+			+			+	
прыгучести						+	+						+	+		
внимания																
2. Эстафеты: линейные	+															
встречные, по кругу																
3. Эстафеты с предметами					+	+					+	+			+	
4. Эстафеты с преодолением препятствий					+								+	+		+
5. Бег на короткие дистанции:																
высокий старт	+		+		+											
бег по дистанции	+		+							+			+			
финиширование;			+		+											
повторный бег на 20, 30 м с высокого старта;					+											
6. Прыжок в длину с места.								+			+				+	
7. Метание теннисного мяча:																
на дальность				+												
в цель		+			+		+			+			+			

на дальность отскока								+	+									
8.Бег на выносливость								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.Бег (кросс) 500 - 800 м	+	+	+	+	+	+												
10.Подтягивание в висе (мал), в висе лежа (дев)	+									+	+						+	+
11.Отжимание в упоре стоя и лежа.	+											+						+
12.Лазания по канату в два и три приема										+		+					+	

Содержание занятий	3 четверть										4 четверть							
	49	52	55	58	61	64	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94	97	10
	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	0
1.Передвижение на лыжах: скользящим шагом попеременным ходом. Преодоление спусков и подъемов. Бег на лыжах 1-1,5 км со средней скоростью	+	+			+													
2.Подвижные игры для развития: силы быстроты ловкости и гибкости выносливости прыгучести внимания							+		+					+				+
3. Эстафеты: линейные, встречные, по кругу с предметами								+	+	+								
4.Эстафеты с преодол-ем препятствий								+										
5.Бег на короткие дистанции: высокий старт бег по дистанции финиширование; повторный бег 20, 30 м с высокого старта										+								+
6.Прыжок в длину с места.								+						+				
7.Прыжок в высоту с разбега												+	+	+				
8.Метание теннисного мяча на дальность в цель на дальность отскока										+	+							+
9.Бег на выносливость								+	+	+	+	+	+	+				
9.Бег (кросс) 500 - 800м															+	+	+	
10.Подтягивание в висе(мал) в висе лежа (дев)																		+
11.Отжимание в упоре стоя и лежа.																		+
12.Лазания по канату в два и три приема										+								
13.Соревнования в беге и метание																		+

Конспекты занятий

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Разминочный бег до 500 м. Игровые упражнения:

а) ходьба в приседе. Занимающиеся делятся на четыре команды (девочки и мальчики отдельно) и выстраиваются за общей линией в параллельные колонны по одному. Участники кладут руки на плечи или на пояс впереди стоящего и принимают положение приседа. По команде учителя все команды начинают продвигаться вперед до финишной линии (15 - 20 м), стараясь опередить противников. Чья команда быстрее пересечет финишную линию, та и победила.

б) прыжки в приседе. Построение то же, что и в предыдущем упражнении, но продвигаться вперед нужно прыжками в приседе.

2. Учащиеся разбиваются на пары, встают спиной друг к другу и, зацепившись руками, согнутыми в локтевых

суставах, приседают и встают. Упражнение можно усложнить удалением места опоры ног от центра. Мальчики выполняют упражнение

10 - 14 раз, девочки 6-10 раз.

3. Подтягивание на перекладине (для мальчиков), отжимание от скамейки высотой 50 - 70 см (для девочек) максимальное количество раз.

4. Бег на короткие дистанции

Учащиеся строятся в две шеренги. Мальчики и девочки отдельно. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение: «Высокий старт» - одна нога чуть впереди, другая чуть сзади, тело наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Увидев, что дети заняли стартовое положение, учитель подает команду «Внимание!» и поднимает флажок вверх. Затем учителем подается команда «Марш!», и флажком резко делается взмах вправо одной рукой.

Бег в равномерном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с сохранением правильного положения головы и туловища.

5. Игра «Перемена мест».

Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в шеренги лицом друг к другу. Расстояние между игроками каждой команды 1 м, а между командами 60 м. По команде учителя игроки команд - соперниц меняются местами. Побеждает команда, первой достигшая противоположной стороны и выстроившаяся на ней.

Варианты исходных положений: а) стоя спиной друг к другу;
б) сидя лицом друг к другу; в) сидя спиной друг к другу.

Варианты способов передвижения: а) прыжки на одной ноге;
б) прыжки на двух ногах.

6. Эстафета прыжками по «кочкам».

Занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу на двух противоположных сторонах площадки. Перед ними проводятся стартовые линии. На площадке с десятью небольшими (диаметром 30 — 40 см) кружками («кочки») обозначаются две дорожки. Они расположены зигзагообразно на расстоянии 70 - 80 см один от другого. По команде учителя игроки, стоящие первыми с правого фланга, с эстафетными палочками в руках продвигаются вперед прыжками с «кочки» на «кочку» и бегом возвращаются обратно, передают эстафету, следующим участникам и становятся на левый фланг. Выигрывает команда, участники которой меньшее количество раз, оступились при прыжках по «кочкам» и первыми закончили игру.

Правила:

- 1) до передачи эстафеты выходить из - за черты нельзя;
- 2) при перепрыгивании нельзя наступать на черту кружка и пропускать «кочки».

Эстафету можно усложнить, прыгая по «кочкам» на одной ноге или на двух ногах одновременно.

Занятие 4-6

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному в обход, в приседе, полуприседе. Бег до 400 — 600 м с изменением частоты шагов в чередовании с обычным (равномерным). Бег коротким шагом (длина — 55 — 60 см); бег широким шагом (длина — 110 — 120 см). Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Игра «Парами от водящего».

Две команды по 6 - 8 человек выстраиваются двумя параллельными колоннами на расстоянии 4 м одна от другой. Интервалы между игроками, стоящими в колоннах 2-3 шага. Крайние игроки в колоннах располагаются на линиях старта и финиша. Между колоннами в 2 шагах от линии старта становится водящий.

По команде учителя последние игроки из обеих команд устремляются между колоннами к линии финиша (в 12 - 16 м), а водящий старается настигнуть одного из них и коснуться рукой. Осаленный игрок, становится новым водящим, а игроки в колоннах продвигаются назад к линии старта с таким расчетом, чтобы новая пара оказалась на ней. Преследование начинает новый водящий. Лучшим игроками объявляются те, кто ни разу не был водящим, не считая первого.

Правила:

- 1) если водящий, не догнал игроков, он может повторить попытку, преследуя вторую пару, после чего

заменяется новым;

2) игра длится, пока каждый не совершит по 2 — 3 перебежки, спасаясь от водящего.

3. Игра «Метки метатели».

Группа делится на соревнующиеся пары, которым выдают по малому мячу и кегле. Игроки каждой пары становятся лицом друг к другу по концам 8-метровой линии, в середине которой стоит кегля. На линии через каждый метр сделаны поперечные отметки. По сигналу педагога игроки в парах начинают по очереди бросать мяч в кеглю, стараясь ее опрокинуть. Игрок, сбивший кеглю, переставляет ее на 1 м ближе к себе, и игра продолжается на тех же условиях. Выигрывает тот, кто метки — ми метаниями приведет кеглю к концу своей линии.

4. Игра «Скорее займи место».

В игре участвуют четыре команды по 4 человека. Соперники в парах встают по кругу в обручи диаметром 1 м. По сигналу игроки одной команды бегут вправо (против часовой стрелки), а игроки второй команды — влево. Задача каждого, быстрее обежать круг и первым встать на прежнее место. Игрок, опередивший соперника, приносит своей команде очко. После этого ребята снова по сигналу обегают круг, но уже в другую сторону. Игра повторяется несколько раз, причем соперники в парах меняются. После этого выходят команды девочек и выполняют игру. Победа присуждается команде, у которой набранных очков меньше.

Правила: 1) если игроки вбежали в обруч одновременно, то каждый из них получает по очку.

Занятие 7-9

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Легкий бег 300 - 400 м. Продолжение разминки в движении по кругу диаметром 10 - 15 м с интервалом один - два шага:

- а) обычная ходьба до полного восстановления дыхания (1-2 мин.);
 - б) рывки руками. На счет «раз - два» - два рывка, руками согнутыми перед грудью, «три - четыре» - два рывка, прямыми руками (8-10 раз).
 - в) ходьба в полуприседе (20 м), в полном приседе (25 м).
- Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Игра «Гонка с выбыванием».

На площадке чертятся два круга диаметром 15 - 20 м. На внешней стороне круга чертится линия, которая служит местом старта и финиша. Все участники выстраиваются за линией старта в произвольном порядке и по команде учителя бегут по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого двух кругов из игры выбывает участник, который закончил бег, последним. Лидер всех забегов является победителем.

3. Упражнения в сопротивлении.

Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук.

Взявшись за руки, участники выполняют следующие упражнения:

- а) поочередное сгибание и выпрямление рук в сопротивлении (10-15 раз);
- б) один из партнеров поднимает руки вверх, второй удерживает их, оказывая сопротивление (10 - 15 раз).

4. Бег на короткие дистанции.

Учащиеся строятся в две шеренги. Мальчики и девочки отдельно.

Выполнение команд: «На старт!» и «Внимание!».

По команде «Марш!», учащиеся бегут в медленном темпе, с прямолинейной постановкой стопы без разворота наружу, с соблюдением ритмичности дыхания.

Набегание на финишную черту, увеличивая темп последних шагов с замедлением бега через 5 - 7 м. после финишной черты.

5. Игра «Мяч ловцу».

В противоположных углах прямоугольной площадки размером не менее 10х20 м нейтральные зоны радиусом 3 м и места «ловцов» радиусом 2 м до пересечения с короткой и длинной сторонами площадки.

Занимающиеся делятся на две команды по 10 - 12 человек в каждой. Игроки одной из команд, надевают на руки красные повязки. В каждой команде, выбирается капитан и «ловец». «Ловцы» команд располагаются в углах площадки, а игроки по всей площадке.

Учитель бросает волейбольный мяч вверх между капитанами. Каждый капитан старается отбросить мяч своим игрокам. Игроки, завладевшие мячом, путем передач стараются перебросить мяч своему «ловцу» так, чтобы он поймал его на лету, а противоположная команда старается перехватить у них мяч и передать его своему «ловцу». В нейтральную зону никто не имеет права заходить. Если одной из команд удастся передать мяч своему «ловцу», то она получает очко и игра возобновляется, с середины площадки.

Правила:

- 1) игрок с мячом в руках имеет право сделать не более трех шагов, затем он обязан передать мяч. Если игрок сделал больше трех шагов, то игра останавливается и мяч вбрасывается сбоку площадки, напротив места нарушения правил игроком противоположной команды;
- 2) мяч считается пойманным, если «ловец» получил его по воздуху от своего игрока или после отскока от противника, но не от земли;
- 3) мяч, вылетевший за пределы площадки, вбрасывает игрок противоположной команды с того места, где он пересек линию поля;
- 4) нельзя вырывать мяч у противника и толкать друг друга. За нарушение этого правила назначается штрафной бросок; пострадавший игрок становится в 5 — 6 м от своего «ловца» и бросает ему мяч, отбивать который может только один из защитников команды противника
- 5) после первого тайма игроки меняются сторонами площадки.

Занятие 10-12

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному, на носках, с высоким подниманием бедра. Разминочный бег 500 - 600 м в чередовании бега в медленном темпе (100 - 120 шагов) с бегом в среднем темпе (140 - 150 шагов). Общеразвивающие упражнения в кругу.

2. Игра «Гонка за мячом».

В середине легкоатлетической площадки через 5 м проводят две параллельные линии. Класс делится на шеренгу мальчиков и девочек, которые выстраиваются за этими линиями спиной друг к другу. В

каждой шеренге выбирают водящего, ему вручают малый мяч. По сигналу педагога водящие обеих шеренг бросают мяч вперед. Остальные игроки каждой шеренги наперегонки бегут за своим мячом, стараясь подобрать его раньше других. Тот, кому удалось подобрать мяч, становится водящим. Игроки пешим шагом возвращаются обратно, и игра повторяется еще несколько раз. Победителями объявляют игроков, сумевший подобрать мяч большее число раз.

3. Эстафета «Сквозь игольное ушко».

Учащиеся делятся на четыре команды и становятся в колонну по одному за стартовой линией. По сигналу первые добегают до обручей, продевают их через себя (как нитку сквозь игольное ушко). Обегают набивной мяч два раза и на обратном пути вновь продевают через себя обручи и передают эстафету касанием руки вторым и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

4. Игра «Снайпер».

Играют две команды на площадке 9x18 м. Игра ведется волейбольным мячом. Команды занимают места друг против друга на своих половинах площадки. За лицевыми линиями располагаются капитаны команд.

По свистку учителя капитан одной из команд (по жребию) вводит мяч в игру. Он

перебрасывает его своим партнерам через головы противников. Поймав мяч, выбить игрока противников, т. е. попасть в него с лета или передач мяч обратно своему капитану, чтобы он смог произвести меткий бросок.

Если мяч перехватил противник, то они начинают «снайперскую охоту». Выбитый игрок идет к своему капитану и становится его помощником. Игра заканчивается, когда в одной из команд останется три игрока. Игра возобновляется снова.

Правила:

- 1) переброска мяча между игроками, разрешается три раза;
- 2) команда теряет мяч, если он уходит за пределы площадки от рук ее игрока;
- 3) если мяч отскакивает за пределы площадки от выбившего игрока, то команда, выбившая его, не теряет мяч;
- 4) игрок, в которого попал мяч, отскочивший от пола, остается на поле;
- 5) после отскока мяча от пола, игроки стараются его поймать и метают в игроков противоположной команды.

Занятие 13-15

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия.
Разминочный бег до 800 м. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Совершенствование техники с высокого старта. По команде выполнить высокий старт и пробежать с максимальной скоростью 30 м (2 — 3 раза).

3. Игра «Меткие снайперы».

Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются за линией в шеренгу по одному на расстоянии 1 - 2 шагов друг от друга. В руках у каждого по тряпичному мячу. В 10 - 15 м от игроков на одной линии ставятся кегли. У каждой команды по 5 кеглей определенного цвета.

По сигналу учителя все игроки одной команды одновременно метают мячи, стараясь, сбить как можно больше кеглей. Сбитые кегли своей команды отодвигают на шаг дальше, а сбитые кегли другой команды ставят на шаг ближе к линии метания. Затем мячи собирают игроки другой команды и метают их. Побеждает команда, сумевшая как можно дальше отодвинуть свои городки от линии метания.

4. Учащиеся продвигаются по волейбольной площадке с интервалом 2 шага, по пути, преодолевая препятствия:

- 1) запрыгнуть на препятствие высотой 50-80 см (скамейка, стул) и спрыгнуть с него;
- 2) перепрыгнуть «ров» шириной 1,5 — 2 м;
- 3) перепрыгнуть скакалку высотой 60 — 80 см, которую держат помощники. Пробежать 3 - 4 круга в быстром темпе, преодолевая препятствия.

5. Подтягивание на перекладине (для мальчиков), отжимание от скамейки, поваленного дерева (для девочек).

Упражнение выполнить максимальное количество раз в два подхода с интервалом 1 мин.

6. Челночная эстафета с мячом.

Занимающиеся делятся на две команды, а каждая команда делится на две равные группы, которые стоят в колонны по одному на противоположных сторонах площадки. Расстояние между ними 40 - 60 м. Игроки стоящие первыми на одной стороне площадки, получают по волейбольному мячу.

По команде учителя игроки с мячом бегут к своим группам на противоположной стороне и передают мяч игрокам, стоящим первым, а сами встают в конец колонны; то же делают игроки, стоящие вторыми, и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока группы не поменяются местами. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Правила:

очередной игрок может выбегать из — за черты только после того, как получит мяч.

Занятие 16-18

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. Передвижение противходом (движение в обратном направлении рядом со строем, налево и направо). Разминочный бег до 2 мин. Общеразвивающие упражнения в движении.

1. Круговая эстафета с мячом.

Группа разбивается на 4 команды. Команды строятся на углах волейбольной площадки. В руках у направляющих малые баскетбольные мячи.

1. По сигналу первые номера с ведением мяча пробегают круг и передают мяч вторым номерам, те, пробежав круг, передают мяч третьим и т. д. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

2. То же, но игроки, обегая круг, выполняют броски по кольцу. В этом случае при выявлении команды - победительницы учитывается количество удачных бросков.

Примечание. Эстафету необходимо проводить как по часовой стрелке, так и против используя

ведение и правой и левой рукой.

2. Игра «Увернись от мяча».

Играющие свободно расходятся по залу, в трех баскетбольных кругах находятся водящие с теннисными (тряпичными) мячами в руках. По сигналу педагога игроки начинают произвольно передвигаться по залу, увертываясь от мяча, которые метают в них водящие. Участник, в которого попали мячом, подбирает мяч и поступает в группу поддержки водящим, и вместе с ними, осаливает остальных игроков, используя вспомогательные передачи мяча. В результате число осаленных игроков постепенно увеличивается. Победителем объявляют последнего, оставшегося не осаленным игрока. Его признают самым быстрым, ловким и расчетливым.

4. Эстафета «Длинные прыжки с мячом».

Группа делится на три команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. В 12 м перед каждой колонной ложатся набивные мячи. Направляющие игроки колонн получают по волейбольному мячу и зажимают его между коленей. По сигналу учителя, направляющие игроки, длинными прыжками с мячом, зажатым между коленей, устремляются к своим набивным мячам, огибают их слева и возвращаются обратно. Финиширующий игрок передает мяч второму, а сам становится в конец своей колонны, и так до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Правила:

Игрок, потерявший мяч на дистанции, должен быстро подобрать его, вернуться на место потери и только оттуда продолжить прыжки.

Занятие 19-21

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Разминочный бег до 2,5 мин. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Игра «Бег командами».

Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному. Каждый игрок, держится за пояс игрока стоящего впереди. Команды выстроены за линией старта, а впереди напротив каждой команды на расстоянии 15 - 18 м лежат набивные мячи.

По команде учителя все, стоящие в колонне, бегут вперед до набивных мячей, оббегают их и возвращаются назад на стартовую линию. Победителем считается команда, игроки которой, пробежали всю дистанцию не разъединившись и раньше пересекли стартовую линию.

3. Игра «Попади в мяч».

Занимающиеся делятся на две команды и располагаются в шеренги по одному лицом друг к другу на расстоянии 18 м. Посредине зала кладутся четыре волейбольных мяча. В руках игроков одной из команд по два малых мячей.

По сигналу учителя, игроки, метают малые мячи в волейбольные, стараясь откатить их к противоположной команде. Игроки противоположной команды собирают мячи и по команде метают их в волейбольные, с той же целью. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая закатить волейбольные мячи за черту другой команды, большее количество раз.

Правила:

- 1) метать мячи нужно одновременно и только по команде;
- 2) если волейбольные мячи откатились в стороны, их кладут на места.

4. Эстафета с прыжками.

Занимающиеся делятся на три — четыре команды и выстраиваются за линией старта в колонны по одному. На расстоянии 12 м впереди каждой команды лежат набивные мячи.

По сигналу учителя первые в колонне прыжками на одной ноге продвигаются вперед до набивных мячей, оббегают их, возвращаются назад, но уже прыжками на двух ногах, и встают в конец своей колонны. Следующий игрок имеет право выбежать на дистанцию только после пересечения линии предыдущим игроком. Побеждает команда, игроки которой быстро преодолеют путь.

5. Игра «Класс смирно!».

Учащиеся строятся в одну шеренгу. Учитель стоит к ним лицом и подает команду. Команду следует выполнять только в том случае, если учитель произнес слово:

«Класс». Тот, кто из ребят ошибается, делает шаг вперед, но продолжает игру со всеми.

Первая ошибка - играющий выполнил команду без предварительного слова:

«Класс»; вторая - играющий не выполнил команды, хотя она была подана правильно.

Занятие 22-24

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, в полуприседе; с изменением частоты шагов. Разминочный бег 500 м. Общеразвивающие упражнения в кругу.

2. Прыжок в длину с места.

Из и. п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсесть, тяжесть тела перенести чуть вперед, махом рук из положения над головой, через вперед — вниз подальше за спину, пружиня ноги, прыжок вперед толчком обеих ног.

3. Игра «Ястреб, наседка и цыплята».

Группа делится на команды мальчиков и девочек, расположенных на двух половинах зала. Цыплята каждой команды строятся за своей наседкой в колонну по одному, держась руками за пояс впереди стоящего игрока, а своего ястреба отправляют на охоту за соперниками.

По сигналу ястребы, ловко маневрируя с использованием отвлекающих и обманных движений, стремятся зайти в тыл колонны соперников и схватить, последнего цыпленка. Защищая своих цыплят от ястреба, наседка все время разворачивается к нему лицом и, разведя руки в стороны, загораживает ему путь, а вся колонна, прячась от хищника, стремится уклониться в противоположную сторону. Пойманный цыпленок выбывает из игры. Игра возобновляется вновь. Выигрывает команда, потерявшая меньшее количество цыплят.

Правила:

- 1) цыплята не должны расцеплять руки;

2) ястребов менять через каждые 40 - 50 сек.

4. Игра «Догонялки с лассо».

Упражнение похоже на другие догонялки, но в руках водящий держит обруч и ловит ею игроков. На кого он накинет обруч, с тем меняется ролями. Запрещается набрасывать обруч силой.

5. Эстафета мяч в стенку.

Команды построены в колонны по одному лицом к стене на расстоянии 3 - 4 м от нее, в руках у направляющих по волейбольному мячу.

По сигналу первый игрок бросает мяч в стену обусловленным способом и быстро становится в конец колонны, а мяч ловит следующий игрок, который повторяет задание, и т. д. Выигрывает команда, первой и с меньшим количеством ошибок закончит серию задания.

1 -я серия - броски выполняются двумя руками снизу:

а) бросить мяч в стенку - дать ему удариться о пол и поймать двумя руками; б) бросить мяч в стенку и поймать сразу после отскока;

в) бросить мяч о пол, чтобы он отскочил к стенке, и после отскока от стены поймать;

2-я серия — те же упражнения, броски выполняются двумя руками сверху (из — за головы).

6. Игра «Бредень».

Участвуют две команды. Ребята одной команды, взявшись за руки, образуют бредень и ловят свободно передвигающихся соперников — рыбу. Пойманные игроки выбывают из игры. Через обусловленное время команды меняются ролями. Выигрывает команда, сумевшая поймать большее количество рыб.

Правила:

а) рыба считается пойманной лишь в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее замкнутый круг; б) рыба не должна выходить за пределы площадки и перепрыгивать через бредень.

Занятие 25-27

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Разминочный бег до 2 мин. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Игра «Защита укрепления».

Занимающиеся образуют два круга диаметром 8 - 10 м, в центре которых находится «укрепление» (стоят 5 кеглей). В каждом круге находится «сторож». Игроки пытаются попасть волейбольным мячом в кегли, а «сторож» старается отбивать мяч любой частью тела (руками, ногами, туловищем). Игрок, попавший в кегли, становится «сторожем», ставятся кегли и игра продолжается.

3. Игра «Перестрелка двумя мячами».

Игра проводится на волейбольной площадке. За ними находятся коридоры «плена». Занимающиеся делятся на две команды, которые располагаются на своей половине площадки в произвольном порядке. Каждая команда выбирает капитана. В центре капитаны разыгрывают мяч, стараясь отбить своим игрокам. Так же разыгрывается и второй мяч. По команде учителя игроки, завладевшие мячом, стараются попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок идет в коридор «плена» противоположной команды.

Играющая команда старается выручить своих «пленных», перебрасывая мяч по воздуху. Если мяч попал каким-либо образом к «пленному», тот может осаливать им игроков противника.

Играют два тайма по 10 мин. Или до тех пор, пока не будут выбиты все игроки одной из команд. Побеждает команда, набравшая большее количество игроков.

Правила:

- 1) игрок, поймавший мяч с воздуха, осаленным не считается;
- 2) игрок, в которого попал мяч, отскочивший от пола, осаленным не считается;
- 3) игрок считается вырученным, если ему перебросили мяч и он поймал его;
- 4) пробежать с мячом можно не более 3 шагов;
- 5) игроки противника не имеют права заходить в коридор «плена».

4. Игра «Группа, смирно!».

Учащиеся строятся в одну шеренгу. Перед ними стоит преподаватель, подающий различные команды. По условию игры, должны выполняться, только те команды, перед которыми произносится слово «группа». Если этого слова преподаватель не произносит, команду выполнять нельзя. Допустивший ошибку делает шаг вперед, но продолжает играть. В конце этой игры отмечаются самые внимательные и самые невнимательные участники.

Занятие 28-30

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. Бег до 2,5 мин с изменением частоты шагов. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Бег на короткие

дистанции. Техника бега

по дистанции:

- а) бег через мячи, разложенные на длину бегового шага;
- б) бег по линиям шириной 5см на длинных сторонах зала чередуя с ходьбой; в) бег по гимнастической скамейке чередуя с ходьбой.

3. Игра «Попади мячом в мишень».

Группа делится на две команды, в каждой выбирают защитника мишени. В центре двух кругов ставят звонкую мишень (перевернутое ведро). Команды, получают по волейбольному мячу и равномерно располагаются за отведенным ей кругом, отправив своего защитника в круг соперников. По общему сигналу игроки начинают произвольную расстановку мяча между собой, выбирая подходящий момент для молниеносного броска в мишень. За каждое попадание команде начисляют 1 очко. Защитник, перемещаясь в круге и заслоняя собой мишень, имеет право отбивать летящий в нее мяч любым способом, руками и ногами. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

4. Подтягивание.

Мальчики: из виса хватом сверху, не касаясь ногами пола, до перехода подбородком линии перекладины, плавное опускание в и. п., до полного выпрямления рук, и снова повторить упражнение.

Девочки: из виса лежа (держась за концы перекладины), хват сверху. Туловище прямое. Подтягиваться до положения

«подбородок выше хвата». Возвращаясь в и. п.

руки полностью выпрямлять. Нельзя поднимать живот, сгибать колени

5. Игра «Бездомный заяц».

Игроки разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу, надевают на себя обруч, удерживая его руками. Образуются «заячьи норки», которые размещаются произвольно по всему залу. Выбираются двое: водящий «волк» и

«бездомный заяц». Волк ловит убегающего зайца. Заяц, спасаясь от преследования, стремится занять одну из норок. Если заяц успевает встать под обруч, он должен повернуться спиной к игроку, который располагается дальше от волка, последний становится «бездомным зайцем» и спасается от водящего, убегая в другую норку. Если волк запятнал зайца до того, как тот вбежал в круг, они меняются ролями.

6. Игра «Подхвати палку».

Ребята стоят парами, лицом друг к другу на расстоянии 1,5 - 2 м. Каждый указательным пальцем удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу учителя игроки быстро меняются местами, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3 - 5 раз, постепенно удлиняя расстояние между палками. В конце игры объявляется победитель в каждой паре - тот, кому большее число раз, удалось подхватить палку.

Правила:

Участнику, умышленно наклонившему палку, засчитывается поражение в этой попытке.

7. Лазанье по канату.

Из вися стоя, держась за канат руками (прямыми) над головой, захватить канат скрещенными ногами. Выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехват руками над головой. Перехват руками вниз, разгибание рук с одновременным приседанием (удерживая хват каната ногами), встать на мат.

Из вися, стоя, лазанье в три приёма до касания рукой отметки на канате (высота 3 - 4 м). Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами, не спрыгивать.

Занятие 31-33

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба, с ускорением и замедлением, со сменой положения рук на каждые 4 счета (за спину, за голову, вверх, вниз). Бег в среднем темпе до 2 мин. Общеразвивающие упражнения в кругу.

2. Прыжок в длину с места.

Из и. п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсесть, тяжесть тела перенести чуть вперед, махом рук из положения над головой, через вперед — вниз подальше за спину, пружиня ноги, прыжок вперед толчком обеих ног.

3. Игра «Обруч на себя».

Игроки выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу. Интервал между игроками 1 м. Правофланговые каждой из шеренг надевают на себя по 5 обручей. По сигналу правофланговый игрок быстро снимает один обруч и передает его, стоящему рядом партнеру, который продевает обруч через себя сверху вниз (или наоборот) и передает следующему участнику. Поочередно правофланговый снимает и передает второй, третий и т. д. обручи. Игрок, стоящий последним в шеренге, последовательно принимает и надевает на себя все обручи. Побеждает команда, сделавшая быстрее всех 2 - 3 цикла передачи.

Вариант. Команды выстраиваются в два круга. Передача обручей идет по кругу. Обручи возвращаются к головным игрокам, которые их надевают на себя.

4. Игра «Баба - Яга в тылу врага».

Парная эстафета. Два участника садятся верхом на швабру друг за другом, удерживая ее руками между ног. По сигналу верхом на «помеле» они устремляются вперед, огибают поворотный знак, возвращаются тем же способом назад и передают швабру второй паре и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

5. Игра «Мяч в тоннели».

Игроки команд, построившись в колонны по одному, принимают и. п. ноги шире плеч. По сигналу учителя, направляющий наклонившись вперед, двумя руками посылает мяч назад между ногами игроков. Последний игрок каждой команды, поймав катящийся мяч, бежит с ним в начало колонны и вновь посылает мяч между ног, играющих и т. д. Игра заканчивается, когда направляющий вернется с мячом на свое место. Победителем становится команда, закончившая игру первой.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

И. п. - лежа на полу, руки ладонями на полу на ширине плеч (шире плеч), туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» учащиеся выпрямляют руки до полного упора на руках и носках (колени не касаются пола).

7. Игра «Ловля змей».

Мальчики и девочки играют отдельно, на двух половинах зала. Хорошо бегающий, ловкий игрок, берет в руки веревку «змею» длиной 2-2,5 м или скакалку и возглавляет колонну в небольшом отрыве от нее. Веревка тянется за ним. Остальные ловят змею: стараются схватить волочащуюся часть веревки, тот, кому это удалось, становится водящим.

Занятие 34-36

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба со сменой темпа движения. Разминочный бег до 2,5 минут. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Игра «Мяч через обруч».

Учащиеся делятся на команды по 4 человека. Двое стоят в центре и держат обруч, двое других становятся напротив друг друга на расстоянии 3 м, в руках одного волейбольный (или баскетбольный) мяч.

Игроки перебрасывают мяч друг другу, стараясь попасть в обруч и поймать мяч, не дав ему упасть на пол. После 10 - 20 бросков соперники меняются ролями. За каждое падение мяча начисляется штрафное очко. Побеждает пара, имеющая больше попаданий в обруч и меньше штрафных очков (одно попадание оценивается в 2 очка).

3. Игра «Займи место в обруче».

Дети разбиваются на четверки и рассчитываются по порядку. Второй, третий и четвертый номера становятся вокруг гимнастического обруча, удерживая его рука — ми на уровне груди, а первый номер находится в обруче. Четверки располагаются произвольно по залу. Выбирается водящий.

По сигналу, первые номера выбегают из обручей и встают в колонну по одному за водящим, который водит их в различных направлениях. По второму сигналу, первые номера и водящий разбегаются и стараются встать в свободный обруч. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. Затем в середину обруча встают вторые номера, и игра продолжается до тех пор, пока не побывают в кругу обруча все игроки.

4. Игра «Мяч ловцу».

В зале, в двух кругах в обручах стоят ловцы, а по внешней стороне кругов стоят 4 -6 защитников; остальные, игроки поля. Игроки в поле, передавая мяч, друг другу, стараются послать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу, поймать мяч. Если ловец поймает мяч (переданный по воздуху), он становится защитником, а защитник, чье место он занял, переходит к игрокам поля, передавший мяч, становится ловцом. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч ловцу.

5. Лазанье по канату.

Из вися стоя, держась за канат руками (прямыми) над головой, захватить канат скрещенными ногами. Выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехват руками над головой. Перехват руками вниз, разгибание рук с одновременным приседанием (удерживая захват каната ногами), встать на мат.

Из вися стоя, лазанье в три приёма до касания рукой отметки на канате (высота 3 - 4 м). Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами, не спрыгивать.

Занятие 37-39

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному, на носках, выпадами, выпадами с поворотом туловища и движением обеих рук в сторону поворота. Разминочный бег до 3 минут. Общеразвивающие упражнения в кругу. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Игра «Через палку».

В зале три круга. В центре каждого лежит гимнастическая палка. Команды размещаются по кругу.

По сигналу первые номера оббегают своих игроков, подбегают к палке, перешагивают через нее, держа двумя руками параллельно полу, по очереди правой и левой ногой, кладут на место и бегут к следующему игроку. Остальные учащиеся повторяют то же самое. Побеждает команда, выполнившая задание первой. В то время как один игрок выполняет задание, остальные могут по команде учителя делать приседания, наклоны, принимать положение упора присев и т. д.

3. Бег на короткие дистанции.

Техника бега по дистанции:

- а) бег через мячи, разложенные на длину бегового шага;
- б) бег по линиям шириной 5см на длинных сторонах зала чередуя с ходьбой;
- в) бег по гимнастической скамейке чередуя с ходьбой.

4. Эстафета ползком с препятствиями.

Две команды, разделены поровну и построены в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 10 - 12 м. Одна команда стоит ноги врозь. По свистку одновременно стартуют все составляющие ряд. Каждый должен перепрыгнуть через гимнастическую скамейку, выполнить кувырок вперед и пробраться между расставленных ног всех игроков противоположной колонны, после чего повернуться, пробежать рядом с колонной, выполнить кувырок с прыжком через скамейку и вернуться в исходную позицию. Побеждает команда, первой вновь выстроившаяся на исходном рубеже. То же соревнуются две другие команды.

Вариант. Эстафета выполняется по одному.

5. Игра «Лисы и куры».

Куры стоят на гимнастических скамейках. Трое водящих — лисы, находятся в центральном круге (логове). По сигналу, куры спрыгивают и бегают по залу. На второй сигнал лисицы стараются схватить (запятнать) кур, не успевших вскочить на насест. Захваченную добычу лисицы ведут в круг, которые становятся лисицами. Игра, продолжается. Через определенное время, назначаются новые лисицы, из не пойманных кур.

6. Игра «Квадратная охота».

Играют четыре команды. Две команды, мальчики и девочки отдельно, стоят в квадратах 6х9м, а две остальные вокруг них. У одного из игроков команды, стоящей за квадратом, в руках волейбольный мяч. По сигналу игроки, стоящие за квадратом, стараются попасть, в кого-либо внутри. Игрок, в которого попали мячом, выходит из квадрата. Если кто-либо, из его товарищей, поймал брошенный мяч «с лета», то выбывший игрок возвращается в квадрат. Игра продолжается 1,5 -2 мин. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая вывести из игры больше соперников.

Занятие 40-42

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. Разминочный бег 2 мин с изменением частоты шагов. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Подтягивание.

Мальчики: из вися хватом сверху, не касаясь ногами пола, до перехода подбородком линии

перекладины, плавное опускание в и. п., до полного выпрямления рук и снова повторить упражнение.

Девочки: из вися лежа (держась за концы перекладины), хват сверху. Туловище прямое. Подтягиваться до положения

«подбородок выше хвата». Возвращаясь в и. п.

руки полностью выпрямлять. Нельзя поднимать живот, сгибать колени

3. Эстафета «Скакалка под ногами».

Команды строятся в колонны по одному за линией старта, расстояние, между членами каждой команды 0,5 - 1м. В руках у направляющих короткая скакалка.

По сигналу они вместе со вторыми номерами натягивают скакалку в 10 см от пола и бегут вдоль строя, проводя ее под ногами товарищей, а те поочередно подпрыгивают, чтобы не задеть скакалку.

Достигнув конца колонны, направляющий встает последним, а его партнер бежит к голове колонны, подает свободный конец скакалки третьему участнику, и они повторяют то же задание. И т. д.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой и с меньшим количеством ошибок.

4. Эстафета с препятствием.

Соревнуются три команды. По команде, первые в своих колоннах, бегут, перепрыгивая через гимнастическую скамейку, взбираются по шведской стенке вверх и берут мяч. Опускаются вниз (не спрыгивать), перепрыгивают через скамейку и передают мяч второму. Тот действует в обратном порядке: преодолев все препятствия, помещает мяч, на верхнюю перекладину стенки. Возвращается без мяча и передает эстафету третьему, касаясь руки партнера и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

5. Игра «Репка»,

Дети делятся на 4 команды и выстраиваются в колонны по одному, перед линией старта. На расстоянии 10 - 12 м от линии старта напротив каждой колонны кладут набивной мяч (это «репка»). По сигналу учителя, стоящие первыми в колоннах («деды»), бегут к мячу, оббегают их и возвращаются к своей колонне, где к ним присоединяются, вторые. Держась за руки, игроки проделывают тот же путь. Последние игроки («мышки»), берут набивные мячи (вытягивают «репку»). Выигрывает команда, закончившая игру быстрее.

6. Лазанье по канату.

Из вися стоя, держась за канат руками (прямыми) над головой. Захватить канат скрещенными ногами, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехват руками над головой. Перехват руками вниз, разгибание рук с одновременным приседанием (удерживая захват каната ногами), встать на мат.

Из вися, стоя, лазанье в три приёма до касания рукой отметки на канате (высота 3 - 4 м). Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами, не спрыгивать.

Занятие 43-45

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба обычная, на носках, глубокими выпадами с размашистыми круговыми движениями рук, с хлопками ладонями под ногой (поднимая ее повыше), за ногой (глубоко наклоняясь)

Разминочный бег до 2,5 минут. Общеразвивающие упражнения в кругу.

2. Игра «Передал - садись!».

Команды поделены на две группы, которые построены в колонны по одному, на расстоянии 3 - 5 м, лицом друг к другу. По сигналу выполняется встречная переброска мяча. Выигрывает команда, последний игрок которой, поймав мяч, первым сядет на пол. При нечетном количестве участников в команде мяч в начале игры находится в колонне, имеющей лишнего игрока.

Варианты:

а) каждая команда построена в две шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии до 4 - 5 м и с интервалом 1 - 2 м. Мяч перебрасывается от одной шеренги к другой;

б) команда построена в большой круг, в центре которого находится капитан с мячом. По сигналу он бросает мяч поочередно каждому игроку, который, бросив мяч обратно, садится (приседает).

3. Прыжок в длину с места.

Из и. п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсесть, тяжесть тела перенести чуть вперед, махом рук из положения над головой через вперед - вниз подальше за спину, пружиня ноги, прыжок вперед толчком обеих ног.

4. Игра «Салки с мячом».

Мальчики и девочки играют отдельно на двух половинах зала. По команде учи - теля, пары игроков быстро передавая мяч, друг другу стараются попасть (осалить)

учащихся бегающих по залу. Осаленный игрок, становится водящим и меняется ролями с тем, кто в него попал. Игра заканчивается, когда все игроки будут осалены.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

И. п. - лежа на полу, руки ладонями на полу на ширине плеч (шире плеч), туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» учащиеся выпрямляют руки до полного упора на руках и носках (колени не касаются пола).

6. Игра «Огневой бой» (с мячом).

Команды делятся на две одинаковые группы. По одному представителю каждой команды встает за зоной соперника.

Учитель, стоя в центре, бросает мяч вверх между двумя капитанами команд, начиная тем самым игру.

Задача игроков каждой команды, как можно скорее и как можно больше число раз попасть мячом в любого из соперников. Тот, в кого попали, становится за зоной игры команды соперницы и вступает в игру: передает мяч своим игрокам или бросает в соперников. Поймавший мяч на лету задетым не считается. Побеждают те, кто быстрее выбьют соперников.

7. Игра «Делай так - делай этак».

Дети строятся в колонну либо в шеренгу. Учитель показывает различные упражнения. Если он скажет: «Делай так», - то все занимающиеся выполняют это упражнение, а если скажет: «Делай этак»,

- то не выполняют. Нарушившие правило, делает шаг назад или в сторону. Побеждают ребята, сделавшие меньше ошибок.

Занятие 46-48

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. По сигналу - переход в положение упор присев и упор лежа. То же во время медленного бега. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Преодоление полосы препятствий.

Разбить учащихся по парам, при прохождении этапов дети помогают друг другу.

1. Каждый прыгает с «кочки» на «кочку» и преодолевает «болото».
2. Перелезть через коня любым способом.
3. Толчком одной на канате преодолеть гимнастический мат шириной 80 -100 см, способом «маятник».
4. Передвижение по рейке гимнастической скамейки (на носочках, руки в стороны).
5. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке на полчетвереньках.
6. По гимнастической стенке подняться на максимальную высоту, пройти любым способом и спуститься на бревно.
7. Ходьба по низкому бревну и соскок в обруч.

3. Игра «Наседка и ястребы».

Играют две команды. Одна команда - «ястребы» - образуют круг, в руках у одно-

го из игроков волейбольный мяч. Вторая команда - «курица с цыплятами» - строит - ся внутри круга в колонну по одному, каждый кладет руки на пояс впереди стояще - го. Игроки первой команды, передавая мяч, друг другу, стараются осалить послед - него «цыпленка». Правила:

- 1) курица все время находится лицом к мячу, защищает цыплят, отбивая мячи;
- 2) игрокам в круге, не разрешается отпускать руки;
- 3) попадание мячом, отскоком от пола, не считается.

Занятие 49-51

1. Построение в одну шеренгу с лыжами. Сообщение содержания занятия. Передвижение, к месту занятия (в парк, лес). Разминка без лыж. Встать, на лыжи и построится в колонну по одному мальчики и девочки отдельно.

Прохождение дистанции 600 - 800 м на двух отдельных кругах, скользящим шагом без палок.

2. Соревновательное упражнение «Гонка парами».

Занимающиеся делятся на две команды: мальчиков и девочек. На площадке или поляне прокладываются по кругу две лыжни: первая, внешняя (длиной 250 - 300 м), вторая, внутренняя (длиной 250 - 300 м). Мальчики выстраиваются на внешней лыжне, а девочки - на внутренней. Обе команды в среднем темпе продвигаются по лыжне попеременным двухшажным ходом параллельно друг другу. По команде учителя первые номера бегут один круг в полную силу и пристраиваются сзади команды. Игрок, закончивший первым бег по кругу, приносит своей команде очко. По следующей команде в игру вступают вторые номера и т. д. Побеждает команда, набравшая наименьшее количество очков.

3. Игра «Не задень ворота».

На склоне горы средней крутизны устанавливаются две пары ворот из лыжных палок на расстоянии 7 - 10 м друг от друга. У подножия горы устанавливаются две лыжные палки - по одной напротив каждой команды.

Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному, на вершине. По команде первые игроки из каждой команды съезжают вниз, проезжая под воротами. Участник, преодолевший все ворота, подъезжает к лыжной палке и поднимает руку, тем самым, дав команду к спуску следующему игроку своей команды. Побеждает команда, игроки которой правильно преодолели все ворота и первыми собрались около лыжной палки у подножия горы.

4. Эстафета с набивными мячами.

В игре участвуют 2 - 3 команды, каждая из которых в свою очередь делится на отделения. Игроки обоих отделений выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 50 — 60 м лицом друг к другу. Между отделениями, в середине, стоят лыжные палки.

По сигналу направляющие первых отделений команд с набивными мячами, бегут по лыжне и кладут их около палок, передвигаясь, игроки передают эстафету направляющим противоположных отделений команд, касанием ладоней. Они бегут, по лыжне берут набивные мячи и передают их вторым, в противоположных отделениях и т. д. Игра заканчивается, когда все игроки обоих отделений поменяются местами. Побеждает команда, раньше других закончившая эстафету.

Занятие 52-54

1. Построение в одну шеренгу с лыжами. Сообщение содержания занятия. Передвижение, к месту занятия (в парк, лес). Разминка без лыж. Встать, на лыжи и построится в колонну по одному мальчики и девочки отдельно.

Прохождение дистанции 600 - 800 м на двух отдельных кругах, скользящим шагом без палок.

2. Соревновательное упражнение «Гонка парами».

Занимающиеся разбиваются на две команды и выстраиваются в две параллельные колонны у подножия горы небольшой крутизны за линией старта. По команде учителя первая пара преодолевает подъем указанным способом («лесенкой», «елочкой» и т. д.), добегают до места поворота (30

- 40 м) и возвращается назад, преодолевая спуск указанным способом (в низкой или высокой стойке). Игрок, который первым пересечет линию финиша, приносит своей команде 1 очко. Пара может быть составлена из мальчиков или девочек. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков и правильно выполнившая все условия игры.

3. Прохождение дистанции 1 км с соревновательной скоростью на время. Первыми уходят на дистанцию мальчики, затем девочки.

5. Катание с горок средней крутизны.

Занятие 55-57

1. Построение в одну шеренгу с лыжами. Сообщение содержания занятия. Передвижение, к месту занятия (в парк, лес). Разминка без лыж.

2. Игра «Быстро в строй».

Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются параллельно средней линии площадки спиной друг к другу. На расстоянии 50 - 80 м напротив каждого игрока устанавливаются флажки - указатели поворотов. По команде учителя, все занимающиеся одновременно бегут к своим флажкам, оббегают их и возвращаются на свое место. Команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение, считается победительницей.

3. Соревновательное упражнение «Самый сильный».

Все участники снимают лыжи и подходят к высокой перекладине (мальчики) или скамейке высотой 50 - 70 см (девочки). Мальчики поочередно подтягиваются хватом сверху и выполняют самого сильного. Девочки отжимаются и то же выявляют победительницу. Примечание:

Если занятия проводятся в парке или в лесу, то подтягиваться можно, используя крепкую ветку любого дерева, а отжиматься от пенька или лежащего дерева.

7. Соревновательное упражнение «Гонщики».

В парке, на поляне или площадке прокладывается лыжня со стартом и финишем находящимися рядом. Длина лыжни 800 - 1000 м. Лыжню желательно проложить так, чтобы на ней встречались спуски и подъемы. Занимающиеся делятся на четыре команды: две команды мальчиков и две девочек. Стартуют парами (по одному участнику из каждой команды) через каждые 10 сек. Причем участников каждой пары, нужно подобрать

примерно равных по силам. Участник, пришедший к финишу первым, в своей паре, приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. 5. Катание с горок средней крутизны.

Занятие 58-60

1. Построение в одну шеренгу с лыжами. Сообщение содержания занятия. Передвижение, к месту занятия (в парк, лес). Разминка без лыж. Встать, на лыжи и построиться в колонну по одному мальчики и девочки отдельно. Прохождение дистанции 600 - 800 м на двух отдельных кругах, скользящим шагом без палок.

2. Соревновательное упражнение «Самый быстрый».

Занимающиеся выстраиваются в две шеренги на линии старта, сначала мальчики, а за ними девочки, и прокладывают до линии финиша (100 - 150 м) две параллельные лыжни. Все занимают исходное положение на линии старта и по сигналу бегут к финишу. Участник, пришедший к финишу первым, объявляется самым быстрым. Затем все занимают исходное положение на линии финиша лицом к линии старта и бегут по команде к ней. Соревнуются сначала мальчики, затем девочки.

3. Прохождение дистанции 1 км с соревновательной скоростью на время. На дистанцию уходят парами сначала мальчики, а затем девочки с интервалом 10 сек.

4. Спуски с горы средней крутизны в высокой и низкой стойке. Преодоление подъемов «лесенкой» и «елочкой».

Занятие 61-63

1. Построение в одну шеренгу с лыжами. Сообщение содержания занятия. Передвижение, к месту занятия (в парк, лес). Разминка без лыж. Встать, на лыжи и построиться в колонну по одному мальчики и девочки отдельно. Прохождение дистанции 600 - 800 м на двух отдельных кругах, скользящим шагом без палок.

2. Игра «Кто дальше!».

Игра проводится без палок, на хорошо накатанной лыжне. С разгона в 4 — 5 шагов, оттолкнувшись одной ногой у флажка, лыжник скользит на другой, маховой, выпрямленной. В момент приставления маховой ноги и остановки лыжи в этом месте втыкается в снег флажок. Побеждает тот, чей флажок окажется самым дальним.

3. Игра «Бег парами».

Перед подъемом обозначается линия старта, а горе на расстоянии 100 — 150 м — линия финиша. Занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются за линией старта в две параллельные колонны в 4 шагах друг от друга. По команде учителя первые игроки бегут к финишу. Как только один из участников пересечет линию финиша, он поднимает обе палки, тем самым, подавая сигнал следующему участнику своей команды к выходу на дистанцию. Побеждает команда, последний участник которой пересечет первым линию финиша.

4. Игра «Спуск в ворота».

На склоне по параллельным трассам установлены ворота из палок для одной и для другой команд. Играющие спускаются со склона и, проезжая ворота, стараются их не разрушить. Выигрывает команда, игроки которой допустили меньше разрушений ворот.

Занятие 64-66

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба с ускорением и замедлением, со сменой положения рук на каждые 4 счета (за спину, за голову, вверх, вниз). Разминочный бег 2 минуты. Общеразвивающие упражнения в круг.

2. Эстафета «Бросай-беги».

Ребята делятся на две команды и строятся в две шеренги через одного, лицом друг к другу. У первых игроков мячи. По сигналу они передают их партнерам, стоящим напротив, и бегут на их место. Те выполняют аналогичные действия до тех пор, пока мяч, не достигнет противоположного фланга. Последний игрок, выполняя ведение мяча, бежит за шеренгой на место первого, и игра повторяется. Побеждает команда, игроки которой раньше заняли свои места.

3. Эстафета «Насорил - убери».

Учащиеся делятся на три команды. У первых ведро с кубиками. Первый участник с ведром в руке добегают до обруча, высыпает из ведра «мусор» (5 — 6 кубиков), огибает поворот, собирает на обратном пути «мусор» в ведро и передает эстафету второму участнику и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

4. Игра «Ловец и перехватчик».

Ученики располагаются по кругу. В руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Игроки, стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик - прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую 1 минуту перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все

игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

5. Эстафета «Волна».

Игроки выстраиваются в две колонны по одному и занимают и. п. стойка ноги врозь. В руках у первых в колоннах по мячу, над головой.

Эстафета начинается по свистку: первый игрок передает мяч второму над головой, второй - третьему между ног, третий - четвертому над головой и т. д.

Замыкающий колонну, получив мяч, бежит вперед и передает мяч над головой. Так же эстафета продолжается до тех пор, пока начавший игру, не окажется на своем первоначальном месте. Побеждает команда, в которой это произойдет раньше.

Вариант:

То же, передавая мяч с поворотом туловища влево и вправо, меняя левую и правую стороны.

Занятие 67-69

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному, на носках, на наружных сторонах стоп, в полуприседе с опорой руками о колени. Разминочный бег 2,5 минуты. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Эстафета с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.

Учащиеся делятся на 2 - 3 команды, которые с 2-метровым интервалом становятся за общей стартовой линией колоннами по одному. В 12 м перед каждой колонной ложится набивной мяч, а на пути к нему на одинаковом расстоянии устанавливаются два барьера (из ножек раскладушек). На середине обратного пути кладут поперек гимнастический мат. По стартовому сигналу первые игроки колонн бегут к своему набивному мячу, по пути перепрыгивая через два барьера, огибают мячи и возвращаются обратно, с разбега перепрыгивая через лежащий мат. Касанием ладоней, передают эстафету вторым, которые выполняют то же самое и т. д. Выигрывает команда, выполнившая игровое задание за наименьшее время.

Правила:

За каждый не перепрыгнутый барьер или мат, команде добавляются 2 штрафные секунды.

3. Прыжок в длину с места.

Из и. п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсесть, тяжесть тела перенести чуть вперед, махом рук из положения над головой, через вперед - вниз подальше за спину, пружиня ноги, прыжок вперед толчком обеих ног.

4. Подтягивание.

Мальчики: из виса хватом сверху, не касаясь ногами пола, до перехода подбородком линии перекладины, плавное опускание в и. п., до полного выпрямления рук и снова повторить упражнение.

Девочки: из виса лежа (держась за концы перекладины), хват сверху. Туловище прямое. Подтягиваться до положения

«подбородок выше хвата». Возвращаясь в и. п. руки полностью выпрямлять. Нельзя поднимать живот, сгибать колени

5. Эстафета «Двое в лодке».

Учащиеся делятся на 2 - 3 команды стоящие в колонны по одному за стартовой линией. По сигналу, первый участник, удерживая обруч на уровне талии (находясь внутри него), обегает поворотный знак. Добежав до своей команды, захватывает внутрь обруча второго участника. Вдвоем они обегают поворот и возвращаются к команде. Первый участник

«выпрыгивает» из «лодки», а второй захватывает обручем третьего и т. д. Последний участник бежит с предпоследним, а второй раз бежит один так, как начинал первый участник. Побеждает команда, игроки которой быстрее справятся с заданием.

6. Игра «Венгерское регби».

Состязаются две команды с одинаковым числом игроков (мальчики и девочки отдельно) на двух половинах зала.

Перебрасывая набивной мяч (1 кг) или волейбольный, игроки стараются попасть на площадь соперников и положить мяч на лицевую линию. Выигрывает команда, чаще приземлявшая мяч на лицевой линии соперника.

Правила:

- 1) набивной мяч нужно отдавать не более чем после четырех шагов;
- 2) запрещается толкать соперника руками и ставить подножки.

7. Эстафета «Веселые носильщики».

Занимающиеся делятся на 3 — 4 команды, которые построены в колонны по одному. Направляющий с тремя малыми набивными мячами (1 кг) по сигналу бежит к повороту. По пути он раскладывает мячи в три лежащие друг от друга обручи (по мячу в каждый), огибает поворотный знак, возвращается к команде обычным бегом. Передача эстафеты второму игроку — касанием руки. Второй участник добегает до поворота, на обратном пути собирает все мячи и передает их третьему участнику. Третий повторяет действия первого, четвертый — второго и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Занятие 70-72

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. По сигналу - переход в положение упор присев или упор лежа. Разминочный бег 2 минуты. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Эстафета «Сквозь игольное ушко».

Учащиеся делятся на 4 команды, и строятся в колонну по одному, за стартовой линией. По сигналу первый участник добегает до средней линии, где на полу лежит обруч, продевает обруч через себя (как нитку сквозь игольное ушко). Оставляет обруч на линии, обегает поворот, на обратном пути вновь продевает через себя обруч и передает эстафету касанием руки второму и т. д. Побеждает та команда, участники которой, быстро и правильно выполняют задание.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

И. п. - лежа на полу, руки ладонями на полу на ширине плеч (шире плеч), туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» учащиеся выпрямляют руки до полного упора на руках и носках (колени не касаются пола).

4. Эстафета «В одной связке».

Учащиеся делятся на 2 команды, и строятся в колонну по одному, за стартовой линией. Два участника держатся за концы гимнастической палки. По сигналу, не расцепляясь, они устремляются вперед, бегут по гимнастической скамейке, оббегают поворот и возвращаются назад обычным бегом. Передают палку, второй паре и т. д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Правила: 1) за каждое касание пола, при беге по гимнастической скамейке, игрокам дается 1 штрафное очко.

5. Эстафета «Золушка» (встречная).

2 - 3 команды, разделены поровну и построены в колоннах лицом друг к другу на расстоянии 15 м. Первый участник с корзиной в руках по сигналу устремляется вперед (это - злая «мачеха»). На средней линии он высыпает из ведра «мусор» (5 - 6 кубиков) и передает корзину первому участнику из встречной колонны (в этой колонне стоят «Золушки»). «Золушка» с пустой корзиной добегают до «мусора» на линии, быстро собирает его в корзину и передает корзину второй «мачехе», которая снова высыпает «мусор» посреди зала и отдает корзину следующей «Золушке». Это продолжается до тех пор, пока участники не поменяются местами. Выигрывает команда, закончившая перебежки первыми.

6. Игра «Защита набивного мяча».

В центре круга диаметром 3 - 4 м ставят гимнастический козел. На него кладут набивной мяч. По периметру круга, мяч охраняют трое защитников. У нападающих 2 - 3 волейбольных мяча. Задача нападающих - сбить набивной мяч с козла. Раз - решается передавать мяч друг другу. Защитники касаться набивного мяча не могут. При нарушении этого правила, нападающим засчитывают попадание в набивной мяч. Попавший в мяч игрок, меняется местами с защитником и игра продолжается. Побеждает тот игрок, который больше всех, попал в набивной мяч.

Варианты:

- 1) увеличить или уменьшить защитников;
- 2) установить время на атаку, на количество бросков;
- 3) увеличивают или уменьшают количество мячей у нападающих.

7. Лазанье по канату.

Из вися стоя, держась за канат руками (прямыми) над головой. Захватить канат скрещенными ногами, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехват руками над головой. Перехват руками вниз, разгибание рук с одновременным приседанием (удерживая захват каната ногами), встать на мат.

Из вися, стоя, лазанье в три приема до касания рукой отметки на канате (высота 3 — 4 м). Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами, не спрыгивать.

Занятие 73-75

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному, ходьба противходом и «змейкой». Разминочный бег 3 мин. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Встречная эстафета «Попади в обруч».

Каждая команда делится на две группы, которые строятся в колонны по одному лицом друг к другу на расстоянии 3 - 4 м. В руках у одного из направляющих баскетбольный мяч.

По сигналу направляющий передает мяч, двумя руками от груди, отскоком об пол в обруче, первому номеру стоящему напротив группы и перебегает в конец своей колонны, а колонна передвигается на одно место вперед. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно второму номеру противоположной колонны и также становится в конец своей колонны. И т. д. Если игрок не попал в обруч, он бросает мяч вторично. Игра заканчивается тогда, когда мяч, вновь окажется у первого игрока, начавшего передачи. Побеждает команда, первой закончившая передачи.

3. Эстафета «Ловкий скакун».

Играющие делятся на 3 - 4 команды и строятся в колонны по одному на линии старта. На расстоянии 3 и 6 м, перед каждой командой, устанавливаются две стойки (или по два набивных мяча). На одну из стоек нанизан обруч.

По сигналу направляющие бегут к первым стойкам с обручами, берут их, возвращаются к своим колоннам и передают обручи вторым игрокам. Вторые игроки, получив обруч, бегут с ними ко второй стойке и, надев на них обручи, возвращаются к третьим. Касанием руки передают эстафету. Третье, бегут ко второй стойке с обручем, берут их и передают обручи четвертым игрокам. Четвертые, несут обручи к первым стойкам и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок, не вернется на свое место. Побеждает команда, раньше других закончившая эстафету.

Вариант. Переноска обруча с одной стойки на другую, передача эстафеты касанием руки.

4. Игра «Подвижная мишень».

Все играющие, разделившись на 4 группы по 5 - 6 игроков в каждой, занимают места на одной из сторон квадрата (9х9 м). Каждая группа назначает водящего, который становится в центр квадрата, в свое кольцо. Игроки, стоящие по сторонам квадрата, держат в руках по малому (тряпичному) мячу.

По сигналу игроки, бросками мяча, стараются осалить водящего. Водящему разрешено, выполнять прыжки, наклоны и приседания, уклониться от мяча. Игрок, которому удалось осалить водящего, меняется с ним местами. Победителем считается игрок, которого удалось осалить последним. Правила:

- 1) выполнять бросок игроку разрешается только стоя на одной ноге;
- 2) уклоняясь от мяча, водящий не должен выходить из своего кольца;
- 3) водящий, вышедший из кольца, считается осаленным.

5. Бег на короткие дистанции.

Техника бега по дистанции:

- а) бег через мячи, разложенные на длину бегового шага;
- б) бег по линиям шириной 5 см на длинных сторонах зала чередуя с ходьбой;

в) бег по гимнастической скамейке чередуя с ходьбой.

6. Игра «Неподвижная цель».

Участвуют две команды, мальчики и девочки отдельно. Играют на уменьшенной площадке. На полу, у каждой команды, за линией поля, лежит набивной мяч (или стоит перевернутая корзина). Задача

атакующей команды - попасть в него волейбольным мячом. Побеждает команда, имеющая больше попаданий.

Правила:

- 1) на атаку отводится 15-20 сек;
- 2) атаки проводят без ведения мяча;
- 3) за попадание в набивной мяч (или перевернутую корзину) с расстояния более 6 м начисляют 2 очка.

Занятие 76-78

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба: на каждые четыре шага менять положения рук (вперед, вверх, в стороны, вниз); в полуприседе, руки на коленях; высоко поднимая колени. Разминочный бег до 2 минут. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Прыжок в длину с места.

Из и. п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсесть, тяжесть тела перенести чуть вперед, махом рук из положения над головой через вперед — вниз подальше за спину, пружиня ноги, прыжок вперед толчком обеих ног.

3. Эстафета «Быстрые и ловкие».

Игроки делятся на 3 — 4 команды и выстраиваются в колонны по одному на линии старта. Перед каждой командой на расстоянии 3 м друг от друга раскладываются два гимнастических обруча, а далее в 6 м положены набивной мяч и скакалка.

По сигналу, направляющие бегут к первым обручам, продевают их через себя, затем то же самое проделывают со вторым. Подбегают к набивному мячу, берут скакалку и выполняют 10 прыжков на месте (на обеих ногах). Возвращаются бегом к своим командам и передают эстафету следующему участнику. Побеждает команда, замыкающий игрок которой раньше других закончит эстафету.

Правила: Проводить обруч только сверху вниз.

3. Игра «Точное метание».

Играют три команд. Каждая команда, делится на две группы, которые строятся в колонны по одному в 6 м. напротив друг друга. Посредине между колоннами кладут гимнастический обруч. Направляющие в первых колоннах получают теннисные мячи. По сигналу учителя направляющие первой колонны бросают мячи с таким расчетом, чтобы они попали в свои круги, ограниченные обручем, и отскочили к направляющим противоположной колонны. Сами становятся в конец своих колонн, уступая места следующим игрокам. Направляющие второй колонны, поймав отскочившие к ним мячи, без промедления возвращают их, таким же образом, вторым игрокам первой колонны и становятся, в конец своих колонн т. д. Игра продолжается до тех пор, пока данное задание поочередно не выполнят все игроки обеих команд. Если мяч, не попадает в обруч, то команде виновного в этом игрока начисляют штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество штрафных очков.

4. Эстафета «На новое место».

Играющие делятся на 3 - 4 команды и строятся в колонны по одному на линии старта. По сигналу учителя, первые и вторые номера, в каждой колонне взявшись за руки, бегут в другой конец зала. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, чтобы объединиться с третьими и т. д. Побеждает команда, все игроки которой, окажутся за второй линией.

5. Лазанье по канату.

Из виса стоя, держась за канат руками (прямыми) над головой. Захватить канат скрещенными ногами, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехват руками над головой. Перехват руками вниз, разгибание рук с одновременным приседанием (удерживая захват каната ногами), встать на мат.

Из виса, стоя, лазанье в три приема до касания рукой отметки на канате (высота 3 — 4 м). Спускаться, поочередно перехватывая канат руками и ногами, не спрыгивать.

Занятие 79-81

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения. Бег в среднем темпе до 2,5 минут. Общеразвивающие упражнения в кругу.

2. Эстафета «Переправа» с обручами.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией «на берегу». В руках у направляющих по 6 - 8 гимнастических обручей. По сигналу направляющие кладут на пол по обручу и становятся в их круги, затем быстро повторяют то же со вторым обручем, с третьим — до финишной черты противоположного «берега». Дистанция (ширина «реки») - 12 м. Вслед за направляющими из обруча в обруч быстро проходят все участники игры. Последние игроки собирают обручи за собой. Выигрывает команда, первой закончившая «переправу».

3. Игра «Защита знамени».

В двух кругах, в центре стоят гимнастические козлы — штаб. На штабе — знамя, набивные мячи. Штаб охраняют три защитника. У нападающих 2 волейбольных мяча. Задача нападающих — сбить знамя со штаба противника. Передавать мячи через круг можно. Защитники прикрывают знамя своим телом, мешая сбить их, но они не могут при этом касаться козла телом или руками. Если нападающие сбивают флаг, то один из защитников выбывает из игры, и так до тех пор, пока штаб останется беззащитным. После этого назначаются другие защитники и игра возобновляется. Побеждает команда, затратившая меньше времени на завоевание штаба.

4. Игра «Салочки с «домиками».

Ученики свободно располагаются в зале. Трое из них - салки (на рукавах красные повязки, на резинках). По сигналу учителя водящие догоняют бегающих и стараются их запятнать. Через каждые 30 -45 сек

игра, останавливается и им объявляется новый способ спасения. Водящий меняется, если он осалил игрока, не спрятавшего в «домике». По ее условиям, игроки, могут избежать того, чтобы их осалили, если они находятся в «домике».

Игроки находятся в «домике» если:

- 1) возьмутся за руки;
- 2) присядут друг против друга;
- 3) стоят спиной друг к другу, взявшись за руки.

5. Бег на короткие дистанции.

Техника бега по дистанции:

- а) бег через мячи, разложенные на длину бегового шага;
- б) бег по линиям шириной 5см на длинных сторонах зала чередуя с ходьбой;
- в) бег по гимнастической скамейке чередуя с ходьбой.

6. Подтягивание.

Мальчики: из виса хватом сверху, не касаясь ногами пола, до перехода подбородком линии перекладины, плавное опускание в и. п., до полного выпрямления рук и снова повторить упражнение.

Девочки: из виса лежа (держась за концы перекладины), хват сверху. Туловище прямое. Подтягиваться до положения «подбородок выше хвата». Возвращаясь в и. п.

руки полностью выпрямлять. Нельзя поднимать живот, сгибать колени

7. Прыжок в высоту.

Две пары стоек и два мата располагают так, чтобы ученик, сделав один прыжок, мог разбежаться и выполнить второй. Первый прыжок, разбег по пяти кружкам. Для второго прыжка необходима только отметка начала разбега. Кто собьет планку при первом прыжке, возвращается и повторяет прыжок на той же высоте. Независимо от результата второго прыжка он идет на свое место.

Прыжки через первую и вторую планки, установленные на разной высоте: 35 и 40 см; 40 и 45 см; 45 и 50 см; 50 и 55 см.

Занятие 82-84

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом, с выполнением упражнений для рук - в стороны, за голову, к плечам. Бег в среднем темпе, чередуя с ускорениями 1,5 мин. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Игра «Салки».

Две команды размещаются на своих сторонах зала. Каждая команда, выделяет на территорию противника, 2 водящих. По сигналу преподавателя, водящие осаливают игроков, команды противника в течение 30 сек. Осаленный игрок, не имеет права перемещаться, он находится в положении упора присев или стоит ноги врозь, руки в стороны. Свободные игроки, освобождают их касанием руки. Водящие меняются, через каждые 30 сек. Побеждает команда, сохранившая за установленное время, больше не осаленных игроков.

3. Игра «Парные салочки».

Две команды размещаются на своих сторонах зала. Каждая команда, выделяет на территорию противника, 2 водящих. По сигналу преподавателя, водящие осаливают игроков, команды противника в течение 30 сек. Двое водящих преследуют игроков, взявшись за руки. При приближении водящих, игроки, имеют право взяться за руки, а после их удаления, быстро расцепляются. Водящие меняются, через каждые 30 сек. Побеждает команда, сохранившая за установленное время больше не осаленных игроков.

4. Игра «Мяч ловцу».

Играют две команды. В каждой команде выбирается капитан и ловец. Ловцы стоят на стульях, за лицевой линией противоположных команд. После розыгрыша мяча на центре, команда, завладевшая мячом, старается за счет ведения и передач друг другу, приблизиться к своему ловцу и послать ему мяч, по воздуху. Этому противодействуют 3 защитника, стремящиеся отбить или перехватить мячи отправить его своим нападающим. Ловцы ловят брошенные мячи, капроновыми корзинами. Выигрывает команда, набравшая больше очков, за определенное время.

Правила:

- 1) нельзя толкаться, хвататься, ставить подножки, бегать с мячом;
- 2) ловец ловит мячи, только стоя на стуле;
- 3) при потере мяча, сбоку его вводит команда соперников;
- 4) если мяч не пойман ловцом, то в игру его вводит защитник;
- 5) при грубой игре, мяч посылается ловцу с места нарушения или передается своим игрокам;
- 6) при ловле мяча ловцом, игрок, пославший ему мяч, меняется с ним местами.
- 7) продолжительность игры — два тайма по 10 мин.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

И. п. - лежа на полу, руки ладонями на полу на ширине плеч (шире плеч), туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» учащиеся выпрямляют руки до полного упора на руках и носках (колени не касаются пола).

6. Прыжок в высоту.

Две пары стоек и два мата располагают так, чтобы ученик, сделав один прыжок, мог разбежаться и выполнить второй. Первый прыжок, разбег по пяти кружкам. Для второго прыжка необходима только отметка начала разбега. Кто собьет планку при первом прыжке, возвращается и повторяет прыжок на той же высоте. Независимо от результата второго прыжка он идет на свое место.

Прыжки через первую и вторую планки, установленные на разной высоте: 35 и 40 см; 40 и 45 см; 45 и 50 см; 50 и 55 см.

Занятие 85-87

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу учителя. Бег в медленном темпе 2 минуты. Несколько общеразвивающих упражнений.

2. Игровое упражнение «Прыжки на одной ноге».

Учащиеся разбиваются на четыре команды и строятся в колонны по одному за стартовой линией. Впереди в 18 м - линия финиша. По команде педагога игроки каждой команды, стоящие первыми,

прыжками на одной ноге продвигаются вперед к линии финиша. Первый игрок, пересекший линию финиша, получает 1 очко, второй - 2 очка и т. д. Побеждает команда, набравшая меньшее количество очков.

Примечание. Выполняются разные задания, продвигаться вперед: прыжками на двух ногах, прыжками в глубоком приседе и т. п.

3. Полоса препятствий.

Ученики стартуют через каждые 10 секунд:

1. На трех матах - ползание по-пластунски.
2. Через коня в ширину - перелезание любым способом.
3. Канат - толчком одной, на канате преодолеть гимнастический мат (шириной 80 -100 см), способом «маятник».
4. По рейке гимнастической скамейки - ходьба руки за голову, соскок в обруч с хлопком в ладоши над головой.
5. По гимнастической стенке - лазанье вверх (плечи на уровне верхней рейки), затем передвижение любым способом вправо (6-8 пролетов), спуститься одноименным способом.

6. Броски баскетбольного мяча в кольцо, обусловленным способом (двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча). За непопадание - отжимание на полу - мальчики, на гимнастической скамейке - девочки.

4. Прыжок в высоту.

Две пары стоек и два мата располагают так, чтобы ученик, сделав один прыжок, мог разбежаться и выполнить второй. Первый прыжок, разбег по пяти кружкам. Для второго прыжка необходима только отметка начала разбега. Кто собьет планку при первом прыжке, возвращается и повторяет прыжок на той же высоте. Независимо от результата второго прыжка он идет на свое место.

Прыжки через первую и вторую планки, установленные на разной высоте: 35 и 40 см; 40 и 45 см; 45 и 50 см; 50 и 55

см.

Занятие 88-90

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. Разминочный бег до 500 м. Общеразвивающие упражнения в круге.

2. Игра «Прыгающий мяч».

Учащиеся делятся на две-четыре команды и выстраиваются в шеренги по одному за общей линией метания. Первые в каждой шеренге, имеющие в руках по три теннисных мяча, выходят к месту метания. По команде учителя они метают поочередно все три мяча в круг отскока, который нарисован на площадке в 3 м от линии метания. В 5 м от круга проводятся первая контрольная черта и дальше через каждые 3 м еще 6 — 8 линий.

Если мяч отскочит за первую контрольную линию, то метатель получает одно очко, за вторую — два и т. д. Лучшая из трех попыток записывается педагогом. Вторые, собирают мячи и идут к месту метания. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

3. Подтягивание на перекладине (для мальчиков), отжимание от скамейки высотой 50 - 70 см (для девочек) максимальное количество раз. Упражнение выполняется в два подхода с интервалом отдыха 1 мин.

4. Игровое упражнение «Перетягивание в парах».

На площадке чертится линия, в 2 - 3 м от нее слева и справа чертятся еще по одной линии, параллельной средней. Занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются лицом друг к другу в шеренги по одному. Игроки, стоящие друг против друга, берутся за правые руки (желательно за запястья), левые сгибают за спиной. Так образуются противодействующие пары (желательно равные по силам).

По сигналу учителя игроки стараются перетянуть своих противников за черту, проведенную за их спиной. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, перетянувшая большее количество игроков.

5. Прыжок в длину с места

Из и. п. - ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Полуприсесть, тяжесть тела перенести чуть вперед, махом рук из положения над головой, через вперед - вниз подальше за спину, пружиня ноги, прыжок вперед толчком обеих ног.

6. Эстафета спринтеров.

Учащиеся делятся на две равные команды и выстраиваются за линией старта, в колонны по одному, на беговой дорожке.

По команде учителя игроки, стоящие первыми, бегут дистанцию 60 м. Как только один из участников пересечет линии финиша, по команде преподавателя стартует второй участник той же команды и т. д., пока все играющие не добегут до линии финиша. Побеждает команда, последний участник которой пересечет первым линию финиша.

Занятие 91-93

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Разминочный бег до 600 м. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Игра «Быстро по местам».

Посередине площадки чертится линия, а по обе стороны от нее на расстоянии 30 м ставятся кегли или другие предметы- указатели поворотов по количеству участников в команде.

Учащиеся делятся на четыре команды и выстраиваются в шеренги по одному у средней линии лицом к кеглям. По сигналу учителя все дети бегут к своим флажкам, оббегают их и возвращаются на свое место. Побеждает команда, игроки которой, за наименьшее время вернутся раньше на свои места и примут исходное положение.

3. Игра «Лучший круг».

Занимающиеся делятся на четыре команды, берутся за руки и образуют четыре круга. Эти круги должны быть равноудалены от нарисованного в центре площадки круга диаметром 3 - 5 м. По знаку учителя команды пытаются, не расцепляя рук, как можно быстрее попасть в центральный круг. Другие

команды могут мешать этому. Побеждает команда, которой удалось попасть в круг, не расцепив рук. Мальчики и девочки играют отдельно.

4. Игра «Выбей водящего».

Занимающиеся образуют два круга (один — мальчики, другой — девочки) диаметром 12 - 15 м. В каждом круге по волейбольному мячу. В центре круга располагается водящий, которого нужно выбить мячом. Водящему разрешается ловить мяч. Если мяч пойман, то водящий остается в круге, пока не будет выбит. Игрок, выбивший водящего, занимает его место. Попадание с отскока от земли считается недействительными.

5. Игра «Кто быстрее».

Учащиеся делятся на две команды. На площадке с интервалом 30 м проводят две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по одной команде с последующим расчетом по порядку у. Посредине между шеренгами ставят кеглю. Педагог, произвольно называет какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к кегле, стараясь схватить ее быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой. Если игрок с кеглей, возвращается в свою шеренгу незапятнанным, он приносит своей команде 2 выигранных очка, а если его запятнают - 1. После этого педагог называет другой номер, и игра продолжается. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Занятие 94-96

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Разминочный бег до 700 м. Общеразвивающие упражнения в круге.

2. Встречная эстафета со скакалкой.

Учащиеся делятся на две команды. Каждая команда делится на две равные группы, которые строятся в колонны по одному за противоположными линиями на расстоянии 20 м. Первые в колоннах, стоящих по одну сторону, получают по скакалке. По сигналу педагога эти игроки прыжками через скакалку устремляются вперед. Достигнув игроков, стоящих напротив, передают им скакалки, а сами встают в конец колонны. Побеждает команда, которая первой закончит перебежки.

3. Бег на короткие дистанции.

Повторный бег 2x20м и 2x30м чередуя с отдыхом.

4. Игра «Борьба за мяч».

Учащиеся делятся на две команды. Мальчики и девочки играют отдельно. На противоположных сторонах площадки размером 10x20 м чертят по одному кругу диаметром 1,5 - 2 м. Игра начинается в центре площадки (как в баскетболе). Учитель подбрасывает волейбольный мяч между капитанами команд. Команда, завладевшая мячом, старается забросить его в круг, находящийся на стороне противника.

Правила:

- 1) в игре разрешается передавать мяч друг другу;
- 2) с мячом можно передвигаться не более трех шагов;
- 3) гонять мяч ногами не разрешается;
- 4) если два игрока из противоположных команд борются за овладение мячом, третий игрок не имеет права вступать в борьбу;
- 5) при нарушении правил мяч передается команде противника для вбрасывания из-за боковой линии;
- 6) продолжительность игры - два тайма по 10 мин.

5. Игра «Рыбалка».

На ограниченной площадке в рассыпную располагаются игроки. Назначается водящий. Он ловит «рыб». Тот, до кого он дотронулся, становится вторым водящим. Так продолжается до тех пор, пока не осалит всех игроков. Правила:

- 1) разрешается проскакивать между «рыбаками», перепрыгивая через их руки;
- 2) когда игрок старается проскочить, нельзя ставить ему подножку;
- 3) прикосновение засчитывается только «рыбаку», осалившему (поочередно, а не одновременно) двоих.

Занятие 97-99

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Разминочный бег до 800 м. Общеразвивающие упражнения в движении.

2. Игра «Пятнашки с бегом и прыжками».

На площадке чертятся две параллельные линии в 3 — 5 м одна от другой. В 10 м от одной из линий и параллельно ей натягивается длинная скакалка (две-три обычные скакалки связываются между собой) на высоте 50 — 60 см. В 10 м от скакалки на площадке чертится «ров» шириной 1,5 - 2 м. В 5 м от него проводится линия финиша. Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в шеренги одна от другой с интервалом 2 — 3 м. По сигналу учителя все дети устремляются к финишу, при этом игроки второй шеренги стараются осалить игроков первой. Все участники обязаны перепрыгнуть через скакалку и «ров». Салить можно только до линии финиша. Задевать за скакалку и наступать в «ров» запрещено. В конце подсчитывается количество осаленных, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая за равное количество перебежек большее количество участников.

3. Подтягивание на перекладине (для мальчиков), отжимание от скамейки высотой 50 — 70 см (для девочек) максимальное количество раз. Упражнение выполняется в два подхода с интервалом отдыха 1 мин. Приседание на одной ноге («пистолет») с дополнительной опорой разноименной рукой. Мальчик выполняют 8 - 10 раз, девочки - 6 - 8 раз.

4. Игра «Кто раньше захватит предмет?».

Учащиеся делятся на две равные команды, выстраиваются в параллельные шеренги лицом друг к другу на расстоянии трех шагов и образуют пары. Между каждой парой на равном расстоянии от игроков кладется на землю малый набивной мяч. Играющие принимают исходное положение «смирно», упор присев и т. д. Выигрывает команда, захватившая большее количество мячей.

5. «Эстафета с палками».

Играющиеся делятся на две равные команды, выстраиваются в колонны по одному за стартовой линией. В 15 м от каждой команды устанавливаются стойки или флажки поворотов. У первых номеров каждой команды в руках гимнастическая палка. По сигналу учителя они бегут к флажкам, обегают их справа и возвращаются к своим колоннам. Передавая конец палки следующему игроку, они проносят палку в конец колонны под ногами играющих на уровне коленей. Все игроки, не сходя с места перепрыгивают через палку. Бежавший первым остается в конце колонны, а второй участник бежит к флажку, огибает его и проносит палку под ногами участников всей команды теперь уже

вместе с участником, стоявшим в колонне за ним. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Занятие 100-102

1. Построение. Приветствие. Сообщение содержания занятия. Ходьба в колонне по одному. Специальные упражнения легкоатлета. Общеразвивающие упражнения.

2. Соревнования в беге.

Соревнования в беге на 30 м лучше проводить на стадионе или на спортплощадке. В крайнем случае, можно использовать обычную прямую пешеходную дорожку с асфальтовым покрытием, не имеющую подъемов и спусков. Предварительно на ней размечают отдельные дорожки шириной 125 см с местом старта и финиша.

Учащиеся строятся в колонну по два. Мальчики и девочки отдельно.

По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение: «Высокий старт». Увидев, что дети заняли стартовое положение, учитель подает команду «Внимание!» и поднимает флажок вверх. Затем

учителем подается команда «Марш!», и флажком резко делается взмах вправо одной рукой, а другой включается секундомер.

4. Соревнования в метании мяча.

Соревнующих целесообразно разделить на две группы: мальчики и девочки. Для того чтобы соревнования проходили быстро, их можно организовывать двумя способами. Эти варианты исключают передачу мяча с помощью метания.

Первый способ. Построить учеников в колонну по два. Стоящим первым раздается по три мяча, а вторые стоящие в колоннах, идут на подбор. Объяснить детям, что во время метания необходимо собирать мячи того ученика, который стоит в его колонне. При этом следует напомнить, что брать мяч можно только после того, как он коснется площадки, или с разрешения учителя.

Сначала метает мячи (три попытки) ученик первой колонны, а потом второй. Собрав мячи, вторые идут к месту метания, а третьи - на подбор и т. д.

Второй способ. Из числа соревнующихся (последних в колоннах) выделяют четыре человека. Двое из них остаются у места метания, другие идут собирать мячи в поле. Передача мячей с поля производится по земле, то есть таким образом, чтобы они катились по площадке. При этом способе можно без труда ловить мячи, что позволяет экономить время.

Эти способы способствуют дисциплине и хорошей организации метания.

4. Игра «Охота за зайцами».

Учащиеся располагаются по кругу диаметром 20 - 25 м с интервалом один шаг и рассчитываются на первый, второй, третий. Первые номера («зайцы») входят внутрь круга, а остальные игроки («охотники») стараются их выбить двумя мячами.

Правила:

- 1) «заяц», в которого попали мячом, выходит за линию круга и сам становится «охотником»;
- 2) «охотникам» нельзя заходить за линию круга;
- 3) «заяц», оставшийся в кругу последним, считается победителем;
- 4) выбивать «зайцев» в голову и от земли не разрешается;
- 5) если «заяц» поймал мяч с воздуха, он остается в круге и выбитым не считается.