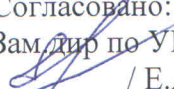
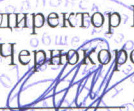
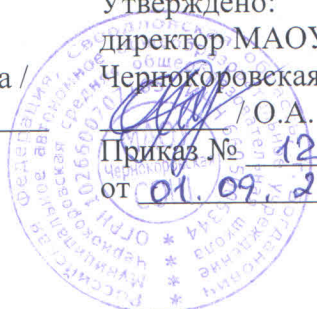


Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
МКУ УО ГО Богданович
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Чернокоровская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании
ШМО протокол № 1
от 28.08.2023 г.

Согласовано:
Зам. дир. по УВР

/ Е.А. Флягина /
от 28.08.2023 г.

Утверждено:
директор МАОУ
Чернокоровская СОШ

/ О.А. Разуева /
Приказ № 123
от 01.09.2023 г.



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 9 месяцев (1 учебный год)

Составитель: С.Е. Шишкин, педагог
дополнительного образования

с. Чернокоровское, 2023 г.

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» разработана на основе авторской программы А.А.Зданевич «Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича. ФГОС», (Просвещение 2018 год) и дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Спортивные и подвижные игры» автора Яровых Д.О.

Разделы и темы выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на обучающихся 7-16 лет.

Актуальность общеразвивающей программы состоит в том, что дети общаются между собой, получают положительные эмоции, совершенствуют двигательные навыки и действия. Получают заряд бодрости и здоровья, отвлекаются от негативных поступков во внеурочное и вечернее время. Обусловлена тем, что в современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Кроме того, образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих учеников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата,

дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

Программа предусматривает выполнение технических приемов, тактических индивидуальных и групповых действий, заданий, упражнений, игр на формирование и развитие коммуникативных, двигательных и физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение игровых технических приемов, тактических индивидуальных и групповых действий, заданий и упражнений – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Спортивные и подвижные игры способны в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать возможные негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Отличительная особенность программы «Спортивные подвижные игры» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этими видами спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться футболом, баскетболом или волейболом с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Педагогическая целесообразность этой программы, как и

многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

Программа рассчитана на 1 год с проведением занятий 3 раза в неделю, продолжительностью занятия 1 час (102 часа). Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, удовлетворение потребности школьников в движении, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Основными задачами данной программы являются:

задачи в обучении:

1. обучение технике и тактике спортивных игр;
2. формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
3. обучение умению работать индивидуально и в группе;

задачи в развитии:

1. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
2. развитие сообразительности, творческого воображения;
3. развитие коммуникативных умений;
4. развитие природных задатков и способностей детей;
5. укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
6. развитие и формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;

Задачи в воспитании:

1. воспитание моральных и волевых качеств.
2. воспитание здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
3. развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
4. популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Форма обучения – очная, групповая, подгрупповая, 15 человек.

Формы проведения занятий и виды деятельности

1. *Однонаправленные занятия* – посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке;
2. *Комбинированные занятия* – включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка;

3. *Целостно-игровые занятия* – построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил;
4. *Контрольные занятия* – прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Учебный (тематический) план.

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Футбол	34
2	Баскетбол	34
3	Волейбол	34
4	Подвижные игры	Входят в содержание соответствующих разделов программы
	Итого:	102

Содержание программы (учебно-тематического плана).

1 раздел. Футбол (34 часа)

Тема 1.1. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях по футболу. Техника выполнения стоек игрока, перемещений в стойке. – 2 ч.

Тема 1.2. Совершенствование техники перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Подвижная игра «Передача мячей по кругу». – 2 ч.

Тема 1.3. Удары по мячу внутренней частью подъема. Подвижная игра «Передачи мяча ногами». – 2 ч.

Тема 1.4. Остановка летящего мяча и удар по мячу серединой подъема. Удар по мячу носком ноги. Подвижная игра «Топ-танец». – 2 ч.

Тема 1.5. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема, серединой лба на месте и в прыжке. Подвижная игра «Передачи мяча ногами (головой)». – 2 ч

Тема 1.6. Ведение футбольного мяча по прямой и через препятствия. Подвижная игра «Передай пас». – 2 ч.

Тема 1.7. Способы отбора мяча, отбор мяча «подкатом». Подвижная игра «Передай пас». – 2 ч.

Тема 1.8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Введение мяча в игру от ворот и середины поля. Подвижная игра «Передачи мяча ногами (головой)». – 2 ч.

Тема 1.9. Ведение мяча в различных направлениях с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра «Передача мячей по кругу». – 2 ч.

Тема 1.10. Основная стойка вратаря, удар мяча по воротам. Подвижная игра «Забей гол». – 2 ч.

Тема 1.11. Технические приемы игры вратаря – ловля, отбивание, переводы, броски. Подвижная игра «Выбей мяч из круга». – 2 ч.

Тема 1.12. Угловой удар, розыгрыш мяча у ворот соперника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель, игра вратаря. Подвижная игра «Точно в цель». – 3 ч.

Тема 1.13. Закрепление техники ударов по воротам на точность попадания мячом в цель. Подвижная игра «Охота на индюков». – 2 ч.

Тема 1.14. Совершенствование техники нападения с атакой и без атаки на ворота. Подвижная игра «Охота на индюков». – 2 ч.

Тема 1.15. Игра в футбол по правилам. – 4 ч.

Тема 1.16. Итоговое занятие. Игра в футбол по правилам. – 1 ч.

2 раздел. Баскетбол (34 часа)

Тема 1.1. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях по баскетболу. Техника выполнения стоек игрока, перемещений в стойке. Подвижная игра «Не урони мяч».

Тема 1.2. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления защитника. Подвижная игра «Пятнашки» - 2 ч.

Тема 1.3. Остановка двумя шагами и прыжком. Подвижная игра «Не урони мяч».

Тема 1.4. Защитная стойка. Передача мяча одной рукой сбоку. Подвижная игра «Ловец и перехватчик». – 2 ч.

Тема 1.5. Техника бросков мяча от груди и из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Ловец и перехватчик». – 2 ч.

Тема 1.6. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Подвижная игра «Ловец и перехватчик». – 2 ч.

Тема 1.7. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, передачи мяча с отскоком от пола одной и двумя руками. Подвижная игра «Пятнашки в тройках». – 2 ч.

Тема 1.8. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Подвижная игра «Салки». – 2 ч.

Тема 1.9. Подвижная игра «Пройди защитника». – 2 ч.

Тема 1.10. Броски мяча после ведения и ловли без сопротивления защитника. Подвижная игра «Пройди защитника». – 2 ч.

Тема 1.11. Комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Подвижная игра «Свободное место». – 2 ч.

Тема 1.12. Броски мяча в баскетбольную корзину. Штрафной бросок (кол-во попаданий за 1 мин.) – 2 ч.

Тема 1.13. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Подвижная игра «Ловец и перехватчик». – 2 ч.

Тема 1.14. Ведение мяча с изменением направления, обводка препятствий. Развитие быстроты и скорости реакции. Подвижная игра «Салки». – 2 ч.

Тема 1.15. Закрепление комбинации: ловля, передача, ведение, бросок. Подвижная игра «Салки». – 2 ч.

Тема 1.16. Тактические действия – передача мяча при встречном движении, держание игрока. Подвижная игра «Пройди защитника». – 2 ч.

Тема 1.17. Игра в баскетбол по правилам. – 3 ч.

Тема 1.18. Итоговое занятие. Игра в баскетбол по правилам.

3 раздел. Волейбол (34 часа)

Тема 1.1. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях по волейболу. Техника выполнения стоек игрока в волейболе, перемещений в стойке. Подвижная игра «Передачи в движении».

Тема 1.2. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд, назад. Игровое задание «Художник». – 2 ч.

Тема 1.3. Прием и передача мяча сверху на месте и после перемещения вперёд, назад. Игровое задание «Художник». – 2 ч.

Тема 1.4. Приём и передача мяча различными способами на месте и после перемещения вперёд, назад. Игровое задание «Художник». – 2 ч.

Тема 1.5. Передачи мяча над собой и через сетку. Подвижная игра «Мяч над головой». – 2 ч.

Тема 1.6. Прием и розыгрыш мяча у сетки. Подвижная игра «Мяч над головой» – 2 ч.

Тема 1.7. Розыгрыш мяча у сетки: отбивание мяча кулаком через сетку. Подвижные игры «Мяч над головой», «Свеча». – 2 ч.

Тема 1.8. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Подвижная игра «Снайперы». – 2 ч.

Тема 1.9. подача мяча различными способами. Подвижные игры «Снайперы», «Прими подачу». – 2 ч.

Тема 1.10. Комбинации: подача, приём, передача. Подвижная игра «Не урони мяч». – 2 ч.

Тема 1.11. Прием и передача мяча сверху двумя руками назад, передача мяча в прыжке. Подвижные игры «Мяч над головой», «Свеча». – 2 ч.

Тема 1.12. Эстафета «Мяч над сеткой». – 2 ч.

Тема 1.13. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Подвижная игра «Удары с прицелом». – 2 ч.

Тема 1.14. Прямой нападающий удар. Подвижная игра «Бомбардиры». – 2 ч.

Тема 1.15. Блокирование прямого нападающего удара у сетки. Подвижная игра «Удар с прицелом». – 2 ч.

Тема 1.16. Закрепление позиционного нападения с изменением позиций. Эстафета «Мяч над сеткой». – 2 ч.

Тема 1.17. Игра в волейбол по правилам. – 3 ч.

Тема 1.18. Итоговое занятие. Игра в волейбол по правилам.

Планируемые результаты реализации программы.

Предметные результаты:

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В ходе реализации дополнительной программы «Спортивные и подвижные игры» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- смогут получить знания:
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приемов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Условия реализации программы.

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

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Оборудование спортзала:

1. Стенка гимнастическая.
2. Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
3. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные, медицинболы (1 кг.)
4. Палка гимнастическая.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч пластиковый детский.
9. Рулетка измерительная.
10. Щит баскетбольный тренировочный.
11. Сетка для переноса и хранения мячей.
12. Сетка волейбольная.
13. Аптечка.
14. Мяч малый (теннисный).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для футбола.
2. Полоса препятствия.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:
– *текущий* – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;

- *промежуточный* – занятия-зачеты, первенства, командные игры.
- *итоговый* – соревнования.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Нормативно-правовые акты и документы

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей // Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 г.;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области: Приказ ГАНУ СО «Дворец молодёжи» от 16.02.2021 года № 136-д;
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

Список литературы

1. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Стрельченко В.Ф. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых [Текст]: учебное пособие / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, В.Ф. Стрельченко – М.: 1000 Бестселлеров, 2019. – 352 с.;
2. Бесполов Д.В. Урок для всех [Текст] / Д.В. Бесполов // Сборник докладов на международном форуме «Россия – спортивная держава». – Саранск, 2011.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол [Текст]: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.;
4. Журкина, А. Я. Обучение школьников физической культуре в условиях новых образовательных стандартов [Текст] / А. Я. Журкина // Физическая культура в школе. – 2015. – № 1. – С. 2-8;

5. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным) [Текст]: учебное пособие / П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Издательство «Глобус», 2009. – 340 с.;
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры [Текст]: методическое пособие / П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель, 2011. – 251с.;
7. Лях В.И. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы [Текст]: методическое пособие / В.И. Лях. проект.- 3-е изд. (Стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2011. – 61с.;
8. Примерная программа основного общего образования по физической культуре [Текст]: методическое пособие / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015 год. – 77 с.;
9. Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы» [Текст]: методическое пособие / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2008. – 143 с.;
10. Тимошенко А.А. 40 уроков регби [Текст]: учебное пособие / А.А. Тимошенко. – М., 1986 г. – 87 с.
11. Цандыков В.Э. Методические указания для учителей физической культуры [Текст] / В.Э. Цандыков. – М.: Издательство «НМЦ Москва», 2011. – 40 с.;

Для детей и родителей

1. Баршай В.М. Активные игры для детей [Текст] / В. М. Баршай. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001;
2. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Стрельченко В.Ф. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых [Текст]: учебное пособие / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, В.Ф. Стрельченко – М.: 1000 Бестселлеров, 2019. – 352 с.
3. Баршай В. М. Физкультура в школе и дома [Текст] / В. М. Баршай. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 256 с.;
4. Ковалева Е.А. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых [Текст]: учебное пособие / Е.А. Ковалева. – М.: Дом 21 век, 2011. – 189 с.;
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия [Текст]: учебное пособие / И. Красикова. – Сп-б.: Корона, 2017. – 320 с.;
6. Рональд Ренг Зачем мы бегаем? Теория, мотивация, тренировки [Текст] / Р. Рональд. – М.: Попурри. – 304 с.

**Игры на закрепление и совершенствование
технических приёмов и тактических действий**

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА

1. «Передачи мяча ногами». Игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам и т.д. Правила запрещают пропускать кого-либо из игроков, стоящих в кругу. Мяч можно передавать с обязательной остановкой его стопой или же с ходу без остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

2. «Передача мяча головой». Построение как и в первой игре, но перед началом мяч находится не у центрального, а у второго номера, стоящего в кругу. По сигналу он выбрасывает мяч руками центральному игроку (первому номеру), а тот отбивает мяч головой в руки третьему номеру, который снова выбрасывает его центральному. Затем мяч отбивается головой четвёртому, пятому и т.д. Каждый игрок должен побывать в середине круга и потренироваться в точных (пусть и недалёких) передачах мяча.

Важно, чтобы величина кругов была одинаковой, а мяч, упавший на землю, был подобран игроком и с места падения послан по назначению.

3. «Выбей мяч из круга». Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

4. «Забей гол». Расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногами, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

5. «Передай пас». Каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

6. «Точно в цель». Игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10 м. от стены, где начерчены два круга радиусом 70 см. Круги расположены на расстоянии 1м. от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120 см, 80 см, 40 см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

7. «Передача мячей по кругу». В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

8. «Светофор». Игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

9. «Топ-танец». По команде игроки чередуют касания мяча подошвой обеих ног попеременно. Когда они уловят ритм движений, следует команда «поворот», игроки поворачиваются кругом, удерживая ногу на мяче.

10. «Стрельба по мишени». Между двумя игроками ставится мяч. Задача игроков пробить по другому мячу так, чтобы сбить мяч в центре. Оценивается количество попаданий.

11. «Охота на индюков». По периметру площадки ставится, как можно больше кегель – «индюков». Задача учащихся – отправиться на охоту за индюками. Сбитые кегли – «индюки» ставятся обратно. Учитывается количество добытых «птиц» каждым «охотником».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА

Игры с перемещениями игроков по площадке.

1. «Пятнашки». Варианты игры:

- В руках у водящего баскетбольный мяч, он старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок получает мяч, и становится ведущим.
- то же, но игроки перемещаются спиной вперёд, приставными шагами, прыжками и т.д.
- То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересёкшим ему путь.
- То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.), а водящий должен их повторять.
- Этот вариант проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берёт водящего за руку и бежит с ними дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д.
- Каждый из игроков держит в руках какой – нибудь предмет (кеглю, теннисный мяч и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий бежит только за ним, если игрок преследуемый попадает в тяжёлое положение, ему передаёт предмет один из партнёров.

2. «Пятнашки в тройках». Задача водящего – запятнать игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнёра дальше, чем на 1 м. можно игроку № 2 держать руки за спиной во избежание ошибки, когда защитник держит нападающего разведёнными руками.

Игры с ловлей и передачами мяча.

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

2. «Ловец и перехватчик» Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – старается прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую минуту перехватчик меняется. Игра длится

до тех пор, пока все не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

Игры с ведением мяча

1. «Салки». Игрок, ведя мяч, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч, и, не теряя контроля над мячом, старается осалить его свободной рукой.

2. «Вызов номеров». Команды строятся в колонну и рассчитываются по порядку. Ведущий называет любой номер. Игрок с этим номером выбегает вперёд, получает мяч от направляющего и ведёт до заданного места и назад и т.д.:

- то же, но после ведения бросок в кольцо, передача мяча и т.д.
- после первого сигнала может последовать второй, по которому игроки, выполняющие ведение, должны сразу вернуться в строй.

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

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ

1. «Летающий мяч». В игре могут участвовать от 3 до 6 игроков по 2-4 команды. Каждая команда выстраивается за линией круга, которую можно начертить мелом. Игроки стоят друг от друга на расстоянии 1-1,5 м. По свистку занимающиеся команды бросают мяч от игрока к игроку условленное количество раз. Выигрывает команда, которая первой закончит выполнение всех передач. Подвижную игру можно разнообразить, изменив задание, например: поймав мяч, повернуться кругом и после поворота передать мяч; поймав мяч сделать одно ведение и передать мяч; передавать одновременно два мяча; поймав мяч, игрок пробегает вокруг своей команды и передает его следующему игроку.

2. «Чей мяч быстрее». В игре участвуют одновременно две команды по 4-5 человек. Игроки обеих команд выстраиваются за линией общего круга с чередованием через одного. Каждая команда имеет по одному мячу, который необходимо перебрасывать от игрока к игроку в одном направлении до тех пор, пока один мяч не перегонит другой. Мяч можно передавать из любого исходного положения, менять задание и увеличивать или уменьшать круг.

3. «Перехвати мяч». Игроки образуют круг диаметром 6-8 м. Два игрока становятся в круг, игроки, стоящие за кругом, разыгрывают мяч между собой, игроки, стоящие в кругу в это время стараются коснуться мяча или поймать его. Если один из игроков, стоящих в кругу, коснется мяча, он сменяет игрока, бросившего мяч последним.

4. «Сбей мяч». На игровой площадке длиной 20 метров в центре на средней линии устанавливается набивной мяч. На расстоянии 1-2 м за лицевыми линиями

проводятся финишные линии, до которых нужно докатить набивной мяч. По сигналу обе команды бросают гандбольные мячи в набивной мяч до тех пор, пока одной из команд не удастся выкатить набивной мяч за линию финиша соперника. Бросившие гандбольные мячи в мишень необходимо тут же подбирать и продолжать сбивать набивной мяч.

5. «Броски мяча под (над) веревкой». На площадке длиной 20 м через середину поля на высоте 0,5 - 1 м натягивается веревка. На расстоянии 1-2 м от середины с обеих сторон отмечаются линии для броска. На каждой половине поля располагается команда по 5-6 человек. Игроки каждой команды, поочередно, выполняют серию бросков под (над) веревкой и стараются попасть в игрока противоположной команды. Выигрывает та команда, которая за установленное время больше выполнила попаданий.

6. «Без промаха». На площадке 10x10 м за лицевыми линиями располагаются по 2-3 человека, часть игроков находится на площадке. Игроки, стоящие за линией площадки, получают мяч и после быстрых передач друг другу стараются попасть в убегающих игроков на площадке. Убегающие игроки не должны покидать игровое поле и касаться мяча.

7. «Регби по упрощенным правилам». На гандбольной площадке, в центре, в начале игры и после каждого забитого гола, устанавливается мяч. По сигналу обе команды по 5-6 человек стартуют от линии своих ворот, чтобы завладеть мячом. Разрешается выполнять перенос и передачи мяча, игроки каждой команды стараются доставить мяч за линию ворот соперника. Мяч можно переносить, бросать, передавать или перекатывать любым способом, но не ногами. Разрешается останавливать и задерживать игрока, владеющего мячом.

8. «Прыгающий мяч».

На игровом поле 10x20 м, разделенном на две половины гимнастической скамейкой, располагаются по 3-4 игрока. В начале игры игрок одной из команд подает мяч в сторону соперника так, чтобы мяч отскочил от поверхности площадки на собственной половине поля, перелетел через гимнастическую скамейку на поле соперника. Игроки противоположной команды должны дать ему отскочить один раз от поверхности площадки, затем ударить два раза по мячу о площадку и послать мяч на другую половину. Во время игры каждая команда старается вынудить соперника сделать ошибку. Ошибкой считается, если мяч коснулся препятствия, игрока или пола площадки вне пределов ее. Мяч разыгрывается на одной половине больше 3-х раз или разыгрывается одним игроком два раза подряд.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА

Игры с перемещениями игроков

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4-5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной

вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1.Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху (снизу) обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2.«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1-1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2-3 раза.

3.«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в

противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4.«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

Для баскетбольного мяча: игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – баскетбольный мяч. По сигналу начинают встречную передачу мяча в парах двумя руками от груди. Пара, уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5.«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6.«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2-3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2.Эстафета «Мяч над сеткой». 2-3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Другой вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

1.«Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

2.«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

3.«Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

- Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.
- При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.
- За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
- При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
- После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
- Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли – 0 очков. Когда все игроки команды выполняют

атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочередно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1.«Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

2. «Дружная команда». Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие – по одному в зонах 2, 3, 4, их задача – организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.