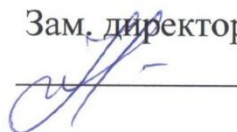


Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Большой Толкай
муниципального района Похвистневский Самарской области

Согласовано:

Зам. директора по УВР

 Марухова Н.Ю.

Рассмотрено на заседании

М/О. Протокол № 1 от 31.09.2017 г.

Утверждаю:

Директор школы

 Бочарова Е.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 4 класс разработана на основе примерной программы по физической культуре, утвержденной приказом Министерства образования РФ 05.03.2004 № 1089 и авторской учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Г.И. Погадаева и сборника «Концепция и программы для начальной школы» комплекта «Классическая начальная школа», Москва, Дрофа, 2013 год.

Цели:

- сформировать у учащихся начальной школы основы здорового образа жизни;
- развивать творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

На учебный предмет «Физическая культура» отводится:

Всего 68 часов в год.

в неделю 2 часа

Требования к уровню подготовки обучающихся к концу 4 класса

Уровень подготовки обучающихся в результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки; -
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре ----- в процессе урока

Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 23ч.

- «Класс, становись!»
- «Два мороза»
- «Пятнашки»
- «Чай, чай, выручай»
- «Прыгающие воробушки»
- «Зайцы в огороде»
- «Лисы и куры»
- «Кто дальше бросит»
- «Точный расчет»
- «Метко в цель»
- Ловля и передача двумя руками.
- Ведение мяча индивидуально на месте и в шаге.
- «Играй, играй, мяч не теряй»
- «У кого меньше мячей»
- «Школа мяча»
- «Мяч в корзину»
- «Попади в обруч»
- «Охотники и утки»
- Правила игр.
- Ведение мяча ногами.

Гимнастика с элементами акробатики----- 35ч.

- Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, набивными мячами.
- Группировка.
- Перекаты в группировке назад, боком.
- Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
- Лазанье по гимнастической стенке и канату.
- Лазанье по наклонной поверхности (скамейка) стоя на коленях и в упоре присев.
- Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке
- Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
- Перелезание через гимнастического коня.
- Равновесие на одной ноге на гимнастической скамейке.
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Приставной шаг.

- Шаг галопа.
- Шаг польки.
- Построение в колонну и шеренгу, круг по одному.
- Размыкание на вытянутые руки.
- Повороты направо, налево, «Шагом марш», «Класс стой»
- Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые в движении и на месте.
- Комплексы общеразвивающих упражнений различной координации сложности.
- Правила техники безопасности на уроках гимнастики.
- Название гимнастических снарядов.
- Режим дня.
- Утренняя гимнастика.
- Гигиена тела.
- Закаливание.
- Виды осанки.
- Значение расслабления и напряжения мышц.
- Танцевальные связки.
- Акробатические связки.
- Комплекс упражнений с предметами (мяч, гимнастическая палка)
- Прыжки через скакалку.
-

Легкоатлетические упражнения----- 10ч.

- Правила безопасности на уроках физической культурой.
- Сочетание различных видов ходьбы.
- Обычный бег.
- Бег с изменением направления движения.
- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег с захлестыванием голени.
- Бег в чередовании с ходьбой.
- Бег с преодолением препятствий.
- Челночный бег 3 x 5 м.
- Эстафеты с бегом на скорость.
- Равномерный бег до 3 минут.
- Кросс по пересеченной местности до 1 км.
- Бег с ускорением от 10 до 15 м.
- Бег 30 м на время.
- Бег 60 м на время
- Прыжки на 1- 2-х ногах на месте и с продвижением вперед.
- Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
- Прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед.
- Прыжки в длину с места.
- Прыжки в длину с места с выпрыгиванием вверх.
- Прыжки через гимнастическую скамейку.
- Прыжки с гимнастической скамейки с приземлением на 2 ноги.
- Прыжки в длину с разбега без обозначения толчка.
- Прыжки в длину с разбега толчком одной ноги с приземлением на 2 ноги.
- Прыжки в длину с разбега толчком одной через плоские препятствия (набивной мяч, поролон, через натянутую резинку).
- Прыжки на 2-х ногах в приседе.
- Прыжки на 2-х ногах в приседе с поворотом.
- Игры с прыжками с использованием скакалок.
- Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания.
- Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2 x 2 с расстояния 3-4 м.
- Бросок набивного мяча весом 500 гр. двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч.
- Тоже, но на дальность
- Понятие короткая дистанция

- Бег на скорость.
- Бег на выносливость.
- Равномерный бег до 6 минут.
- Соревнования в беге на 30 м.
- Прыжки через небольшие вертикальные (40 см) и горизонтальные препятствия (до 100 см).
- Броски больших и малых мячей на дальность и в цель правой и левой рукой.

Итого ----- 68ч.

Требования к уровню подготовки учащихся.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

<i>Учащиеся</i>	<i>должны</i>	<i>знать:</i>
об особенностях зарождения Олимпийских	физической культуры, истории	первых игр;
о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;		
о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;		
об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении	и	выполнении; о терминологии

разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и

направленности воздействий на организм; о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 с	11,0	11

Контрольно-измерительные материалы по курсу:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения; «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу «5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий «2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Врачебно-педагогическая характеристика школьников с ослабленным здоровьем

Основным критерием отбора в различные группы является состояние здоровья учеников. Определяет соответствующую группу врач при обязательном участии педагога. При оценке состояния здоровья школьников следует проверить характер отклонений в деятельности организма. Методика обследования включает следующие разделы: детальный опрос родителей обследуемого ученика с целью уточнения характера и клинического течения, ранее перенесенных заболеваний (их продолжительность, осложнения), оценка общего состояния, поведения, умственной и физической работоспособности ребенка. По полученным результатам обследования, производится комплектация школьников по группам. Выделяют три группы здоровья в общеобразовательной школе (Н.Б.Тамбиан, 1988).

Основная медицинская группа. В нее включают детей и подростков без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа. В нее включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время и другие формы занятий.

Специальная медицинская группа. В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке.

Занятия по физической культуре со школьниками этой группы должны проводиться по специально разработанной программе в условиях обычного режима школы. Дети и подростки со значительными отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях лечебной физической культурой (ЛФК).

Результаты врачебных исследований и практический опыт показывают, что при многих заболеваниях (в периоды между приступами ревматизма, при хроническом воспалении легких и др.) у школьников, отнесенных к специальной группе, имеются сходные нарушения в организме: примерно одинаково снижены уровень работоспособности, функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной других систем. Поэтому для них можно организовать групповые учебные занятия, несмотря на различный характер заболеваний.

При выраженных нарушениях функций опорно-двигательного аппарата (паралич парезы и пр.), а также при более значительных отклонениях в состоянии здоровья необходимы занятия лечебной физической культурой.

При определении медицинской группы для школьников с отклонениями в состоянии здоровья необходимо предусматривать доступность физических нагрузок, а также создание оптимальных условий для выздоровления или предупреждения обострений заболевания.

В случаях обострения хронического заболевания учитель ограничивает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть и причины обострений. Для учащихся с выраженными проявлениями болезни следует применять лечебную физическую культуру.

При некоторых заболеваниях противопоказаны занятия в неблагоприятных метеорологических условиях. Так, при заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме, циститах (воспаление мочевого пузыря) необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переохлаждения. Вместе с тем следует правильно, методически закаливать детей и подростков для повышения уровня естественного иммунитета (невосприимчивости организма к болезням) и активизации приспособительных механизмов к меняющимся условиям окружающей среды.

Включение учащихся в специальную медицинскую группу может носить как временный, так и постоянный характер (в зависимости от вида заболевания и других отклонений в состоянии здоровья).

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в основную должен производиться совместно врачом и учителем — при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Примерные показания для назначения медицинской группы при некоторых отклонениях в состоянии здоровья у детей и подростков представлены в таблице.

Заболевания и сроки возобновления занятий физической культурой

Наименование заболевания (травмы)	Срок через	Примечание
Ангина	2-4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать переохлаждения во время занятий лыжным спортом, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	1-3 недели	Избегать переохлаждения. Зимние виды спорта и плавание могут быть временно исключены. Зимой, во время занятий на открытом воздухе, дышать только через нос
Острый отит	3-4 недели	Запрещается плавание. Избегать переохлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)
Пневмония	1-2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуются шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (свежий воздух, отсутствие пыли, положительное влияние на систему дыхания)
Плеврит	1-2 месяца	Исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта
Грипп	2-3 недели	Необходимы наблюдение врача, ЭКГ-контроль
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	1 -2 месяца	Возобновление занятий возможно лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. Необходим ЭКГ-контроль
Острый нефрит	2-3 месяца	Категорически запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После

		начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль
Гепатит инфекционный	6-12 месяцев	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	Первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота
Перелом костей конечностей	3 месяца	В первые три месяца следует исключить упражнения, дающие активную нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга (в зависимости от тяжести и характера травмы)	месяца не менее	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резкими сотрясениями тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	1 -2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	не менее 6 месяцев после операции	Предварительно необходима (длительное время) лечебная физкультура

Содержание уроков в специальной медицинской группе

Ученики, отнесенные к специальной группе, занимаются по особой программе. В ее основу положено содержание общей программы, из практического раздела которой исключены средства физического воспитания, способные вызывать перенапряжения организма, например, физические упражнения, приводящие к максимальным и близким к ним напряжениям сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. В программе предусматриваются следующие практические разделы: гимнастика, подвижные игры, легкая атлетика, плавание, лыжи. Кроме того, в учебный материал добавлены специальные упражнения оздоровительного характера (корректирующие осанку, дыхательные и др.). Специальная программа не содержит нормативных требований, хотя предусматривает достижение уровня физической подготовленности, обеспечивающего успешное развитие.

Основное место на занятиях отводится гимнастике, поскольку с ее помощью можно успешно совершенствовать основные двигательные качества и развивать двигательные навыки. К тому же, характер гимнастических упражнений и методика их проведения позволяют заранее точно определить оптимальную нагрузку на организм занимающихся и ожидаемый педагогический эффект, что весьма важно в работе с СМГ.

В программу введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на каждом уроке. Обращается особое внимание на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Для снижения утомления и повышения работоспособности широко используются упражнения для расслабления мышц. Включены танцевальные элементы и упражнения из художественной гимнастики.

Вместе с тем из гимнастики в СМГ полностью исключены лазанье по канату, подтягивание и акробатические упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания. Из легкой атлетики особое внимание придается строго дозированным ходьбе и бегу, т.к. эти виды тренируют и укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Прыжки в длину и в высоту ограничиваются (с укороченного разбега, с трех шагов, не более двух, трех прыжков в одном занятии и т.д.). Ограничены упражнения и на скорость, силу, выносливость.

Продолжительность игр с бегом и прыжками, а также дистанции бега сокращаются. Например, продолжительность игры с бегом и прыжками не должна превышать 5 минут.

От учителя во всех случаях требуется правильная дозировка нагрузки, совмещения бега, прыжков с умеренной ходьбой, успокаивающими и дыхательными упражнениями при окончании их.

Наряду с образовательными, оздоровительными задачами на занятиях решаются и задачи воспитательные, когда средствами физкультуры воспитываются смелость, настойчивость, дисциплинированность, навыки культурного поведения, чувство дружбы и товарищества. Особенно трудно переоценить значение подвижных игр, наличие в которых простых и естественных движений, не вызывающих резкого утомления (нагрузка чередуется с моментами кратковременного отдыха), делают их хорошим средством эмоционального и физиологического воздействия на школьников.

Особенности структуры урока в специальных медицинских группах

Занятие (урок) в специальной медицинской группе строится по стандартной схеме (подготовительная, основная и заключительная части), однако, в отличие от обычных уроков, имеет свои принципиальные особенности (М.Д. Рипа и др., 1988; В.К. Велитченко, 1988).

В подготовительной части урока (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. Нагрузка повышается постепенно; применяются такие упражнения, которые обеспечивают подготовку всех органов и систем к выполнению основной части урока. В этой части урока не следует использовать много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки.

В подготовительной части урока должны присутствовать такие элементы, как построение, объяснение задач занятий, ходьба в различном темпе и направлениях, комплекс дыхательных упражнений, упражнения с набивными мячами, бег в медленном темпе, а также упражнения на гимнастической скамейке.

В основной части урока (20-22 мин) занимающиеся овладевают основными двигательными навыками, получают определенную для них максимальную физическую нагрузку, испытывают эмоциональное напряжение. Подбор упражнений в этой части урока предусматривает решение ряда задач: овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Большое внимание уделяется развитию гибкости и улучшению координации движений. С этой целью применяются бег (отрезки по 20-30м), чередующийся с ускоренной ходьбой, метания, подвижные игры, эстафеты, упражнения на равновесие.

Упражнения на быстроту, а также новые и поэтому пока сложные для учеников движения на координацию следует разучивать в начале основной части урока. Это обусловлено тем, что с наступлением утомления центральной нервной системы снижается быстрота смены процессов возбуждения и торможения, создаются затрудненные условия для разграничения раздражителей.

Упражнения, дающие большую общую нагрузку (игры, бег и др.) и вызывающие сильное эмоциональное переживание, целесообразнее использовать в конце основной части урока. Сильное возбуждение, усталость затрудняют овладение техникой последующих упражнений, воспитание быстроты и ловкости. Необходимо чередование упражнений, учитывая особенности их структуры, влияние на группы мышц и функции организма в целом с тем, чтобы создавать наиболее благоприятные условия для выполнения последующих упражнений. Для снятия утомления между выполнением различных заданий рекомендуется применение упражнений на расслабление.

В заключительной части урока (3-5 мин) используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки (ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).

Урок завершается изложением его результатов и заданием на дом.

Упражнения, составляющие домашние задания, направлены на развитие основных двигательных качеств и иногда на повторение простейших элементов техники движения.

Задания на дом не должны содержать теоретический материал, а также сложные упражнения, требующие специальных условий и страховки.

Физическая нагрузка должна соответствовать структуре урока, функциональным и адаптационным возможностям учащихся. Учитель контролирует нагрузку по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления, постоянно поддерживая контакт с учащимися.

**Среднегрупповая частота пульса у учащихся, отнесенных к СМГ,
при выполнении различных физических упражнений**

№№ п/п	Виды физических упражнений	Частота пульса, уд/мин		
		средняя	минимальная	максимальная
1	Построение	91	77	112
2	Ходьба в медленном темпе	105	86	119
3	Ходьба в среднем темпе (строевая)	118	104	151
4	Ускоренная ходьба (спортивная)	135	122	162
5	Бег трусцой в медленном темпе (2 мин)	129	112	152
6	Бег со скоростью 2,5 м/с (до 2 мин)	148	135	175
7	Дыхательные упражнения	100	90	118
8	Общеразвивающие упражнения:			
	а) для плечевого пояса	118	115	120
	б) комплекс УГГ (5 мин)	126	104	147
9	Элементы баскетбола:			
	а) передача мяча на месте	132	120	146
	б) броски мяча в кольцо с места	125	118	137
	в) броски мяча в кольцо после ведения	149	125	166
	г) ведение мяча прямолинейно в медленном темпе	131	120	145
		146	114	170
10	д) передача мяча от груди двумя руками	154	120	176
11	после ведения	169	144	184
12	Подвижные игры малой интенсивности			
	Упражнения (эстафета) с набивным мячом (1 кг)	120	108	131
13	Упражнения, сидя на гимнастической скамейке	122	110	143
14	(наклоны вперед, назад, в стороны)			
	Упражнения, стоя у гимнастической	135	123	145
15	стенки	132	124	148
16	(махи, наклоны, приседания)			
	Упражнения в равновесии на низком бревне	124	119	150
	(ходьба, повороты, соскоки и др.)			
	Танцевальные упражнения.			
	Прыжки в высоту с разбега			

	Упражнения на брусках			
--	-----------------------	--	--	--

При помощи таблицы можно спланировать предполагаемую физическую нагрузку при определенной частоте пульса, как в отдельных частях урока, так и за урок в целом.

Требования к уроку физической культуры в специальной медицинской группе.

К уроку физкультуры, проводимому с учащимися в специальной медицинской группе, предъявляются следующие требования: (В.К.Велитченко, 1998)

1. Обучение рациональному дыханию.

Дети, занимающиеся в этой спецгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучить их правильному дыханию. Это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры. Обучать правильному дыханию следует в статических положениях и во время движения.

При выполнении упражнений, способствующих расширению грудной клетки, делать вдох. Из анатомически выгодных положений, способствующих сдавливанию диафрагмы (сжатию грудной клетки), всегда делать выдох. Следить, чтобы выдох был полнее. После выполнения таких упражнений, как смешанные висы, упоры и т.д., обязательно должны использоваться дыхательные упражнения (обращать внимание на полный и своевременный выдох).

Обучение рациональному дыханию способствует:

- а) быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
- б) улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме;
- в) повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам; г) общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При незначительной мышечной нагрузке вдох всегда следует делать через нос, а выдох — через рот. Вдох через рот выполняется только в тех случаях, когда требуется быстро пропустить в легкие большое количество воздуха, а также при интенсивных физических нагрузках.

Начинать обучение рациональному дыханию надо с первых уроков, используя самые простые упражнения и задания: вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях руками; дыхание во время приседаний и полуприседаний; дыхание при выполнении различных поворотов и наклонов туловища; дыхание во время ходьбы в различном темпе с различными сочетаниями количества шагов и вдоха — выдоха (например: на 3 шага — вдох, на 3 — выдох; на 4 шага — вдох, на 4 — выдох; на 2 шага — вдох, на 2 шага — выдох; на 3 шага — вдох, на 4 — выдох; на 2 шага — вдох, на 3 шага — выдох и т.д.). Обращать внимание учащихся на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох.

Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных упражнений и общеразвивающих может быть следующим: 1:1, 1:2, 1:3, 1:4, 1:5. Если это соотношение не обозначено в плане урока, то учитель включает дыхательные упражнения в зависимости от состояния

учащихся и характера предыдущей деятельности.

2. Формирование правильной осанки и ее коррекция.

Соблюдение этого требования имеет не только эстетическое, но, главным образом, физиологическое значение для ослабленных детей. Правильная осанка обеспечивает нормальную деятельность опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, способствует более экономному расходованию энергии при выполнении физических нагрузок. Формирование осанки — процесс длительный, который осуществляется на протяжении всего периода роста детского организма. Поэтому, помимо систематического выполнения предусмотренных программой специальных упражнений для осанки, учитель должен в течение урока обращать внимание учащихся (как в статических позах, так и при движении) на оптимальное положение головы, правильность работы рук, туловища и ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки.

3. Индивидуальный подход к занимающимся.

Это одно из основных требований к занятиям в специальной медицинской группе.

В данной группе могут находиться дети всех 3-х возрастных групп (младшей, средней и старшей) с различными недугами, с разной степенью их проявления и с различной адаптацией к физическим нагрузкам.

Очень трудно подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся и возрастных групп. Эту задачу решает учитель за счет наиболее рационального построения занимающихся, гибкой и дифференцированной методики обучения, выбора оптимальных исходных положений, степени напряжения, амплитуды движений, дозировки нагрузки, за счет усложнения или упрощения упражнений и т.д. Например, в таблице 5 представлена рекомендуемая динамика нагрузок на занятиях оздоровительным бегом и ходьбой в подгруппе А.

4. Урок должен быть эмоционально окрашенным.

Один из важных факторов реабилитации ослабленных детей состоит в следующем: на уроках физкультуры они должны забыть о своих недугах, почувствовать себя такими же полноценными, как и здоровые дети. Уроки в спецмедгруппах должны стать уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Для детей младшей возрастной группы целесообразно широко использовать на занятиях подвижные игры, для старших — элементы танцев. Хорошая спортивная форма, манеры поведения учителя — все это создает у занимающихся положительный настрой.

Кроме посещения уроков физкультуры в группе рекомендуются и другие формы физической культуры в режиме дня, которые в общей сложности равны (или даже превышают) двигательной активности на уроках:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика; специальные комплексы упражнений, составленные учителем физкультуры совместно с врачом;
- б) гимнастика до уроков;
- в) подвижные игры небольшой интенсивности на переменах;
- г) физкультминутки во время общеобразовательных уроков и физ-культпаузы во время выполнения домашних заданий;
- д) пешие прогулки, катание на коньках и лыжах, игры, посещение бассейна (оздоровительное плавание);
- е) походы выходного дня;

ж) дни здоровья;

з) закаливающие процедуры (воздушные ванны, души, обливания и др.), рекомендованные врачом и учителем.

Задачи физического воспитания и периодизация занятий в специальных медицинских группах

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, являются:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- формирование правильной осанки, а при необходимости — ее коррекции;
- обучение рациональному дыханию;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и внедрение их в режим дня учащихся;
- создание предпосылок, необходимых для будущей трудовой деятельности учащихся.

Занятия со школьниками условно делятся на два периода: подготовительный и основной (М.Д.Рипа и др., 1988).

Подготовительный период обычно занимает всю первую четверть. Его задачи: постепенно подготовить сердечно-сосудистую и дыхательную системы и весь организм школьника к выполнению физической нагрузки; научить учеников быстро находить и правильно считать пульс, обучить элементарным правилам самоконтроля (судить о состоянии здоровья по самочувствию, характеру сна, наличию аппетита, по различной степени утомляемости на уроке физкультуры).

В первые 6-8 недель занятий с учениками необходимы специальные (показанные при каждом конкретном заболевании) упражнения, которые должны применяться только в сочетании с общеразвивающими. При подборе которых учитывается характер заболеваний, уровень функциональных возможностей, данные физического развития и подготовленности каждого ученика.

В подготовительный период особое внимание уделяется обучению школьников правильному сочетанию дыхания с движением. Как правило, у ослабленных детей преобладает поверхностное грудное дыхание. Поэтому на первых уроках их необходимо обучать правильно дышать в положении сидя и стоя, делая особый акцент на участие в акте дыхания передней стенки живота. Необходимо приучать детей делать вдох и выдох через нос, так как выдох через нос способствует лучшей регуляции дыхания. Сочетанию движений с дыханием надо обучать в медленном темпе. В первой четверти 50% всех упражнений проводится в исходном положении лежа и сидя в медленном темпе. В исходном положении лежа и сидя в медленном темпе. Каждое упражнение вначале повторяется 3-4 раза, потом 6-8 раз.

В течение первой четверти изучаются индивидуальные особенности каждого школьника, его физическая подготовленность, психологические особенности,

способность организма переносить физическую нагрузку урока физкультуры. Основной период по длительности зависит от приспособляемости организма школьника к физическим нагрузкам, от состояния здоровья, от пластичности и подвижности нервной системы.

В содержание уроков этого периода постепенно включаются все общеразвивающие упражнения, виды легкой атлетики: метания малый мячей в цель на дальность правой и левой рукой, медленный бег, эстафетный бег с отрезками от 10 до 30 м., прыжки в длину и высоту с места и с небольшого в 3-5 шагов разбега; элементы спортивной гимнастики: танцевальные шаги, некоторые висы и упоры, упражнения в равновесии, индивидуальные прыжки через «козла»; подвижные игры и элементы спортивных игр. Все упражнения строго дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей организма.

Не следует проводить сдвоенные уроки, в том числе и по лыжной подготовке, предполагающей проведение трехразовых занятий в неделю длительностью по 30 мин.

Особенности проведения занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы

При сердечно-сосудистой патологии наблюдаются различные функциональные изменения во всем организме, поэтому реакция организма на все виды физических нагрузок ослаблена. Однако наиболее травматичны упражнения, в которых участвует большая мышечная масса организма и выполняется работа большой мощности. В организме создается значительный кислородный запас, и сердечно-сосудистая система обеспечивает значительное увеличение минутного объема циркуляции крови. Примером могут быть быстрая ходьба, бег, ходьба на лыжах и т.д.

При коротких скоростных и силовых упражнениях не создается особого кислородного запроса, и минутный объем крови не увеличивается значительно. Такие упражнения не вызывают особенного напряжения сердца, но они повышают тонус сосудов и могут оказаться неблагоприятными при гипертонической болезни. Вместе с тем, физические упражнения динамического, циклического характера, выполняемые с малой и умеренной интенсивностью, оказывают благоприятное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему в целом. Не противопоказаны интенсивные, скоростные и силовые упражнения при условии участия в них малых мышечных групп (например, только мышц рук, голени и т.д.) и при условии небольшой реакции на них со стороны сердечно-сосудистой системы. Это важно помнить при развитии определенных профессионально-прикладных двигательных качеств, связанных с силой, быстротой движения в отдельных мышечных группах. Такие упражнения оказывают благоприятное влияние при наличии гипотонии. При сердечно-сосудистой патологии могут широко использоваться физические упражнения со сложной биомеханической структурой (гимнастические, акробатические), выполняемые с небольшой интенсивностью. В случае же сосудистых поражений противопоказаны положения вниз головой (стойки на голове и т.п.).

Физические упражнения играют большую роль в оздоровлении болезненно измененной сердечно-сосудистой системы, восстановительные возможности

которой чрезвычайно велики. Поэтому необходимо настойчиво использовать занятия физическими упражнениями, не допуская при этом перенапряжений. Признаками перенапряжения сердечно-сосудистой системы могут быть: ухудшение общего состояния, снижение работоспособности, повышение пульса, падение или повышение кровяного давления в покое, возникновение аритмии, неблагоприятная реакция на нагрузки во время занятий (субъективные жалобы, одышка, побледнение и т.п.). В этих случаях необходимо прекратить занятия или снизить нагрузки и провести дополнительное врачебное обследование. Признаками улучшения состояния сердечнососудистой системы в процессе занятий являются улучшения самочувствия, настроения, повышение общей и физической работоспособности, снижение величины реакции сердечно-сосудистой системы (пульса, артериального давления) в ответ на стандартную нагрузку, стабильные пульс и артериальное давление в покое.

При значительном улучшении реакции на физическую нагрузку возможен перевод учащегося для занятий в подготовительной группе, но не ранее чем через 1-2 года после острого ревматического процесса или 1/2-1 год после перенесенного инфекционного заболевания. Последующий перевод в основную группу при сердечнососудистых заболеваниях чаще всего невозможен.

Особенности проведения занятий при заболеваниях органов дыхания

При заболеваниях органов дыхания, как правило, наблюдается снижение устойчивости организма к простудным факторам и другим вредным условиям среды. В болезненный процесс вовлекается малый круг кровообращения, сердце.

Поэтому часты проявления сердечно-сосудистой недостаточности, ограничивающие применение физических упражнений. Расстройство дыхательной функции выражается в снижении дыхательных объемов (жизненной емкости легких, объема вдоха и выдоха), в снижении мощности дыхания (объемной скорости вдоха и выдоха) из-за уменьшения эластичности легочной ткани, спазматического состояния бронхиального дерева. Одним из существенных факторов, усугубляющих недостаточность дыхательной функции, является ослабление мышечной системы, в первую очередь группы мышц, участвующих в дыхании: диафрагмы, мышц грудной клетки, спины, живота, шеи. Нередко дыхательную функцию затрудняют атрофии и деструктивные изменения легочной ткани, деформации грудной клетки и т.п. Все это определяет ряд требований к применению средств физического воспитания.

Особое значение при заболеваниях органов дыхания имеет соблюдение высоких требований к санитарно-гигиеническим условиям занятий и специальных требований к климату и микроклимату помещений. Нельзя проводить занятия при загрязненном и чрезмерно влажном воздухе. На открытой местности зимой занятия не должны проводиться при температуре ниже -15° , при большой влажности. Не допускаются сильные охлаждения и перегревания. Большое значение имеют закаливающие водно-воздушные процедуры и солнечные ванны. Все мероприятия должны выполняться с большой осторожностью и в уменьшенных дозировках.

Систематические занятия физкультурой оказывают влияние на совершенствование не только дыхательной системы, а распространяются на все

органы и системы. Так, во время выполнения физических упражнений потребность тканей в кислороде увеличивается в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. Это приводит к увеличению кровообращения, в результате чего увеличивается число функционирующих капилляров. Увеличение потребности организма в кислороде рефлекторно вызывает значительные изменения в деятельности как дыхательной, так и сердечно-сосудистой системы: например, частота пульса при этом повышается в 2-3 раза, а дыхания в 2-2,5 раза.

Из специфических средств физического воспитания - физических упражнений - наиболее травматичны при хронических заболеваниях органов дыхания высокоинтенсивные и скоростные упражнения из-за возможных перегрузок малого круга кровообращения (гипертензия в нем) и сердца. Подобные упражнения не рекомендуются и из-за неполноценности собственно дыхательного аппарата, малой мощности дыхания при бронхиальной астме (в результате спазматического состояния бронхов) и при эмфиземе. Благоприятны упражнения динамического циклического характера малой и умеренной мощности с участием больших мышечных групп. Большое значение имеют дыхательные упражнения динамические и статические. Не противопоказаны самые различные гимнастические, акробатические, игровые и профессионально-прикладные упражнения при условии оптимального их дозирования. Критерием оптимального выбранной нагрузки является благоприятная реакция сердечно-сосудистой системы и аппарата дыхания.

В комплексах специальных упражнений используются дыхательные движения грудной клетки различного характера и различной амплитуды, начиная с быстрых и коротких вдохов и выдохов и кончая глубокими и медленными выдохами.

Особенно эффективны специальные дыхательные упражнения, сочетаемые с произношением в момент выдоха различных звуков.

Дыхание более эффективно, когда вдох делается при движениях, способствующих увеличению объема грудной клетки (разведением рук в стороны, потягивание вверх на носках, подскок при ловле мяча), и, наоборот, выдох - при движениях, способствующих уменьшению объема грудной клетки и изгнанию воздуха из дыхательных путей (наклоны туловища, приседания, момент удара рук по мячу, соприкосновение ступней с полом при прыжках). Надо следить, чтобы именно так совпадали движения детей с фазами дыхания.

В большинстве случаев больных с легочными заболеваниями можно перевести в подготовительную группу после полного прекращения обострений, при минимальных клинических проявлениях хронического процесса, хорошем общем самочувствии и благоприятной реакции организма на физические нагрузки. Нередки неблагоприятные формы течения заболевания, когда предпочтительно заниматься только лечебной физической культурой. Перевод в основную группу при хронических заболеваниях часто невозможен.

Особенности проведения занятий при деформациях опорно-двигательного аппарата

В данной группе заболеваний наиболее часто встречаются нарушения в

формировании позвоночника (нарушение осанки и сколиоз). В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего эти отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних дегенеративных изменений в межпозвоночных дисках и создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости.

Чем раньше выявлено нарушение осанки, тем легче его исправить. Определяя нарушения осанки, необходимо проверить высоту размещения - плечевых линий, нижних углов лопаток и отставание их от грудной клетки; форму просветов, образованных внутренними поверхностями рук и туловища. Для простоты определения вида нарушений осанки предлагается таблица, в которой перечислены признаки различных отклонений осанки от нормы (таблица 3.1).

В процессе физической подготовки необходимо соизмерять физические нагрузки в первую очередь с общей функциональной способностью организма и особенностями, связанными с основным заболеванием. При деформации грудной клетки следует осторожно использовать упражнения, создающие нагрузку для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а при деформации ног умеренно использовать упражнения с подъемом тяжестей, длительную ходьбу или бег.

В занятия включают упражнения у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гимнастической палкой, с резиновыми амортизаторами, упражнения на вытяжение; занятия на тренажерах - для развития мышечного корсета (в исходном положении лежа на спине, лежа на спине с небольшим подъемом таза, чтобы исключить компрессию на позвоночник; после занятий -вытяжение на гимнастической стенке), а также плавание способом брасс (включение плавания в ластах, с лопаточками, резиновых кругах на ногах и др.). Лечебная гимнастика проводится в исходном положении лежа, на четвереньках и сидя, следует избегать нагрузок на позвоночник, особенно выполнять упражнения с гантелями в положении стоя, прыжки и подскоки.

Путем рационального использования специальных упражнений можно добиться значительной компенсации двигательных дефектов и улучшения общего функционального состояния организма. Однако перевод в основную группу большей частью невозможен из-за сохранности деформаций.

Особенности проведения занятий при заболеваниях центральной и периферической нервной системы

При заболеваниях и травмах нервной системы в процессе занятий физическими упражнениями учитель должен учитывать такие особенности состояния организма, как:

- повышенная ранимость нервной системы по отношению к физическим (удары, сотрясения, растяжения, перезагибание) и психическим (умственным и эмоциональным перегрузкам) травмирующим воздействиям;

- нарушение определенных двигательных функций рук или ног из-за ослабленной силы мышц, пониженного тонуса в одних мышечных группах и повышенного в других;
- дистрофия и атрофия мышечных групп с резко ограниченными возможностями для восстановления;
- нарушения поверхностной (кожной) и глубокой (мышечной, суставной) чувствительности, приводящие к снижению возможности формирования точных движений;
- неблагоприятные состояния костно-суставной системы в виде туго-подвижности или разболтанности суставов, искривления позвоночника, плоскостопия и т.п.

В целом при заболеваниях нервной системы функциональную неполноценность имеют многие органы и системы, и в первую очередь сердечно-сосудистая. Необходимо учитывать сосудистое происхождение многих поражений нервной системы и остаточных патологических процессов. Они создают относительную кислородную недостаточность различных отделов мозга, которая превращается в абсолютную при физических нагрузках, требующих усиленного поступления кислорода к тканям. Поэтому при большинстве заболеваний недопустимы физические нагрузки большой мощности. Представляют опасность упражнения, сопровождающиеся сильными сотрясениями, нагружающие позвоночник (давление, сгибание при акробатических упражнениях, стойки на голове, подъемы тяжестей и т.п.), упражнения на гибкость с чрезмерным сгибанием или разгибанием при невритах или травмах нервов. Следует соблюдать осторожность при выполнении упражнений, связанных с необходимостью удерживать равновесие и с угрозой падения.

Физические качества, как правило, развиваются очень медленно или не развиваются вовсе. Ряд двигательных навыков трудно усваивается, в таких случаях очень важно формировать компенсаторные заместительные движения. Перевод в подготовительную группу возможен при полном отсутствии общих симптомов расстройства нервной системы, сохранении незначительных локальных нарушений двигательной функции. Перевод в основную группу не показан.

Особенности проведения занятий при эндокринных заболеваниях

Необходимо учитывать следующие особенности состояния организма при организации физической подготовки:

нарушение всех видов обмена (в том числе водного, минерального и витаминного) при преимущественном нарушении одного из них; ослабление силы и тонуса мышц;

функциональная слабость всех систем и органов. В первую очередь страдает сердце, в нем при нарушении обмена любого вида обнаруживаются дистрофические изменения. При ожирении страдает функция дыхания из-за высокого стояния диафрагмы, затруднена функция органов пищеварения, наблюдаются изменения в опорно-двигательном аппарате (нарушение осанки из-за увеличения естественных изгибов позвоночника, плоскостопие, боли в коленных суставах, стопах);

снижение защитных сил организма, сопротивляемости, что выражается в частых простудных заболеваниях, в наличии хронических воспалительных процессов, гнойничков;

насыщение крови продуктами неполного расщепления, которые выделяются через почки и в газообразном виде через легкие, при этом повреждаются легкие и требуется их углубленная вентиляция. Скопление таких продуктов в крови создает определенные ограничения в способности выполнять работу большой мощности; недостатки углеводного обмена создают препятствия к выполнению продолжительной работы умеренной интенсивности;

состояние обменных процессов при диабете, ожирении находится в зависимости от состава пищи.

Отклонения в состоянии здоровья при обменных заболеваниях определяют методику физической подготовки. Однако из главных условий физкультурно-оздоровительной работы при нарушении обмена - рациональное питание, соблюдение высоких требований к личной гигиене (уход за телом, одеждой и т.д.)

и к гигиеническим условиям занятий. Требуется осторожности применение водных, воздушных и солнечных закаливающих процедур. Из физических упражнений травматичны высокоинтенсивные упражнения по причине слабости сердечно-сосудистой системы, главным образом самого сердца. Вместе с тем, почти все виды физических упражнений оказывают благоприятный эффект при условии постепенного увеличения нагрузки. При обменных нарушениях возможен переход в подготовительную группу, если изменения незначительны, заметно улучшаются общее состояние и физическая работоспособность под воздействием занятий физической культурой. Перевод в основную группу, как правило, невозможен.

Учитывая особенности состояния организма при каждом заболевании, можно эффективно использовать индивидуальные формы занятий и применять специальные методики. Чаще же занятия с учащимися как основной, так и специальной групп носят общий характер, поэтому преподавателю физического воспитания необходимо ориентироваться на общие свойства и проявления ослабленного и больного организма.

Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с нарушением осанки

Осанкой называется непринужденная привычная поза человека в вертикальном положении. При правильной осанке человек без активного напряжения держит прямо туловище и голову, плечи разведены и слегка опущены, лопатки приведены к позвоночнику, уровни надплечий, нижних углов лопаток, костей таза и треугольники талии симметричны, живот подтянут, тазобедренные и коленные суставы выпрямлены, отсутствуют деформации нижних конечностей.

К дефектам осанки относятся сутулость, круглая спина, плоская спина и кругло-выгнутая спина. При дефектах осанки надплечья и нижние углы лопаток расположены на разных уровнях. Один из треугольников талии сглажен.

При сутулой спине слегка западающая спина, некоторое усиление грудного кифоза.

При круглой спине плечи свисают вперед, грудь сужена, живот слегка выпячен.

При кругло-выгнутой спине равномерный грудопоясничный кифоз переходит в нижнепоясничный лордоз, туловище слегка отброшено назад.

Большое влияние на воспитание осанки оказывает развитие мышечно-суставного чувства. С приобретением этого качества ребенок легче определяет разницу между

правильным и неправильным положением тела в пространстве. Упражнения, помогающие выработать мышечно-суставное чувство, следующие:

1. Упражнения в вертикальной плоскости:

а). дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходит от нее и, сохраняя правильную осанку, возвращаются к ней, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками;

б). приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом, чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство;

в). принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклонённый корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий тела.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому необходимо внушить детям, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра, в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1-3 степени неуравновешенной формы

Основные задачи:

1. Воспитание навыка правильной осанки.

2. Укрепление мышечного корсета.

Исходное положение	Выполнение упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Лёжа на спине. Руки под головой.	Отдых.	2 мин.	Лежать прямо, расслабленно.
2. Лёжа на спине, руки чуть выше плеч.	Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями.	6-8 раз	Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать.

3. Лёжа на спине, руки вдоль туловища чуть шире плеч, ладонями вперед.	Сч.1 –кисти к плечам, пальцы сжать в кулак, поднять левую ногу вперед, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. Сч.2- и.п. Сч.3-4-то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох, на сч. 1-2-выдох, дыхание не глубокое, обычное.
4. То же	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом и руки вперед. Сч. 2 – и.п. Сч. 3-4 – то же с правой ногой.	6-8 раз	В и. п. – вдох. На сч. 1-2 – выдох.
5. Лёжа на спине, руки на поясе.	Сч. 1-2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. Сч. 3-4 – скользя по полу, соединить ноги.	6-8 раз	Дыхание произвольное.
6. Лёжа на спине, руки под головой.	Сч. 1- поднять левую прямую ногу под углом 45 над полом. Сч.2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 в коленном и т/б суставах. Сч. 3-4– и.п. Сч.5-8 то же с правой	6-8 раз	Строго соблюдать симметричность. Вдох в и.п. и на счёт 1-2-3-4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу.

7. Лёжа на спине, руки вдоль туловища.	Поднимая руки вверх, потянуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская руки, сделать медленный выдох.	6-8 раз	Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой.
8. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах.	Сч. 1 – выпрямить левую ногу под углом 45-50 над полом. Сч. 2-выпрямить правую ногу под углом 45-50 над полом. Сч.3- поставить левую ногу в и.п. Сч. 4- поставить правую ногу в и.п. Сч. 5-8 – тоже с правой.	6-8 раз	Дыхание произвольное, не задерживать.
9. Лёжа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 в коленных суставах. Руки на животе.	Диафрагмальное дыхание.	3-4 раза	Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный.

Примерный комплекс упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов дыхания

При выполнении данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими упражнениями, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение рациональному дыханию важная и сложная задача. Обучать правильному дыханию следует как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки – делать вдох. При сжатии – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Дыхание во время приседаний, во время поворотов, наклонов туловища, ходьбы.

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
2. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. Сч. 1-3 - руки назад. 4-и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Сч. 1-2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. Сч. 3-4 – плечи вперед – выдох ртом. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – о.с., руки на поясе. Сч. 1- подняться на носки – вдох. Сч. 2 – присед – выдох. Сч. 3 – встать – вдох. Сч. 4 – и. п. – выдох.
6. И. п. – о. с. Сч. 1 – мах левой, руки в стороны - вдох. Сч. 2 – и. п. – выдох. Сч. 3 – мах правой, руки в стороны – вдох. Сч. 4 – и. п. – выдох.
7. И. п. – о. с., руки вверх. Сч. 1 – наклон, руки назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же. Дыхание произвольное.
8. Ходьба на месте, постепенно увеличивая темп, размашисто работая руками в течении 1 минуты.
9. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-2 - руки вверх – вдох носом. 3-4 - руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8-10 раз.
Дыхание не задерживать.

Примерные комплексы упражнений для учащихся СМГ с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени

При заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

Комплекс упражнений

1. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и.п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.
3. И. п. – то же. Повороты в стороны с отведением руки в сторону поворота.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.
5. И. п. – то же. Пружинистые приседания.
6. И. п. – стойка ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать пола. Сч. 4 – и. п.
7. И. п. – сед ноги врозь. Сч. 1-3 – наклон вперёд, руками достать носков ног. Сч. 4 – и. п.
8. И. п. – лёжа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
9. И. п. – лёжа на спине. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
10. И. п. – лёжа на спине. Приподнимание таза.
11. И. п. – лёжа на боку. Сч. 1 – левая к груди. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой. Помогать руками.
12. И. п. – упор стоя на коленях. Сч. 1 – мах левой назад. Сч. 2 – и. п. Сч. 3-4 – то же правой.
13. И. п. – упор стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5-6 р.
14. И. п. – о. с., руки перед грудью. Сч. 1 – руки в стороны – вдох. Сч. 2 – и. п. – выдох. Сч. 3-4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Упражнения чередуются с дыхательными и упражнениями на расслабление.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры представляют собой уникальное средство формирования у младших школьников ценностных, этических, культурных норм поведения, стимулирования социальной и познавательной активности. Последнее обеспечивается особыми характеристиками этого вида деятельности, предполагающие высокую вариативность оценивания, принятия решений и действий (поведения) в контексте «игровой» реальности. Такой вид деятельности по своей структуре задает контекст содержательных элементов общественных отношений, формирующих такую психологическую характеристику, как произвольность поведения (действия), а также является модельным видом деятельности в определении и освоении системы ориентиров различных схем взаимоотношений. Другими словами в условиях учебно-игровой деятельности хорошо просматриваются способы и формы детских взаимодействий, проходящих через предварительные согласования и принятия общих решений и при этом, оставляя в сознании меру ответственности за его реализацию. Игровая деятельность во всех формах проявления (игровые задания, игровая форма выполнения упражнений, подвижные и спортивные игры) служит неплохим «фоном» для воспитания физических качеств, обеспечивает накопление способов двигательных действий и развитие способов деятельности (т.е. обеспечивает условия для детского творчества, выражение собственных замыслов без особых ограничений со стороны педагога). Подвижная игра в младшем школьном возрасте формирует предпосылки появления более сложной смысловой конструкции игры - спортивной, где имеется предписание (правила) не только к постановке игры (они являются внешними и неизменными), но и к действиям каждого участника игры, которое меняется относительно возможных игровых ситуаций. В планировании образовательной деятельности применение игровой деятельности позволяет не только оформлять учебные задания по освоению не сложных прикладных способов деятельности, но и осуществлять контроль за сформированностью сложно-координационных навыков и умению их применять в непривычных для себя условиях. В настоящем материале предлагается перечень игровых форм деятельности в возрастной и предметно-видовой спецификации (игры-поединки, игры-испытания, задания-эстафеты, задания забавы, сюжетно-ролевые игры, подвижные игры по правилам).

Для детей 10-11 летнего возраста набор и подбор игр, игровых форм, игровых заданий обусловлен постепенным освоением ими операционального по алгоритму выполнения учебных заданий. Такой способ решения задачных форм культивируется в педагогической практике на любом предметном материале, не исключением является и предметная область «Физическая культура». К такому классу учебных заданий можно отнести подвижную и спортивную игру, где исходно задаются условия и объекты задачной формы, а сам результат будет

зависеть от выбора и применения способов решения и расчета возможных изменений в состоянии объектов. Из содержания жизни детей 9-10 лет исчезает сюжетно-ролевая игра, уступая место игре по правилам, которые по своей структуре и содержанию усложняются к четвертому классу, тем самым, создавая предпосылки появления унифицированных (спортивных) игр, имеющих не сложную смысловую конструкцию относительно результата игры, но в тоже время в пределах возможных направлений достижения результата появление вероятностных (сложных) замыслов обеспечено благодаря самой структуре игры, в которой находятся: коллективное согласование, решение, действие.

К таким играм можно отнести игры с элементами футбола, хоккея, баскетбола, легкой атлетики (игры испытания):

«Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча», «Салки с ведением футбольного мяча», «Комбинированные передачи мяча», «Перехвати мяч», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Слалом с ведением мяча», «Мяч в кольцо», «Быстрые передачи», «Защита булав», «Кто дальше бросит», «Горизонтальная мишень», «Метко в цель», «Пробей стену», «Кто больше бросит», «Попади в мяч», «От щита и в поле», «Школа мячей», «Мяч в корзину», «Меткий футболист», «Многоборцы», «С мячами в руках», «Скользкая цель», «В цель с отскока», «Пробеги с короткой скакалкой», «Не опусти мяч» и другие игры.

Игры поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната», «Гладиаторы», «Регби на коленях», «Бой петухов», «Бой на переправе», «На узкой тропе», «Один против трех», «Борьба за мяч», «Защита укреплений», «Защити партнера», «Бой султанчиков», «Захвати ногу соперника», «Сохрани равновесие», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Подвижный ринг», «Круглая спина», «Соревнования тачек», «Перетягивание через черту», «Третий лишний с сопротивлением», «Скачки», «Борьба всадников», «Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной», «Рапиристы», «Скакуны», «Два лагеря», «Защита укреплений» и другие.

Эстафеты: «Быстро и точно», «Передача мячей», «Гонка мячей по кругу», «Слалом», «Челночный бег», «Переправа в обручах», «Эстафета по кругу», «Встречная эстафета», «Комбинированная эстафета», «Комплексная эстафета», «Эстафета с прыжками в длину (высоту)», «Эстафета со скакалкой», «Срочный пакет», «Эстафеты на рукоходе», «эстафеты с лазанием, перелазанием», «Эстафеты с преодолением препятствий», «Эстафеты с ведением баскетбольного мяча», «Эстафеты с передачей баскетбольного мяча», «Эстафеты с ведением, передачей, броском баскетбольного мяча (комплексная эстафета)», «Эстафеты с ведением футбольного мяча», «Эстафеты с передачей футбольного мяча», «Эстафеты с ведением, передачей футбольного мяча (комплексная эстафета)», то же самое, но с клюшкой, «Эстафета с переноской груза», «Эстафета толкачей», «Эстафета с опорным прыжком», «Эстафеты с акробатическими элементами (переворотами, перекатами, кувырками, стойками на лопатках, на голове, на руках и др.), «Эстафеты с гимнастическими элементами», «Эстафеты - поезда», «Под скакалкой на месте», «Эстафеты с чехардой», «Эстафета тачек», «С двумя мячами на встречу» и др.

Подвижные игры: «Пионербол», «Лапта», «Круговая лапта», «Пионерская лапта»,

«Лапта с препятствиями», «Тройная лапта», «Перестрелка», «Перестрелбол», «Снайпер», «Пионербол 2-я мячами», «Навстречу сопернику», «Захвати знамя», «Проведи мяч на свою площадку», «Скрэмбл», «Корфбол», «Тройная или немецкая лапта», «Французские салки», «Регби на коленях», «Баскетбол надувным мячом», «Ногой, головой через сетку», «Перебежка с выручкой», «По наземной мишени», «Пушкари», «Двенадцать палочек», «Охраняй капитана», «Мяч капитану», «Футбол 2-я мячами», «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать», «Перекрестные салки», «Народный мяч», «Рыбаки с мячом», «Вьетнамский ручной мяч» и другие игры. _

Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические обручи, скакалки.

Подготовка: команды строятся, как для встречной эстафеты. У направляющего первой колонны – гимнастический обруч, а у направляющего второй колонны – скакалка.

Описание игры: по сигналу игрок с обручем устремляется вперед совершая прыжки через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположенной колонны, выбегает игрок со скакалкой, который продвигается вперед прыжками. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполняют задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Эстафета скакалка в парах

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи, скакалки.

Подготовка: игроки распределяются парами и встают в колонны перед общей линии старта. В конце зала кладут по мячу, которые надо оббегать. Игроки стоят парами.

Описание игры: по сигналу первая пара каждой команды бежит вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до мяча, бегут обратно таким же образом.

Правила игры:

1) игра продолжается до тех пор, пока не финиширует последняя пара колонны;

2) побеждает команда, которая раньше других выполнит задание правильно.

Эстафета с лазанием и перелазанием

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические скакалки, гимнастическая стенка.

Подготовка: на расстоянии 10 м от гимнастической стенки параллельно ей ставится скамейка. Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Между колоннами 1-2 шага.

Описание игры: по команде первые игроки бегут до скамейки, перепрыгивают через нее подбегают к гимнастической стенке влезают по ней, касаются рукой верхней рейки, спускаются вниз (не спрыгивая) вторично перепрыгивают через скамейку, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают тоже и т.д.

Правила игры: побеждает команда, участники которой быстрее займут свои места в колоннах.

«Машина»

Цель: развитие быстроты, ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи.

Подготовка: перед командами стоящими в колоннах чертится стартовая линия. В 10 шагах от нее ставится предмет (мяч, и т.д.).

Описание игры: по сигналу первые номера команд оббегают препятствие. Когда они возвращаются к стартовой линии, к ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера и т.д. присоединяются все игроки команды по очереди (

Правила игры: игра заканчивается, когда вся команда, изображавшая специальные машины закончит перебежку и займет исходное положение.

Эстафета с преодолением препятствий.

Цель: развитие выносливости, быстроты.

Инвентарь и оборудование: веревочки для прыжков или гимнастические скамейки.

Подготовка: играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны на расстоянии 3 м одна от другой. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта от неё чертится две параллельные черты, образующие коридор шириной от 1 до 1,5 м. В конце зала натягивается веревочка для прыжков или ставится гимнастическая скамейка.

Описание игры: по сигналу «Внимание марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через коридор, далее выполняют прыжок в высоту через верёвочку и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны.

Правила игры: когда последний игрок прибегает в свою колонну, он подает своей команде «Смирно!». Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Эстафета перемена мест

Цель: развитие выносливости, силы.

Подготовка: игроки 2-х команд, стоят в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, приседают, кладут руки на колени.

Описание игры: по сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Затем следуют прыжки в обратную сторону.

Правила игры:

1) игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна;

- 2) в игре не участвует игрок, который пересек линию последним;
- 3) побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки.

Подвижные игры с элементами баскетбола

Важнейшей компонентом техники игры в баскетбол является умение перемещаться по площадке, для того чтобы занять удобную позицию, оторваться от соперника или наоборот преследовать его. Это умение в свою очередь является хорошей основой для уверенных действий с мячом. В подвижных играх нередко сочетаются различные действия с перемещениями и решениями ряда технических задач.

Игра «Выбивалы»

Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин.

Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков

Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.

Игра «Круговая лапта»

Цель: передача и ловля мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: построение тоже, что и в предыдущей игре, но роли играющих иные: находящиеся за линией игроки – водящие, в середине зала – игроки. Водящие стараются попасть мячом в игроков, которые увертываясь могут ловить мяч руками.

Описание игры: игрок, осаленный мячом имеет право выручить одного из вышедших игроков.

Игра «Перестрелка»

Цель: развитие ловкости и быстроты.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, гимнастическая скамейка.

Подготовка: на двух противоположных сторонах площадки, параллельно средней линии проводятся линии плена (или ставятся скамейки) на расстоянии от 1 до 1,5 м от стены, образуя коридор плена. От средней линии коридор плена находится на расстоянии от 6 до 10 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. В каждой команде выбираются капитаны.

Описание игры, преподаватель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок отправляется в плен, до тех пор пока игроки его

команды не перекинут ему в руки мяч. После этого он возвращается в свою команду .

- 1) играют от 10 до 15 минут, после чего подсчитывают пленных;
- 2) побеждает команда, у которой больше пленных.

Эстафета «Забрось мяч в кольцо»

Вариант 1

Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

Вариант 2

Задание тоже, только до кольца выполнить ведение мяча и бросок в кольцо.

Цель: совершенствование техники передачи мяча в движении.

Инвентарь и оборудование: баскетбольный мяч.

Подготовка: в игре участвуют 2 равных команды. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаются по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой из другой команды.

Описание игры: преподаватель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отдать пас кому – либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому – либо из своих игроков. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам (рисунок 7).

Задача играющих – сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, зарабатывает очко. Играют от 10 до 15 минут.

Правила игры:

- 1) нельзя выдергивать мяч, можно выбивать его и перехватывать;
- 2) если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников выбрасывает его с того места, где он перелетел границу;
- 3) если за мяч схватывается одновременно два игрока, то судья останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч;
- 4) мяч можно вести только ударяя его о пол. Если игрок пробежал с мячом больше двух шагов, судья останавливает игру и мяч выбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка;
- 5) если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь;
- 6) если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), судья останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

Игры с элементами волейбола

В занятиях с волейболистами подвижные игры и эстафеты могут быть использованы как для закрепления технических приемов, так и для обучения тактических действий. Преподаватель может подбирать игры для перемещений игроков и передач мяча.

В этом плане полезны игры способствующие ориентации в пространстве.

Эстафета с элементами волейбола

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, на расстоянии от 3 до 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии от 10 до 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставится какой-нибудь спортивный инвентарь. Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

Описание игры: по команде «Внимание марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего предмета, оббегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу и т.д.

Правила игры:

- 1) во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать;
- 2) если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше;
- 3) выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше и получают меньше штрафных очков.

Игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Подготовка: игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь пополам, размещаются на две стороны волейбольной площадки. Между ними волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу.

Описание игры: по сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди.

Правила игры: выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

Игра «Волейбол с двумя мячами»

Цель: совершенствование техники игры в волейболе

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Подготовка: игроки располагаются на площадке так же, как в волейболе.

Описание игры: по сигналу из-за линии подачи в игру вводятся одновременно два мяча. Игроки каждой команды стараются как можно быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки, по возможности в незащищенное место.

Правила игры:

- 1) команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись её половины площадки или игроков;
- 2) партия заканчивается, когда одна из команд наберет 15 очков;
- 3) игра состоит из трех или пяти партий;
- 4) ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки.

Игра «Мяч своему игроку»

Цель: совершенствование техники подачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: игроки располагаются на площадке, как для игры в волейбол, но один игрок («ловец») находится на половине противника и может занимать любое место на площадке.

Описание игры: по сигналу одна из команд производит подачу. Игроки, принявшие мяч, разыгрывают его между собой третьим (вторым) касанием. Он перемещается по площадке, стремясь занять выгодную позицию.

Правила игры:

- 1) если ловцу удалось поймать или задеть мяч, его команда получает одно очко и производит новую подачу.
- 2) если мяч не дошел до «ловца», то команда теряет подачу.

Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

Встречная эстафета

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые

делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10 – 20м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д.

Правила игры:

- 1) не заступать за стартовую линию;
- 2) побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Круговая эстафета

Цель: развитие ловкости и внимания.

Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Наступление»

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта.

Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки (зала) лицом к середине.

Описание игры: по указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2 – 3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда.

Правила игры: после 3 – 4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Эстафета «Сумей догнать»

Цель: развитие скоростной выносливости.

Подготовка: играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона, на одинаковой дистанции друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400 – метровой дорожке они встают в 25 м один от другого.

Описание игры: по сигналу все игроки начинают бег, с низкого или высокого старта. Задача каждого не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Правила игры: играют до тех пор, пока не остается 1-игрок –победитель.

Эстафета «Кто быстрее»

Цель: совершенствование техники старта.

Инвентарь и оборудование: гимнастическая булава.

Подготовка: игроки делятся на 2 команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

Описание игры: педагог называет произвольно какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить её быстрее соперника.

Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой.

Правила игры:

- 1) если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигрышных очка, а если его запятнают – то одно;
- 2) выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игра «Мяч среднему».

Играющие образуют несколько кругов. В центре каждого круга — средний, который поочередно бросает мяч своим товарищам, а те передают тому обратно, по кругу .

Получив мяч от последнего игрока, средний поднимает его вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей. После этого можно поменять центрального игрока.

Если при передаче мяча он выпал из рук, его надо поднять и продолжать игру. Среднему не разрешается пропускать кого-либо из игроков, он должен передавать мяч поочередно каждому.

Игра «Борьба за мяч».

Игра напоминает ручной мяч, но без бросков по воротам. Мяч вводится в игру по жребию одной из команд. Команда, владеющая мячом, старается, умело маневрируя, сделать между своими игроками десять передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется одно очко) и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды.

Продолжительность игры 10—15 мин. Выигрывает команда, игроки которой набрали за это время большее количество очков.

В игре нужно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач командой, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила, теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

Игра « Тяни в круг».

Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2

м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки. По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями. Правила не разрешают игрокам разъединять руки во время движения и борьбы. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила,

Если народу в классе много, можно проводить игру одновременно в двух-трех местах. Место для игры может состоять и из нескольких (концентрических) кругов. По мере выбывания из игры ее участники переходят в следующий внутренний круг. Если мальчики и девочки играют совместно, то лучше не ставить их через одного.

Игра "Вытолкни из круга "

На площадке рисуется круг. Участники становятся в кругу на одной ноге, а руки держат скрещенными на груди. По сигналу ведущего, дети начинают двигаться, стараются выпихнуть из круга друг друга плечами. Двигать руками запрещено. Тот, кто встанет на две ноги или будет вытолкнут из круга, сразу выбывает из игры. Игра длится до последнего участника.

Игра « Перетяни канат»

Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6— 10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается, цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2—3 м от нее, проводится еще две черты. Играющие делятся на две команды, разные по количеству игроков и по силам. По первому сигналу «Подойти к канату!» они, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается.

Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Если учеников в классе много, можно проводить перетягивание с двумя канатами, разделив играющих на четыре команды. Затем победители играют между собой. Главное правило в этой игре — не отпускать рук от каната во время соревнования.

Можно проводить перетяжку каната с хода. В этом случае игроки стоят возле лицевых границ, а канат (в развернутом виде или свернутый в клубок) кладут в центре зала. По сигналу обе команды бегут к канату и, взявшись за него, тянут в свою сторону, за черту в 4— 5 м от середины.

Игра «Борьба в квадратах»

Чертят три квадрата: размер первого 3X3 м, второго 2X2 м, третьего 1X1 м. Расстояние между квадратами 1,5 м (

В первый квадрат вызывают четырех игроков. По сигналу они принимают такую же позу, как и в предыдущей игре, и стараются плечом вытолкнуть друг друга из круга. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате.

Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает четыре очка, во втором — три, в третьем — два, а выбывший — одно очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место, а в первый квадрат вызывается очередная четверка.

Запрещаются грубые толчки. Игроку, ожидающему соперника, разрешается стоять в положении вольно.

Если позволяют условия зала (площадки), можно начертить не одну серию квадратов, а две-три. Тогда начинать борьбу в первых квадратах смогут одновременно восемь—двенадцать человек.

Игра «выталкивание спиной»

Игроки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача — упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга.

Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако не отрывая ноги друг друга от ковра.

Пионербол.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и стоят на двух половинах волейбольной площадки в 2-3 ряда.

В каждой команде выбирается капитан. Капитаны получают по волейбольному мячу.

Ход игры. Капитаны держат мяч сами или передают кому-либо из своих игроков, находящихся в углу площадки. По сигналу игроки с мячом стараются перебросить его через сетку как можно быстрее на сторону соперника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажется два мяча одновременно. Дается свисток. Игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает очко другой команде. Мячи возвращаются капитанам, и по сигналу игра начинается вновь.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет установленное количество очков (10-15). После этого команды меняются сторонами и игра начинается опять.

Выигрывает команда, победившая в двух партиях.

Интереснее проходит другая игра, когда каждой команде дается по два волейбольных мяча. Тогда команда проигрывает очко, когда на её стороне окажется одновременно три мяча. Игру с четырьмя мячами судить труднее. Она рекомендуется старшим ребятам.

Правила.

1. Игра останавливается если допущены следующие ошибки: мяч сразу попал за границу площадки соперника, то есть мяч пролетел под сеткой (веревкой), 2-3 мяча оказались на одной стороне одновременно.

2. Прежде чем бросить мяч на сторону соперника, его можно поймать с воздуха, взять с земли, перебросить между своими игроками (если это выгодно).
3. Если мячи столкнулись в воздухе, игра останавливается и мяч переигрывается.
4. Если мяч брошен на сторону соперника до сигнала, команда проигрывает очко.
5. В этой игре игроки перемещаются, как в волейболе (по часовой стрелке) после допущенной ошибки.

Старшие ребята могут играть баскетбольными мячами.

Выбивание мяча из рук соперника осуществляется, как правило, после активного противодействия владению мячом за счет неглубоких выпадов к нападающему и возвращению обратно в и.п., сопровождающихся движением вытянутой вперед рукой. В удобный момент следует короткий удар по мячу сверху или снизу кистью с плотно прижатыми пальцами. Наиболее эффективным принято считать выбивание снизу в момент ловли мяча нападающим, в частности при приземлении после овладения мячом в прыжке и недостаточном его укрывании.

Ведение мяча.

Ведение мяча - один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке. Правильное, технически грамотное ведение мяча - фундамент для стабильного контроля за ним, основа индивидуального обыгрывания соперника.

Ведение различают по основным способам:

- высокое скоростное ведение (высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 135-160°).
- низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания

ног в коленях - 90-120°). • комбинированное ведение. При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами: ударом перед

собой, ударом за спиной или между ногами, пивотом (поворотом на 270-360° при соприкосновении с защитником). Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи. Следует учитывать, что самое быстрое ведение мяча уступает в скорости передаче. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и до кольца соперника.

Успей пробежать.

Игра: Соревнуются две команды, участники которых выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2—3 м от средней поперечной линии. На этой линии

против каждой команды становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть. Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки. Победитель: Команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

Вариант: Участники пробегают под вращающейся скакалкой парами, взявшись за руки.

Волк во рву.

Подготовка: Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50—70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий). Остальные участники игры — козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

Игра: По сигналу руководителя козочка перебегает на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех-четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина зала позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек. Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать ногой в ров.

Козочки, нарушившие это правило, считаются пойманными. Но они не считаются пойманными, если осалены волком, который заступил за пределы рва. Победителей нет - игра для создания настроения.

Удочка.

Игра: Все играющие становятся в круг, а водящий — в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место. Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась, но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

Может быть второй вариант этой игры, когда задевший веревку выбывает из игры. Выигрывают 2—3 последних игрока, которые не задели веревочки.

В командном варианте играющие, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий все время (как и в предшествующем варианте) один и тот же. Игрок, которого скакалочка подсекла (поднимает руку вверх), приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко. Победитель: Команда, получившая после 2—4 минут игры меньше штрафных очков.

"Баскетбол с надувным мячом"

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Её игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу.

Когда мяч коснётся баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передаётся другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

Примечание. Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.

«Волки и овцы»

Для этой игры выбирают по жребию или по уговору волка и пастуха; все прочие - овцы.

Овцы становятся в ряд за пастухом: первая держится за пояс пастуха, вторая - за пояс первой овцы, и т.д. (лучше всего опоясаться платками - тогда одежда не рвется).

Волк нападает на стадо, стараясь схватить последнюю овцу. Но пастух бросается ему навстречу - то вправо, то влево, а овцы, следуя его движениям, проворно отбегают в противоположную сторону. Волк искусно пользуется этим: он делает вид, что хочет бежать влево, - пастух преграждает ему дорогу с этой стороны, увлекая овец вправо, - тогда волк бросается вправо и при таком хитром манёвре почти всегда схватывает добычу. Случается, однако ж, что последние овцы, заметив опасность, бросаются влево и дают время пастуху поспеть к ним на помощь.

Овца имеет еще одно средство спасения: увернувшись от волка, добежать до пастуха и стать перед ним; тогда она уже сама делается пастухом. В этом случае и волка сменяют: он становится на место последней овцы, а та делается волком.

Поймав овцу, волк уводит ее в свой уголок и продолжает ловить других; причем ему позволяется ловить только последнюю овцу, когда они остаются сцепленными в ряду. Овцам необходимо крепко держаться друг за друга: если они оторвутся от пастуха, то неминуемо делаются добычей волка.

«Бегуны и метатели».

Подготовка. Класс делится на две команды - метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3-4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5-6 м один от другого. Напротив них, на финишной линии, что в 15-20 м от первой стартовой линии, ставятся ещё два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками - два малых мяча

Содержание игры. По команде "На старт!" два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна

занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде "Внимание!" метатели выполняют бросок, а по следующей за ней команде "Марш!" - бегуны устремляются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Метатели и бегуны выбегают вперед одновременно после команды "Марш!" 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10-15 м. 3. Метатели после броска обязаны обежать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

Запрещенное движение.

Описание игры Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!". Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится

в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

Правила игры

Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!".

Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

Конники- спортсмены.

Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок — стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих.

Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают.

Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.

Подвижная игра «БЫСТРО ШАГАЙ!»

На одном конце площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене, становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит:

— Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!

Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте, а водящий быстро оглядывается назад. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять становится к стене и произносит те же слова.

Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему так, чтобы суметь запятнать его раньше, чем он успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

Альпинисты.

Подготовка. Две команды "альпинистов" выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от неё. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевёрнутые рейками вверх. У крайних пролётов стенки укладываются гимнастические маты.

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на неё, передвигаются по стенке до крайнего пролёта и спускаются вниз. Высота подъёма на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право прыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70-75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встаёт последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего "альпиниста".

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

Правила игры: 1. Запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесия. 3. Нельзя прыгивать с высоты, превышающей указанную учителем. 4. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

"Два Мороза"

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос".

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы	-два	брата	молодые,
Два		Мороза	удалые:
Я	-	Мороз	Красный Нос,
Я	-	Мороз	Синий Нос.
Кто	из	вас	решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

"Совушка"

Подготовка. Из числа играющих выбирается "совушка". Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих.

Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков. Правила игры: 1. "Совушке" запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному - вырываться. 2. После двух-трёх выходов "совушки" на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

"Мяч на полу"

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

"Гуси-лебеди"

Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры ("дорога между горами") шириной 2-3 м. На другой стороне площадки кладутся маты - это "гора". Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник - это "гуси". За горой чертится кружок - "логово", в котором помещаются два "волка".

Содержание игры. Руководитель произносит: "Гуси-лебеди, в поле!" "Гуси" проходят по "горной дороге" в "поле", где и гуляют. Затем руководитель говорит: "Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!" "Гуси" бегут к себе в "гусятник", пробегая между скамейками - "по горной дороге". Из-за дальней горы выбегают "волки" и догоняют "гусей". Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в своё стадо "гусей". Играют два раза, после чего из непойманных выбирают новых "волков". И так игра проводится 2-3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные "гуси" и "волки", сумевшие поймать больше "гусей".

Побеждают "гуси", которые ни разу не были пойманными, и "волки", сумевшие поймать большее количество "гусей".

Правила игры: 1. "Волки" ловят "гусей" до "гусятника". 2. "Волки" могут ловить "гусей" только после слов "за дальней горой". 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

"Метко в цель"

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

"День и ночь"

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде даётся название "День", другой - "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) - дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например "День!". Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды - догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

Игра	со	скакалкой	"Зеркало"			
Выбирают по считалке ведущего. Часто быть ведущим сам вызывается кто-то из наиболее умелых играющих. Остальные участники становятся так, чтобы хорошо видеть водящего (удобнее всего образовать круг радиусом больше длины скакалок). Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыгания. Остальные должны, не останавливаясь, повторять все его движения с максимальной точностью («как в зеркале»). Кто ошибется, тот выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто останется единственным не совершившим ошибки.	В случае повторения игры он становится новым водящим.					
Водящий	подбирает	обычно	упражнения	повышенной	сложности,	например:
—		прыгать		скрестив		ноги;

— прыгать высоко поднимая колени;
— прыгать приседая при приземлении;
— прыгать скрещивая и снова разводя руки;
— прыгать так высоко или крутить скакалку так быстро, чтобы она успела сделать два оборота за один прыжок. Помимо выполнения упражнений нередко договариваются копировать и другие действия ведущего: покачивать или крутить головой, мигать и т. д. (очень любят водящие изображать на лице уморительно-серьезную мину, которую все должны повторить не рассмеявшись). Ценится ведущий, способный вести игру не только технично, но и изобретательно, с юмором.

«У РЕБЯТ ПОРЯДОК СТРОГИЙ»

Умение строиться в одну шеренгу по росту — первое из построений, которым должны овладеть ребята. Надо, чтобы они научились это делать быстро и правильно, знали, где левый, где правый фланг. Эти навыки могут быть приобретены и в процессе игры.

Вожатый показывает ребятам, как надо строиться, какая при этом подается команда, как ее надо выполнять, поправляет, если они делают это неверно. Потом подается команда: «Разойтись!» Все расходятся по площадке и поют песню:

У ребят порядок строгий,
Знают все свои места. Ну,
трубите веселее, Тра-та-та-
та! Тра-та-та! Выправкой
своей гордимся, Чем не
солдаты мы? Посмотрите,
отличимся, Раз, два, три!
Раз, два, три!

По окончании одного из куплетов вожатый неожиданно подает команду: «В одну шеренгу по росту становись!» — и, вытянув руки, поворачивается в ту или иную сторону.

Дошколята должны быстро построиться за ним в указанном направлении. Тот, кто войдет в шеренгу последним, считается проигравшим.

Игра повторяется несколько раз, но направление шеренги меняется. В заключение можно построить ребят в колонны по два-три человека и под эту песню пройти по площадке.

Игра «Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий — горелка.

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Стой подоле,
Гляди на поле,
Едут там трубачи
Да едят калачи.
Погляди на небо:
Звезды горят,
Журавли кричат:
— Гу, гу, убегу.
Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем горелка запятнает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется.

Если горелке удастся запятнать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

Прыжки по кочкам

Команды построены перед стартовой линией. Перед ними «болото», где есть «кочки» (круги диаметром до 40 см). Расстояние между «кочками» варьируется в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. По сигналу преподавателя каждый из игроков поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» туда и обратно, обогнув флажок (кеглю, мяч). Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с наименьшим числом штрафных очков (штрафное очко — если прыжок не точный, нога соскочила с «кочки»).

[Зайцы в огороде](#)

Цель игры: развитие внимания, ловкости, прыгучести.

На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих выбирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они располагаются в большом круге.

По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками.

Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой.

Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сторож, а старый становится зайцем. Игра начинается сначала.

Кот и мыши

Количество игроков: любое

Дополнительно: повязка на глаза

Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры — мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

— Кот, кот, на чем спишь?

— На мосту.

— Чего пьешь?

— Квас.

— Лови мышек — нас!

И все разбегаются. Задача кота — поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка попалась, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка — котом. И все начинается сначала.

Обыкновенные жмурки.

Одному из играющих — жмурке завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем переговариваются с ним, например:

«Кот, кот, на чем стоишь?» — «На квашне» (квашня — деревянная посуда для замешивания теста) — «Что в квашне?» — «Квас». — «Лови мышей, а не нас».

После слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Правила игры:

Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнуть: «Огонь!»

Нельзя кричать «Огонь!» с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него;

Играющие не должны прятаться за какие-либо предметы или убежать слишком далеко;

Играющие могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках;

Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать по имени, не снимая повязки.

Указания к проведению игры:

Игру можно проводить как в помещении, так и на улице. Граница игровой площадки должна быть четко определена, и выходить за нее участники игры не должны.

Если границу игровой площадки переходит жмурка, то его следует остановить словом «Огонь!».

Дети должны бегать неслышно около жмурки. смелые игроки могут тихо подойти к нему, коснуться плеча, спины, руки и также неслышно убежать; могут за спиной у жмурки тихо произнести короткое слово: «Ку-ку!», «А-у!»

Жмурки на местах.

Жмурку ставят на середину игровой площадки, завязывают глаза, и он повертывается вокруг себя несколько раз.

Играющие его спрашивают: «Где стоишь?» — «На мосту». — «Что продаешь?» — «Квас». — «Ищи три года нас!»

После слов играющие расходятся по площадке, жмурка идет их искать. Дети, пока их ищет жмурка, не сходят со своих мест, но они могут приседать, вставать на колени или четвереньки.

Найденный игрок становится жмуркой только в том случае, если водящий его узнает и назовет по имени.

Круговые жмурки (Трубочка).

Дети встают в круг и выбирают жмурку. Он выходит на середину, ему завязывают глаза, в руку дают бумажную трубочку и заставляют повернуться три раза.

Играющие в это время берутся за руки и обходят вокруг жмурки, чтобы он не знал, кто где стоит.

Когда все остановятся, жмурка делает несколько шагов к играющим и дотрагивается до кого-то трубочкой, спрашивая его: «Кто?» Ему отвечают: «Мя-у!», «Ку-ка-ре-ку!»

Жмурка должен угадать по голосу того, кто ему ответил. Если не отгадал, то остается водить. Ребенок, которого жмурка узнал, становится жмуркой.

Мяч соседу

Описание игры Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего — торкнуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок

у кого был мяч, становится ведущим.

Правила игры

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за

кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу.

Задание ведущего — тронуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

Снежные салки

Описание

игры

Водящий (салка) становится в центр площадки, а остальные игроки бегают вокруг него в разных направлениях. Задача салки: попасть снежком по любому игроку (т.е. осалить), не сходя с места. Игроки, которых осалили снежком, также становятся салками и остаются на месте,

чтобы салить снежками остальных игроков.

Игра заканчивается тогда, когда салок становится больше, чем бегающих. Оставшиеся "уцелевшие" игроки объявляются выигравшими.

Правила игры

Выбирается салка с помощью [считалки](#) или жребия.

Оговариваются границы, дальше которых игроки не могут забегать (идеально если можно начертить круг).

Салка становится в центре обговоренной площадки и оттуда старается осалить снежком бегающих игроков.

Если бегающего игрока осалили снежком, то он также становится салкой. А с того места, где его осалили, старается осалить снежками других бегающих детей.

Когда салок становится больше чем бегающих игроков - игра заканчивается. Оставшиеся бегающие игроки объявляются выигравшими.

После окончания игры, игра начинается заново.

Запрещенное движение

Учитель стоит в пяти-шести шагах перед строем. Он предлагает играющим выполнять за ним все движения за исключением запрещенного, заранее им установленного (например, нельзя ставить руки вперед). Нарушивший установку игры делает шаг вперед или выбывает. После объяснения учитель (под счет, под музыку) начинает делать разные движения, и все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Кто повторит его «ошибку», подчиняется установленному правилу, то есть делает шаг вперед. После 4—6 мин игры подводится итог и отмечаются самые внимательные и невнимательные.

По правилам игры ученики не должны прекращать движения, если учитель их выполняет. Это также считается ошибкой.

Игру можно проводить, построив участников по кругу. В этом случае руководитель выходит вперед на шаг. Важно выбрать помощника для контроля за соблюдением правил.

Передал – садись.

Играющие выстраиваются в 3—4 колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает мяч

первому в своей колонне. Поймав мяч, ребенок перебрасывает его водящему и садится на землю. Водящие бросают мячи вторым, потом третьим играющим и т. д. Получив мяч от последнего играющего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают.

Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Правила: уронивший мяч должен его поднять, встать на место и вновь бросить водящему, бросив мяч, сразу же сесть на землю, скрестив ноги; все играющие встают после того, как их водящий поднял мяч вверх.

Игра для школьников Класс, смирно!

Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям, подает команды, которые они должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово не произнесено, исполнять команду нельзя. Кто ошибся — делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д.

Игра продолжается не более 3 мин. После окончания отмечаются самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходном положении. Согласно правилам шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Если сзади занимающихся гимнастические скамейки, то в конце урока можно условиться, что сделавшие одну (или две) ошибку садятся на скамейку и в игре больше не участвуют. К концу игры в шеренге останутся самые внимательные ребята.

Гонка мячей по кругу

Количество игроков: любое

Дополнительно: мячи

Играющие образуют большой круг и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Два рядом стоящих игрока - капитаны. У них в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он быстрее вернулся к капитану.

Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

Прыгающие воробышки

Описание игры. На полу или земле чертится круг диаметром 4м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробыи". Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя "воробыи" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все "воробыи", выбирается новая кошка. Побеждает та кошка, которая сумеет быстрее других поймать всех "воробышков".

Правила игры.

На полу или земле чертится круг диаметром 4м. Водящая "кошка" становится в

середине круга, остальные участники игры "воробьи". Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя "воробьи" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре.

Когда попадают все "воробьи", выбирается новая кошка. Побеждает та кошка, которая сумеет быстрее других поймать всех "воробышков".

Кому на снежный ком?

Место проведения игры: площадка на свежем воздухе. Поверхность земли вокруг снежного кома должна быть гладкой, ровной, но не скользкой.

Инвентарь: небольшие деревянные лопатки, метелка. Но иногда дети лепят снежный ком руками. В этом случае у учащихся должны быть запасные варежки.

Содержание и ход игры. Класс делится на команды по 5–7 человек в каждой и начинают лепить из снега большой ком, а затем встают вокруг него, взявшись за руки.

По команде «Раз, два, три!» играющие тянут рядом стоящего игрока к снежному кому, а сами упираются. Тот, кто упадет на снежный ком или хотя бы наступит на него ногой, получает штрафное очко и продолжает играть. Игра продолжается несколько минут, затем подводятся итоги.

Правила игры

1. Нельзя разрывать сцепление рук.
2. Нельзя ставить подножку рядом стоящему игроку, грубить и т.п.
3. За каждое нарушение правил и дисциплины игрок получает 1 штрафное очко.

Подведение итогов. Выигрывает тот, закончит игру без штрафных очков и не разу не наступит на снежный ком. При командном подведении итогов учитывается количество штрафных очков в каждой команде за определенный отрезок времени.

Снежком по мишеням

Место проведения игры: ровная снежная площадка размером не менее 50×50 м. Если игра проводится на открытой площадке, то яркие мишени – три круга диаметром 0,5 м, 1 м и 1,5 м устанавливаются на специальной подставке. Если площадка размещается у стены или у прочного забора, то мишени можно нарисовать на заборе или стене.

Инвентарь: снежки, которые необходимо подготовить заранее; по 2 мишени для каждой команды. Мишени могут быть самыми различными

Содержание и ход игры. На площадке устанавливают мишени по количеству команд. Расстояние между линией броска и мишенью – 5 м и более в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся.

Класс делится на команды с равным числом игроков в каждой. Производится расчет по порядку. Команды выстраиваются в шеренги у линии броска.

Игроки запасаются снежками и складывают их у линии броска. Каждый игрок выполняет 2 броска подряд. По сигналу первые номера бросают снежок в цель и встают в конец шеренги. Затем бросок выполняют вторые номера, и т.д. За попадание в центр мишени игрок получает 3 очка, в средний круг – 2 очка, во внешний – 1 очко. За попадание в поле мишени очки не присуждаются. Затем подводят промежуточные итоги, пополняют запас снежков, и игра повторяется.

Правила игры

1. Броски можно выполнять только с линии старта. Игроку, заступившему за

- линию, попадание не засчитывается.
2. Броски можно выполнять только после сигнала. За нарушение начисляется 1 штрафное очко.
3. Если игроку помешали, то он имеет право повторить бросок.

Подведение итогов. Побеждает команда, набравшая больше очков за равное число попыток и меньше штрафных очков. Здесь отмечаются и личные результаты.

Методические указания. Если игра проводится не в первый раз, учителю нужно взять с собой на занятие результаты прошлого урока и, подводя итоги, отметить личный успех каждого учащегося, а если результаты стали хуже, то обязательно выяснить причину.

В эту игру хорошо играть, когда снег липкий. В каждой команде должно быть не более 3–4 игроков, чтобы дети не мерзли и выполнили как можно больше метаний снежком. Для этого необходимо иметь несколько мишеней, даже если они будут с различным рисунком. В этом случае после каждого подведения итогов команды меняются местами.

Вариантов выполнения бросков может быть много: поочередно правой и левой рукой, с места и с разбега и др.

При проведении состязаний на личное первенство можно переформировать команды: например, в первой – игроки, сделавшие больше удачных попаданий в цель, во второй – набравшие по 4–5 очков и т.д. Для первой и второй команд расстояние от линии старта до мишени увеличивается на 1 м. То есть в зависимости от подготовленности класса игру можно проводить на нескольких уроках, постепенно увеличивая сложность задания.

В ходе игры акцентируется внимание на решении следующих задач: а) развитие способности правильно рассчитывать силу броска; б) совершенствование техники исполнения освоенных движений в нестандартных условиях игры; в) воспитание привычки к соблюдению дисциплины, правил игры и техники безопасности.

Снежком по мячу

Место проведения: ровная снежная площадка размером не менее 50×50 м, разделенная на несколько маленьких площадок размером 10×10 м по количеству команд.

Инвентарь: старый набивной мяч; можно изготовить его специально для зимних игр, сделав чехол из водостойкой ткани, или слепить ком снега и облить его водой, чтобы получилась крепкая ледяная мишень. Снежки заготавливает каждый для себя сам. Их количество оговаривается в зависимости от правил игры.

Содержание и ход игры. Учащиеся делятся на команды по 3–6 человек в каждой. Порядок расположения вокруг площадки для выполнения броска зависит от условий и количества играющих. Игроки одной команды могут располагаться по одну или по обе стороны площадки, у каждого по 3 снежка. В центре площадки – набивной мяч. По сигналу игроки выполняют броски одновременно, если в команде 3 человека; если 6 человек, то следует броски выполняются поочередно командами-тройками. При наличии достаточного количества судей можно организовать поочередные броски в командах.

Правила игры

1. Если игрок заступил за линию броска, то попадание не засчитывается.
2. Если игрок выполнил бросок до сигнала судьи, то попадание не засчитывается.

3. Если на одной стороне площадки 4–5 человек, то крайним игрокам разрешается сделать шаг вперед за линию броска.

Подведение итогов. Побеждает команда, сделавшая больше попаданий с наименьшим количеством ошибок.

Методические указания. Для поддержания интереса учащихся броски по мячу можно выполнять стоя за кругом диаметром 10 м. В этом случае у всех будут равные условия.

Выполнять броски в горизонтальную цель можно по-разному: например, изменить правила, метод подведения итогов и т.п.

Если действуют несколько судей, то можно в течение игры заменять их игроками или командой в целом. В этом случае игру можно проводить несколько раз, чтобы все игроки, включая судей, могли сделать одинаковое количество бросков.

В ходе игры акцентируется внимание на решении следующих задач: а) совершенствование точности броска и глазомера; б) обучение анализу своих действий и действий товарищей в ходе игры; в) содействие развитию коммуникативных способностей. Учителю следует совместно с детьми анализировать игровые ситуации, особенно внимательно наблюдать за поведением играющих, укреплять их дружбу.

Биатлон

Место проведения: небольшая горка с пологим склоном на школьном дворе шириной не менее 15 м и длиной 30–50 м. Расстояние от линии старта до линии финиша должно составлять 15–40 м. За 4–5 м до финиша устанавливают щит. Линию броска отмечают флажком за 2 м до щита. Трассу спуска лучше разметить яркими флажками. На щитах рисуют мишень, яркой краской обозначают центр и два круга: например, центр – белой краской, круг шириной 5 см – красной, а следующий круг – синей.

Инвентарь: 2 щита на трассе спуска; флажки для разметки линий старта и финиша; по 2 снежка у каждого игрока; яркие повязки на рукава для одной из команд.

Содержание и ход игры. Назначают судью-секретаря, судей на линиях старта и финиша и судей на трассе в местах броска в щит. Класс делится на две команды. На рукавах игроков одной из них завязывают яркие ленты. Следует заранее определить, по какой стороне и на каком расстоянии от трассы спуска игроки должны возвращаться к месту старта.

У первых номеров по два снежка. По сигналу учителя они начинают спуск, затем останавливаются и выполняют два броска, стараясь снежком попасть в мишень. Судьи у щита фиксируют количество попаданий, а судьи на финише – порядок. После спуска каждой пары громко объявляется результат каждого игрока, а после спуска всех игроков в течение 2–3 мин. подводят итоги игры: анализируют технику и скорость спуска, а также меткость.

Затем место судей занимают участники игры, а бывшие судьи участвуют в соревнованиях. Учитель также осуществляет подсчет результатов и следит за ходом соревнований и работой судей.

Правила игры

Если броски были выполнены за линией броска, то попадания не засчитываются.

За каждое попадание в центр игрок получает 4 очка, за попадание в красный круг –

3 очка, за попадание в синий круг – 2 очка, за попадание в щит – 1 очко, за первое место в забеге – 1 очко. Максимально в одном забеге игрок может получить 9 очков – если он два раза попал в центр и первым пересек линию финиша. Если игрок упал при спуске, он должен встать и продолжить состязание.

Нельзя мешать участникам спуска. Если игроку помешали, то поражение засчитывается той команде, чей игрок помешал спуску или метанию в щит.

Если игрок начал движение до сигнала учителя, то победное очко на финише не засчитывается.

Подведение итогов. Победитель может быть определен по наибольшей сумме очков. В этом случае может быть не один, а несколько победителей. В командном зачете побеждает команда, которая набрала больше очков.

Методические указания. До начала игры на результат следует дать возможность каждому игроку опробовать дистанцию, затем провести пробную игру, в которой уточняют рисунок передвижения игроков и обязанности судей.

В командах очередность выхода на старт построена так, чтобы соревнующиеся пары были равными по силам.

До проведения такой игры учащиеся должны уметь уверенно спускаться с горки без палок и выполнять броски.

Для усложнения игры можно поставить две мишени на линии спуска, а также мишени с другим рисунком, что способствует развитию глазомера и дифференциации мышечных усилий в броске, формированию чувства пространства и равновесия. При повторном спуске можно перестроить детей так, чтобы победители соревновались с победителями, а проигравшие – с проигравшими. В третий раз также победители соревнуются с победителями, а проигравшие – с проигравшими.

Совершенствуя точность попадания в цель в движении, дети учатся анализировать свои действия.

Календарно – тематическое планирование

№	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки похождения		Характеристика деятельности учащихся
			По плану	Фактически	
Гимнастика с элементами акробатики					
1.	Ознакомить уч-ся с содержанием и организацией уроков физической культуры. Учить строиться в колонну по одному.	1 ч.			Познакомить с правилами поведения в спортивном зале; учить поворотам
2.	Ознакомить уч-ся с построением в колонну по одному. Обучать в подбрасывании ловле	1 ч.			

	мяча двумя руками. Упражняться в равновесии и прыжках.				кругом; учить бегу на 30м с произвольного старта. Познакомить с правилами техники безопасности при занятиях легкой атлетикой; закрепить технику бега на 30м с произвольного старта. Учить прыжку с разбега способом «согнув ноги»; учить выполнению команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Закрепить технику прыжка с разбега способом «согнув ноги»; закрепить строевые упражнения. Учить технике броска набивного мяча (1кг) одной рукой от плеча. Закрепить технику броска набивного мяча одной рукой от плеча. Совершенствовать технику прыжков на двух ногах с места; совершенствовать технику броска набивного мяча одной рукой от плеча.
3.	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега	1 ч.			
4.	Ознакомить уч-ся с поворотом переступанием. Повторить построение в колонну по одному, перестроение в колонну по три. Упражняться в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 ч.			
5.	Повторить повороты переступанием. Упражняться в ходьбе и беге врассыпную. Обучать прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая справа и слева от шнура. Упражняться в перебрасывании мяча в шеренгах, развивая точность движений, глазомер.	1 ч.			
6.	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега	1 ч.			
7.	. Повторить построение в шеренгу. Упражняться в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы. Повторить в перебрасывании мяча друг другу. Упражняться в подлезании под шнур и сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре.	1 ч.			
8.	Научить детей находить свое место в колонне. Упражняться в ходьбе и беге врассыпную. Ознакомить с ударами мяча о пол и ловлей одной рукой.	1 ч.			
9.	Подвижные игры с мячами	1 ч.			
10.	Разучить перестроение в круг из шеренги	1 ч.			

	(первый способ). Учить ходить и бегать по кругу. Обучать перебрасыванию мяча через шнур. Упражнять в прыжках и равновесии.				Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать технику медленного бега.
11.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики «Считалки»; «Горелки».	1 ч.			
12.	Повторить ходьбу и бег по кругу. Упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях. Повторить прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Упражнять в равновесии.	1 ч.			
13.	Подвижные игры с элементами бега и прыжков	1 ч.			
14.	Разучить ходьбу с изменением направления движения. Повторить ходьбу боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Упражнять в ловле мяча после отскока о стену и перепрыгивании через шнур.	1 ч.			
15.	Повторить ходьбу с изменением направления движения. Разучить ходьбу по скамейке на носках, удерживая устойчивое равновесие. Упражнять в ловле мяча после отскока о пол (в шеренгах). Повторить игровое упражнение «Передача мяча в колонне».	1 ч.			Повторить бег с преодолением препятствий; повторить бег на 30 м с произвольного старта.
16.	Подвижные игры с мячами	1 ч.			
17.	Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ознакомить с поворотом прыжком. Разучить спрыгивание с высоты. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1 ч.			
18.	Повторить повороты прыжком направо и налево. Разучить ходьбу и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Повторить спрыгивание с высоты. Упражнять в равновесии.	1 ч.			Повторить прыжки на двух ногах с места; повторить прыжки с высоты 70-ти см.
19.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1 ч.			
20.	Разучить перестроение в круг из шеренги (второй способ). Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег в колонне по одному. Разучить метание мяча на дальность в прыжках и лазанье.	1 ч.			Разучить игры «Бездомный заяц», «Коршун и наседка»; совершенствовать технику медленного бега.
21.	Повторить метание мяча на дальность..	1 ч.			
22.	Подвижные игры с мячом	1 ч.			
23.	Разучить ходьбу с изменением темпа движения	1 ч.			
24.	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге. Повторить перебрасывание	1 ч.			
					Разучить игры «Поезд», «Будь

	мяча одной рукой и ловле двумя.				лидером»;повторить строевые упражнения.
25.	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега	1 ч.			
26.	Упражнять в беге. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол. Упражнять в попеременных прыжках на правой и левой ноге.	1 ч.			
27.	Повторить ходьбу и бег по кругу, врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу.Упражнятьвпрыжкахи равновесии.	1 ч.			
28.	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега	1 ч.			
29.	Упражнять в ходьбе и беге с ускорением и замедлением темпа движения. Повторить ходьбу с мешочком на голове. Упражнять в перепрыгивании на двух ногах через бруски. Повторить перебрасывание мячей друг другу (в шеренгах).	1 ч.			
30.	Разучить ходьбу и бег парами (за руки не держаться).Повторить бег змейкой. Ознакомить с забрасыванием мяча в корзину. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и равновесии.	1 ч.			Совершенствовать технику бега и навык прыжков через скакалку.
31.	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега парами	1 ч.			
32.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения. Упражнять в поворотах прыжком на месте, в прыжках на правой и левой ноге с огибанием предметов; повторить перебрасывание больших мячей(в шеренгах).	1 ч.			
33.	Упражнять в ходьбе и беге парами (за руки не держаться). Повторить бег змейкой.	1 ч.			
34.	Подвижные игры с элементами гимнастических упражнений	1 ч.			
35.	Повторить перестроение из колонны по два в колонну по одному. Упражнять в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить подлезание под шнур. Упражнять в равновесии.	1 ч.			
36.	Разучить ходьбу и бег между предметами. Повторить ходьбу и бег врассыпную, ползание по гимнастической скамейке на животе. Упражнять в перепрыгивании через шнуры и равновесии.	1 ч.			
37.	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега парами	1 ч.			
38.	Повторить ходьбу и бег между предметами. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Повторить перепрыгивание через обручи.	1 ч.			
39.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу учителя. Повторить ходьбу и бег змейкой, прыжки с	1 ч.			

	высоты. Упражнять в подбрасывании и ловле малого мяча.				
40.	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега	1 ч.			
41.	Повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу учителя, ходьбу и бег с перешагиванием через шнуры. Разучить перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. Повторить прыжки на полусогнутые ноги. Упражнять в равновесии.	1 ч.			
42.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, с нахождением своего места в колонне. Упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперед. Повторить подлезание под дугу(не касаться руками пола).	1 ч. 1 ч.			
43.	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега парами	1 ч.			
44.	Ознакомить с ходьбой и бегом с перепрыгиванием через предметы. Упражнять в ходьбе и беге змейкой между кеглями, в метании мячей на дальность. Повторить ползание на четвереньках по-медвежьи. Упражнять в равновесии.	1 ч.			
45.	Повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу учителя. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в метании малого мяча на дальность, в прыжках и равновесии.	1 ч.			
46.	Подвижные игры с элементами прыжков, ходьбы и бега	1 ч.			
47.	Упражнять в ходьбе с ускорением и замедлением движения. Повторить в ходьбе и беге змейкой, лазанье по гимнастической стенке(не пропускать реек, спокойно переходить на другой пролет). Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке парами. Развивать координацию движений в прыжках из обруча в обруч.	1 ч.			
48.	Подвижные игры с обручем	1 ч.			
49.	Повторить ходьбу и бег по кругу. Разучить ходьбу по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия	1 ч.			
50.	Подвижные игры на внимание и быстроту	1 ч.			
51.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1 ч.			
52.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1 ч.			
53.	Подвижные игры на внимание и быстроту .	1 ч.			
54.	Упражнять в перепрыгивании через шнур (энергично отталкиваться от пола и	1 ч.			

приземляться на полусогнутые ноги).

Легкоатлетические упражнения

55.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Повторить упражнения в равновесии и прыжки.	1 ч.			Учить ходьбе по гимнастическому бревну выпадами; закрепить технику выполнения виса.
56.	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега	1 ч.			Повторить технику перелезания через препятствия; закрепить технику подтягивания.
57.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, по кругу. Разучить прыжки через короткую скакалку.	1 ч.			
58.	Повторить ходьбу и бег парами, ходьбу и бег с перешагиванием через шнуры. Упражнять в прыжках через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Повторить забрасывание мяча в корзину (кольцо) и ползание на четвереньках по скамейке.	1 ч.			Учить ходьбе на рейке гимнастической скамейки; повторить стойку на носках.
59.	Подвижные игры с мячом	1 ч.			Учить технике выполнения опорного прыжка; закрепить навык ходьбы на рейке гимнастической скамейки совершенствовать технику выполнения наклонов туловища. Учить технике висов на горизонтальном канате; совершенствовать лазания по канату
60.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Повторить метание мешочков в вертикальную цель. Упражнять в подлезании под шнур и равновесии-ходьбе по гимнастической скамейке.	1 ч.			
61.	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному. Закреплять умение сохранять правильную осанку при ходьбе на повышенной опоре. Повторить прыжки через короткую скакалку.	1 ч.			
62.	Подвижные игры с элементами ходьбы и бега	1 ч.			Учить технике метания мяча на дальность; повторить бег с ускорением
63.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, змейкой. Повторить ходьбу и бег враспынную, прыжки в длину с места. Упражнять в играх с мячом (ударять о стенку и ловить после отскока о пол).	1 ч.			
64.	Повторить прыжки в длину с места и с продвижением вперед. Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель.	1 ч.			Провести контроль двигательной подготовки; совершенствовать технику прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега (60-70 см).
65.	Подвижные игры с элементами метания мяча	1 ч.			
66.	Упражнять в равновесии, ходьбе парами по гимнастической скамейке. Упражнять в беге парами.	1 ч.			Провести контроль физической подготовки; совершенствовать технику прыжка в высоту
67.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Разучить прыжок в длину с разбега.	1 ч.			

	Упражнять в подлезании под шнур и забрасывании мяча в корзину.				Провести контроль физической подготовки; повторить ходьбу в полном приседе Провести эстафеты и игры по выбору учащихся.
68.	Урок – эстафета	1 ч.			

