

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление Образования Администрации Томского района

МБОУ "Рыбаловская СОШ" Томского района

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете школы

Протокол №1

от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ
«Рыбаловская СОШ»
Томского района

_____ А.В. Горбатых

Приказ № 274 от
02.09.2024г

ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Играем в городки» (Классы: 5-6)

с. Рыбалово, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Игра в городки как дополнительное средство физического развития младших школьников.....	3
1.2. Общие положения.....	3
1.3. Наполняемость групп и режим тренировочной работы.....	6
1.4. Материально-техническое обеспечение программы.....	6
1.5. Правила поведения на городошной площадке во время занятий.....	7
2. Содержание программы.....	7
3. Методические рекомендации.....	10
4. Система контроля и зачетные требования.....	11
4.1. Медицинский контроль.....	11
4.2. Педагогический контроль.....	11
5. Информационное обеспечение программы.....	12
Приложения.....	14
Приложение 1. Игра городки. Гороδοшные фигуры.....	14
Приложение 2. Примеры упражнений для развития общих физических качеств.....	16
Приложение 3. Типы подвижных игр, рекомендуемые для применения при реализации программы	18

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Игра в городки как дополнительное средство физического развития младших школьников.

Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. С раннего возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. Современный образ жизни, к сожалению, оставляет желать лучшего. Основную часть свободного времени современный ребенок проводит у телеэкрана, компьютера или просто дома. Общая тенденция современного мира не позволяет оставить детей без пристального взора, как это было в недалеком прошлом в придомовых дворах, чтобы они без участия взрослых могли играть и двигаться часами. Психологи, педагоги, медики отмечают общую для школы тенденцию - снижение двигательной активности детей. Анализ показателей здоровья, физического и двигательного развития детей младшего школьного возраста свидетельствует о тревожных тенденциях, которые продолжают усугубляться в настоящее время.

В решении данной проблемы первостепенное значение приобретает выявление новых источников пополнения и обогащения средств двигательного развития ребенка. В этом аспекте весьма эффективным должно быть использование народных традиций физического воспитания, которые могут реализовываться в учреждениях дополнительного образования. По утверждению отечественных педагогов Е.Н.Водовозовой, П.Ф.Каптеева, П.Ф.Лесгафта, Е.А.Покровского, К.Д.Ушинского, народные подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания. Подвижная игра представляет собой первую, доступную для школьников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений.

Игра в городки представляет большую ценность с точки зрения пополнения духовной и физической культуры личности, передачи жизненно-важных умений и навыков, воспитания нравственности, уважения к народным традициям и обычаям. Игра в городки – очень интересная, развивающая у участников глазомер, меткость, силу, ловкость и координацию движений, укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, вызывает сильные эмоции. Одно из главных достоинств городков – доступность и демократичность. Игра в городки учит внутренней дисциплине, развивает упорство, способность своевременно принимать верные решения. Играть в городки можно в любом возрасте, в любое время года и почти в любом месте.

1.2. Общие положения.

МБОУ «Рыбаловская СОШ» Томского района (далее - Учреждение) является Муниципальным бюджетным образовательным учреждением, которое в соответствии с Уставом реализует программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Играем в городки» (далее – Программа) по содержанию является физкультурно-спортивной, по

функциональному назначению – досуговой, по форме организации – групповой, по времени реализации - однолетней.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы, - 7-11 лет.

Программа разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 №ВМ-04-10/2554), а также данных научных исследований (Никитин Н.Д., Духанин В.М., Горбатов А.В.) и анализа работы ведущих тренеров по городошному спорту (Духанин В.М., Никитин Н.Д.)

По типу является модифицированной.

Отличительная особенность Программы - ее социальная направленность. В группу зачисляются дети 1-4 классов, желающие заниматься городошным спортом и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития и подготовленности.

Актуальность Программы и практическая значимость для детей. Актуальность данной Программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой - заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

Преемственность и взаимосвязь данной Программы с другими видами образовательных программ заключается в том, что учащиеся, прошедшие обучение на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть зачислены по итогам сдачи контрольных нормативов на этап начальной подготовки и продолжить обучение по образовательной предпрофессиональной программе.

Цель Программы: физическое развитие и оздоровление подрастающего поколения посредством систематических занятий городошным спортом, выявление одаренных детей для дальнейших занятий городошным спортом.

Основные задачи Программы:

● **образовательные:**

- дать начальные знания о физической культуре и спорте;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, техническим действиям базовых видов спорта, а также применению их в игровой и соревновательной деятельности;

- сформировать основы правильной техники игры в городки;

● **развивающие:**

- развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

- развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом;

- развивать личностные свойства: самостоятельность, активность, целеустремленность и др.

● **воспитательные:**

- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни и потребности к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать морально-волевые качества.

Ожидаемые результаты освоения Программы:

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание их организма;

- повышение уровня физической подготовленности;

- приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;

- приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта;

- умение применять полученные знания о физической культуре и спорте в формировании здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях;

- отбор наиболее одаренных детей для занятий по предпрофессиональной программе в группах начальной подготовки.

Форма занятий. Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, участие в школьных соревнованиях.

Форма проведения занятий:

- беседа с элементами практической работы и игры;

- практическая работа с элементами беседы;

- самостоятельная работа.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий;

- наглядный - показ педагогом правильного исполнения, демонстрация фото- и видеоматериалов;

- практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.

Способы определения результативности реализации Программы:

- тестирование, сдача нормативов;

- товарищеские игры.

Формы подведения итогов. Документальные формы подведения итогов реализации Программы отражают достижения каждого обучающегося. К ним относятся ведомости сдачи контрольных нормативов.

Основные критерии выполнения Программы:

- положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;

- сохранение и укрепление здоровья;
- повышение уровня спортивной подготовки (приобретение соревновательного опыта).

1.3. Наполняемость групп и режим тренировочной работы.

Наполняемость групп определяется на основании требований СанПиН 2.4.4.3172 от 4 июля 2014 г. №41.

Таблица 1

Наполняемость групп и режим тренировочной работы

Этап подготовки	Направленность	Мин. /макс. кол-во обучающихся, чел.	Объем трениров. нагрузки, час/нед.	Максим. кол-во часов в год
1-й год	Общая физическая подготовка	12-25	2	68

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией Учреждения по представлению учителя физической культуры с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможности использования спортивного объекта.

1.4. Материально-техническое обеспечение программы.

Минимально необходимое оснащение для более полной реализации Программы:

1. городошная площадка на открытом воздухе;
2. городошная площадка в спортивном зале;
3. городошный инвентарь – биты городошные и комплект городков;
4. гимнастические палки;
5. гимнастическая стенка;
6. гимнастические скамейки;
7. баскетбольные щиты с кольцами;
8. волейбольная сетка;
9. ворота для мини-футбола;
10. мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные;
11. помещения для переодевания, туалеты, душевые.

1.5. Правила поведения на городошной площадке во время занятий.

1.5.1. Когда на площадке играют в городки, никто из детей, не задействованных в игре, не должен близко играть, бегать, выходить на площадку. На площадке должны находиться только игроки и тренер.

1.5.2. Во избежание несчастных случаев необходимо позади «городов» на расстоянии 2 м от них установить забор или сетку высотой 1-1,5 м.

1.5.3. Дети бросают биты только по свистку тренера.

1.5.4. Участники, ожидающие своей очереди, должны находиться сбоку от своих «городов» на расстоянии не ближе 3 м.

1.5.5. Выходить на площадку для постановки фигур или сбора бит и городков можно, только если на кону нет спортсмена, выполняющего или собирающегося выполнить бросок.

Необходимо формировать навыки правильного поведения детей на городошной площадке, строго соблюдать дисциплину.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2.1. Учебно-тематическое планирование.

Таблица 2

Учебно-тематический план первого года обучения на 34 недели занятий

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Введение в программу	1	2	3
2	Общая физическая подготовка	2	10	12
3	Развитие двигательных навыков	2	9	11
4	Подвижные и спортивные игры	1	10	11
5	Специальная физическая подготовка	2	8	10
6	Техническая и тактическая подготовка	2	15	17
7	Контрольные нормативы, соревнования	1	3	4
8	Самостоятельная работа учащихся	Включает в себя выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время		
	Итого	11	57	68

2.2. Содержание программного материала.

1. Мир детского и юношеского городошного спорта.

Теория: общий обзор истории развития городошного спорта в России.

Практика: просмотр материалов о детских спортивных коллективах на Интернет-сайтах.

2. Общая физическая подготовка.

Теория и практика:

- в парах с набивными мячами (весом до 1 кг);
- на гимнастических скамейках;
- с гимнастическими скакалками;
- в движении по кругу;
- специальные беговые;
- специальные прыжковые.

3. Формирование и развитие двигательных навыков.

Теория и практика:

- лазание по гимнастической стенке, перетягивание каната;
- висы на гимнастической стенке, канате, перекладине;
- ловля и передача мяча;
- ведение баскетбольного мяча на месте и в движении;
- броски мяча в кольцо снизу;
- метание мяча на дальность с 3 шагов;
- прыжок в длину в шаге с разбега 3-5 шагов;
- комплекс упражнений с набивными мячами (весом 1 кг).

4. Подвижные и спортивные игры.

Теория и практика: игры «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Удочка».

5. Специальная физическая подготовка.

Теория:

- физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;
- метание, совершенствование техники метания легкоатлетических снарядов;
- прыжки, совершенствование техники легкоатлетических прыжков.

Практика:

- бег на средние дистанции;
- прыжки в длину, высоту;
- упражнения на силу;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения на выносливость.

6. Техническая и тактическая подготовка.

Теория:

- хват ручки, исходное положение;
- замах (заведение биты назад в группировке);
- «хлест» в фазе выброса;
- разгон и выброс биты;
- техника «связки» двух фаз: замаха и разгона;
- техника основного броска с полукона.

Практика:

- хват ручки, исходное положение;
- замах (заведение биты назад в группировке);
- «хлест» в фазе выброса;
- разгон и выброс биты;

- техника «связки» двух фаз: замаха и разгона;
- техника основного броска с полукона;
- выполнение бросков переразворотом в нормальной плоскости;
- выполнение бросков переразворотом в нормально-восходящей плоскости;
- выполнение бросков недоразворотом в нормальной плоскости;
- выполнение бросков недоразворотом в нормально-восходящей плоскости.

7. Контрольные нормативы, соревнования.

Теория:

- таблица результатов тестирования и уровня физических способностей;
- классификационные нормативы по городошному спорту.

Практика:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке;
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольные нормативы по технико-тактической подготовке;
- выступление на соревнованиях.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программного материала обучающиеся будут:

Знать и иметь представление:

- значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности в воспитании людей;
- правила личной и общественной гигиены;
- значение режима дня для занимающихся спортом;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями и их профилактика;
- способы закаливания организма;
- простейшие правила проведения соревнований по городошному спорту;
- правила подвижных игр;
- основы техники городошного спорта.

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- выполнять основные броски с полукона, выполнять хват ручки биты, заводить биты назад в группировке, выполнять «хлест» в фазе выброса, выполнять броски на дальность;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Подготовка игроков, предусмотренная Программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону последней;
- непрерывное совершенствование техники и тактики игры в городки;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок.

Вначале следует ознакомить детей с инвентарем: битами и городками, предложить самим построить фигуры. С детьми младшего школьного возраста броски следует начинать разучивать со специальных, более легких упражнений с битой. Необходимо выработать у детей определенные умения обращаться с битой, ощущать ее свойства (вес, размеры, зависимость скорости полета от приложенной силы, траектории полета) и выполнять движения рукой и всем телом в соответствии с ними. Для этого предлагается сначала использовать легкие полимерные биты, а затем - более тяжелые полимерные. При этом внимание ребенка направляется на выработку умений управлять битой. После того как дети научатся правильно держать биту и выполнять разнообразные движения с ней, можно перейти к метанию биты на дальность в определенном направлении без прицеливания. Очень важно научить детей бросать биту так, чтобы она летела, вращаясь в горизонтальной плоскости. Далее можно переходить к обучению броску биты по прямой траектории в цель. В процессе обучения дети учатся анализировать полет биты, сравнивать силу броска с дальностью полета биты. Сначала ставится задача: научиться прицельно попадать в одиночный вертикально стоящий городок, затем количество городков постепенно увеличивается. Для этого используются разнообразные упражнения, игры и эстафеты.

Игра будет наиболее эффективной и интересной, если:

1. Состав команд будет смешанным (мальчики и девочки) и равным по силам. Для этого выбирают капитанов команд, а они, в свою очередь, набирают себе игроков. В этом случае при любом итоге игры обиженных не будет.

2. Расстояние от кона и полукона до «города» зависит от возраста играющих: для успеха игры участникам необходимо попадать в городки или задевать их не менее одного раза из двух бросков подряд.

3. Включить негромкую музыку - это добавит положительных эмоций.

4. Задавать время игры - от 5 до 30 мин. - в зависимости от целей и задач каждой встречи: завершение игры, пауза для отдыха, смена видов деятельности или отдельное состязание.

5. Подсчет результатов игры будет осуществляться не по количеству затраченных бит, а по количеству выбитых городков или попаданий в фигуры, что поможет оживить игру.

6. В зависимости от температуры и времени года будет заранее выбрано место для площадки: на асфальте, скошенном газоне, земляном покрытии, в спортивном зале.

7. Правила игры обсудить заранее перед игрой.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Медицинский контроль.

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка состояния здоровья при допуске к занятиям городошным спортом, оценка уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления в группу необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям городошным спортом от участкового врача по месту жительства.

После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только на основании медицинского допуска.

4.2. Педагогический контроль.

Виды контроля:

1. Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей.

2. Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала.

3. Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся.

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бег 30 м, с	+	+
Челночный бег 3x10 м, с	+	+
Прыжок в длину с места, см	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Методика проведения контрольных испытаний.

Бег 30м выполняется с высокого старта, разрешается одна попытка.

Челночный бег 3x10 м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Интернет-ресурсы.

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
[Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт ООО «Федерация городского спорта России»
[Электронный ресурс] URL: <http://www.gorodki-russia.ru>

Официальный сайт МАОО «Международная федерация городского спорта» [Электронный ресурс] URL: <http://www.ru.ifqs.com>

Литературные источники.

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. – Москва, «ФиС», 1981.
2. Духанин В.М. Городошный спорт. - Краснодар, 2004.
3. Духанин В.М. Учебная программа по городошному спорту для ДЮСШ. – Краснодар, 2000.
4. Духанин В.М., Сафронова Н.М., Гогитидзе Е.А. Программа дополнительного образования «Городки для дошкольников». - Краснодар, 2014.
5. Никитин Н.Д. Городки. Рожденная народом - современная спортивная игра (Теория, методика, практика). - Мурманск, 1990.
6. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – Москва, ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002.
7. Правила вида спорта «городошный спорт», утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 06.07.2020 г. №494.
8. Пугачёв В.Ф. Городки. – Москва, «ФиС», 1990.
9. Семенов С.С. Городки: от новичка до мастера. – Москва, 1982.
10. Семенов С.С. Городошный спорт. – Москва, «ФиС», 1981.
11. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. – Москва, Academia, 2004.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов техникумов физической культуры. – Москва, «ФиС», 1987.
13. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – Москва, Издательский центр «Академия», 2001.

ИГРА ГОРОДКИ

Игра в городки заключается в выбивании фигур, построенных из пяти городков, с ограниченной площадки, называемой «городом», битами с определённого расстояния.

ГОРОДОШНЫЕ ФИГУРЫ

1. Для игры в городки используются 15 фигур. Последовательность и правильная их постановка в партии из 15 фигур показана на рисунке 1.

2. В партии из 10 фигур для младших юношей, фигуры ставят и выбивают в следующей последовательности: 1. Пушка. 2. Вилка. 3. Колодец. 4. Стрела. 5. Артиллерия. 6. Серп. 7. Пулеметное гнездо. 8. Самолет. 9. Тир. 10. Письмо.

3. Все фигуры, кроме «Письма», ставят на середине лицевой линии, не выходя за пределы "города", в соответствии с требованиями «Регламента постановки фигур».

4. Угловые городки фигуры «Письмо» ставят по внешней линии «города», не выходя за его пределы, так, чтобы в углах образовывались равнобедренные треугольники. Городок, обозначающий марку, устанавливают в центре диагонали, идущей от заднего правого угла «города» до переднего левого (для играющих правой рукой) или в центре диагонали, идущей от заднего левого до переднего правого угла «города» (для играющих левой рукой).

5. Фигура «Серп» для играющих левой рукой устанавливается в левой половине "города" в зеркальном отражении.

6. Последовательность и количество выбиваемых фигур могут быть изменены в зависимости от системы проведения соревнований. Все изменения должны быть отражены в Положении.

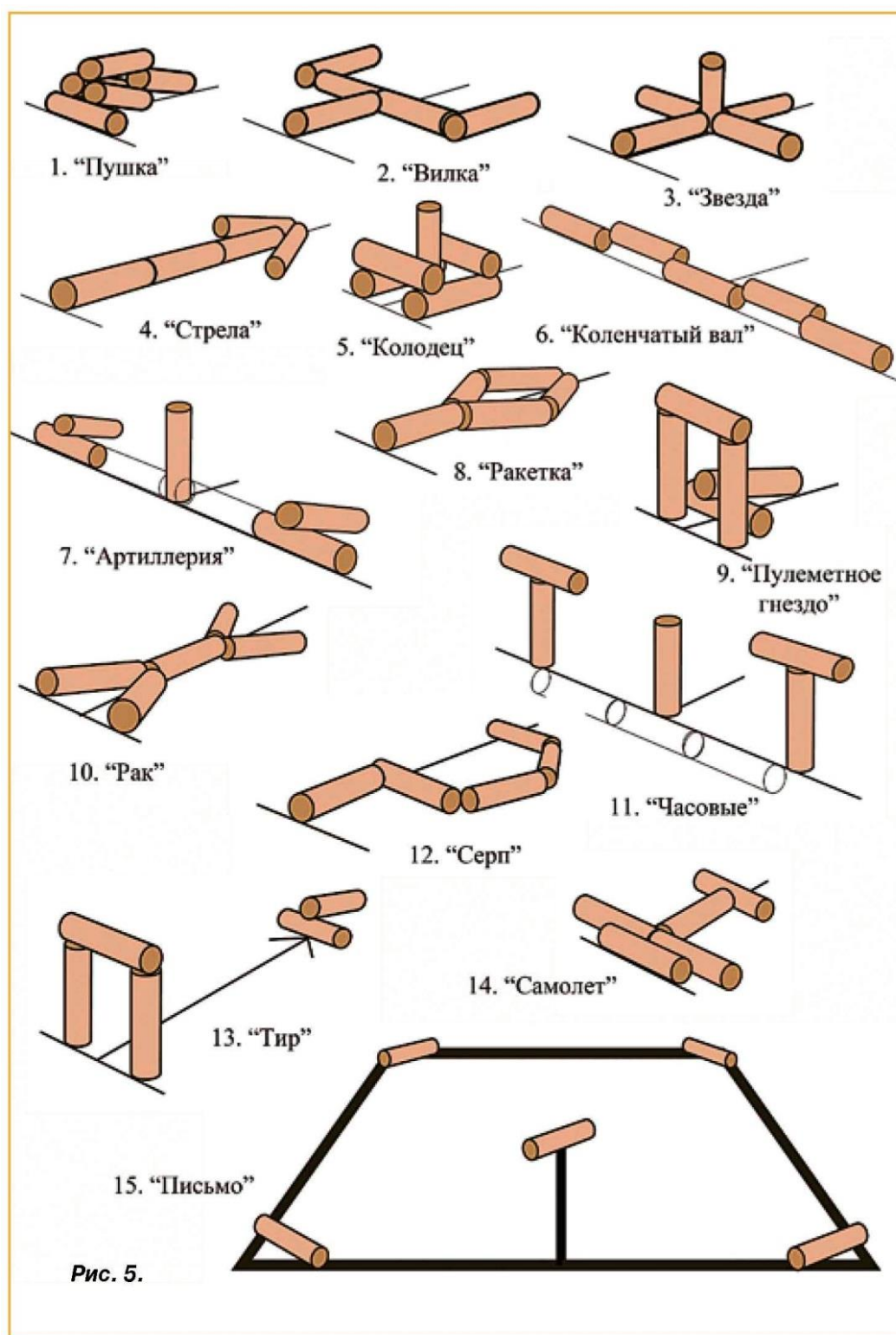


Рис.1. Городошные фигуры

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Упражнения для развития ловкости и быстроты.

- а) пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера, когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;
- г) две команды, по сигналу занимающиеся бегут к предметам (теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.
- д) две команды, перед первым лежат несколько мячей; по сигналу надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше; затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.
- е) метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

2. Упражнения для развития гибкости.

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)
- г) упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)
- д) упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3. Упражнения для развития координации.

А. Акробатические.

- а) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры.

а) «Бой» на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга. В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;

б) «Петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

4. Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

5. Упражнения для развития выносливости. Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

ТИПЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В играх физические качества (ловкость, быстрота, сила, выносливость) развиваются комплексно и очень вариативно. Элементарно-спортивные игры подразделяются на следующие:

- некомандные;
- переходные к командным;
- командные.

Некомандные игры – это игры, когда участники действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место (простые «пятнашки», «пустое место» и т.п.). Данные игры содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе, помогают самостоятельно ориентироваться, воспитывают волевые качества.

Переходные к командным - наряду с возможностью действовать в своих целях имеется возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но даже вступать в некоторое, чаще всего временное, сотрудничество. Причем такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора. Эти игры воспитывают такое ценное качество как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

Типы подвижных игр, рекомендуемые на этапе предварительной подготовки.

Игра: (Совершенствование реакции на слуховые сигналы).

Две команды, чертится средняя линия, разделяющая площадку. Одна команда называется «день», а другая - «ночь». Каждая команда имеет свой «дом» (линию, за которой соперник не имеет право салить). По сигналу команды идут навстречу друг другу и тогда, когда тренер называет какую-либо команду (например, «день»), тогда эта команда должна быстро прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («ночь») должны осалить своего соперника до линии «дома».

Игра: помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции.

Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подает различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ними будет сказано слово «группа». Те, кто ошибется, делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Игра: воспитывает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения.

Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого

разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять свое место раньше водящего. Если водящий встал на место осаленного игрока, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

Игра: воспитывает упорство, решительность, смелость, совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки.

Обозначаются три квадрата. Один 10х10, два 5х5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плечами. Оказавшиеся за линией переходят в следующий квадрат, через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые вынуждены были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

Игра: способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости.

Две команды: «рыбаки» и «рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу «рыбаки» за определенное время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается количество пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

Игра: способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм.

Две команды. Посредине площадки проводят две линии, параллельные друг другу, на расстоянии 2-3 м одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше, тот и выиграл.

Игра: способствует совершенствованию навыков в беге с изменением направления, воспитывает быстроту ориентировки и коллективность действий.

Все играющие распределяются на несколько групп и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом. По сигналу все играющие разбегаются по площадке, по второму сигналу останавливаются. Приседают и закрывают глаза. В это время игроки с мячами меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим игрокам и образуют круг. Сбравшиеся первыми выигрывают.

Игра: способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективизм.

Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу, первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко.

После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встает в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Игра: совершенствуются навыки бега в усложненных условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает воспитывать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку.

Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу водящий старается догнать и коснуться рукой кого-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящему. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересек ему путь. Другой способ выручки - подать руку. Убегающий берется за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

Игра: помогает совершенствовать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм, умение правильно выбирать место в нападении и защите.

Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды: «охотники» и «утки». «Охотники» - за чертой круга с мячом, «утки» - в кругу. По сигналу «охотники», не заходя за черту, стараются попасть в «уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те, кто затратит меньше времени или выбьет больше в установленное время. Мяч можно ловить, отбивать головой.

Игра: способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60-80 см друг от друга. Выбирают одного или двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, их задача - перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне - не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

Игра: способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность.

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше, чем играющих. По сигналу все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

Игра: позволяет совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом.

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевернутая гимнастическая скамейка, конь и козел. По сигналу

необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

Игра: способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку - очко.

Игра: способствует закреплению и совершенствованию навыков в бросках мяча, развитию быстроты ориентировки и реакции, воспитывает коллективизм и взаимопомощь.

Площадка делится на две части, по краям которой есть зона для капитанов команд. Каждая из двух команд на своей половине поля, а капитаны в зонах за половиной поля соперников. По жребию команда, владеющая мячом, старается выбить игроков противоположной команды. Отскочивший от поля мяч можно ловить и тут же стараться выбить игроков соперника. Выбитым считается тот игрок, в которого попал мяч с лета и тот не сумел его поймать. Выбитые игроки встают к своим капитанам и продолжают играть, помогая ему выбивать соперников. Кто всех выбил - тот победил.

