

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Песочное муниципального района
Безенчукский Самарской области*

«РАССМОТРЕНО»

на МО учителей

Протокол №1

от 27.08.2024

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора

_____ /С.В.Винник»/

от 28.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ /С.В.Снегирев/

приказ № 95 от 29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

***внеурочной деятельности по легкой атлетике с элементами
подвижных игр»***

для обучающихся 5 класса.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе (ФГОС) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и учебной программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-7 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2023 г. и рассчитана на 1год обучения.

Предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, содействие всестороннему развитию личности. В процессе овладения этой деятельностью у юных спортсменов совершенствуется не только физическая природа, но и активно развивается сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

Актуальность. Обусловлена проблемой подготовки школьников в условиях спортивной деятельности в связи с выраженными изменениями социальных, экологических и экономических условий жизни общества, влияющих на физическое развитие молодого поколения. Отсюда неправильная осанка, плоскостопие, недоразвитость отдельных групп мышц, впоследствии нередко приводящие к различным заболеваниям, что является важной задачей отечественной физической культуры и спорта. Специальная подготовка легкоатлетов оказывает существенное влияние на морфофункциональные параметры организма школьника.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного материала

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования **Федерального государственного образовательного стандарта** данная рабочая программа для **5 класса** направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в тренировочных занятиях по лёгкой атлетике и подвижным играх.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения умения и навыков в лёгкоатлетических видах. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в лёгкой атлетике.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения техники выполнения лёгкоатлетических упражнений, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется освоения тренировочного процесса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий лёгкой атлетикой и подвижными играми.

Цель программы:

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развитие жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость. Обучить основам легкоатлетических прыжков и других видов легкой атлетике.

Учитывая эти особенности, программа по легкой атлетике для школьников ориентируется на решение следующих задач.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;
- обучение и совершенствование легкоатлетическим упражнениям, гимнастическим, подвижным и спортивным играм;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о легкой атлетике, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;

- обучение простейшим способам физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебно-тренировочного материала на целостное формирование мировоззрения юных спортсменов в области легкой атлетике и физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Краткая характеристика программы:

Программа составлена для школьников 5 класса. Предусматриваются следующие направления обучения:

- общефизическая подготовка с элементами других видов спорта;
- обучение техники видов легкой атлетике;
- умение правильно выполнять гимнастические упражнения различного характера, специально беговые упражнения на развитие определенных качеств;
- самостоятельно выполнять задания;

Выступление в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетике. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетике и подвижных игр.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой и подвижными играми . Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой и подвижными играми. Возможные травмы и их предупреждения.

Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках, согнув ноги (обозначить); *Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

Мини-баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Пионербол. Подачи мяча, ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски поворотам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба

бег в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№/ Кол-во часов	Наименование разделов и тем	Дата	Универсальные учебные действия (УУД)	Тренировочные результаты	Форма подведения итогов
1/8	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег. (8 часов) История легкой атлетики . Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а и подвижных игр. Техника выполнения высокого старта, обучение Бег по дистанции (30-40м). Эстафетный бег. Игра «перестрелка».</p>	сентябрь	<p>Регулятивные: целеполагание - формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p>	<p>Научиться: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p>	Текущая
2/2	<p>Равномерный бег. Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ у гимнастической стенке Бег с высокого старта (20—30м). Повторный бег 5х50м с учетом времени. Подвижные игры.</p>		<p>Познавательны е-использовать общие приёмы решения поставленных задач.</p>	<p>Научиться: правильно осваивать технику выполнения специальных беговых упражнений</p>	Текущая
3/3	<p>Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Техника выполнения низкого старта, обучение Бег по дистанции (30-40м). Подвижные игры.</p>		<p>Коммуникатив ные- ставить вопросы,</p>	<p>Научиться: правильно осваивать технику выполнения специальных</p>	Текущая

			обращаться за помощью	беговых упражнений и правильно принимать положения низкого старта	
4/1	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах. Повторный бег 5х50м с низкого старта с учетом времени. Эстафетный бег.			Научиться: правильно передавать эстафетную палочку в эстафетном беге	Текущая
5/3	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча . Гигиена спортсмена и закаливание. Подбор разбега в прыжках с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».		Регулятивные: если часть способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Научиться: правильно подбирать короткий разбег в прыжках в длину	Текущая
6/2	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину .Метания м/мяча с места ,с шага ,с 3х шагов. Подвижные игры.	Октябрь	Познавательные:	Научиться: правильно разбегаться до места отталкивания с последующим отталкиванием в	Текущая

			осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии	прыжках в длину	
7/3	Бег для общей выносливости. Комплекс ОРУ в парах .Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину .Метания м/мяча с места ,с шага ,с 3х шагов. Элементы спортивных игр			Научиться: правильно метать м/мяч с места и выполнять бросковые шаги	Текущая
8/3	Медленный бег . Комплекс ОРУ у гимнастической стенке .Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину .Метания м/мяча на дальность. Элементы спортивных игр, подвижные игры.		Коммуникативные : вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Научиться: правильно метать м/мяч с места и выполнять бросковые шаги	Текущая
9/5	Легкая атлетика. Прыжок в высоту. (9 часов) Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Подбор разбега. Комплекс упражнений на развитие гибкости			Научиться: правильно подбирать короткий разбег в прыжках в высоту	Учетная
10/1	Разминочный бег.ОРУ у гимнастической стенки. Спец. прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с короткого разбега .Подвижные игры.	Ноябрь		Научиться: правильно выполнять отталкивание толчковой ногой	Текущая

11/2	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры				Текущая
12/2	Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Прыжки в высоту с прямого разбега, толчок двумя с разворотом спиной к планке ,лицом к планке кувырком в глубину. Элементы спорт игр.			Научиться: правильно выполнять подводящие гимнастические упражнения для прыжков в высоту способом «фосбери - флоп»	Текущая
13/2	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально прыжковые упражнения Прыжки в высоту способом «фосбери - флоп»				Учетная
14/2	Общая физическая подготовка (14 часов) Гигиенические требования к занятиям физкультурой .ОРУ в парах. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Элементы спортивных игр.	Декабрь		Научиться: синхронно выполнять ору в парах. Научиться играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущая
15/2	Бег для общ. выносливости .Комплекс силовых упражнений (наклон туловища вперед из положения лежа(пресс), подтягивания в висе, подъем туловища вверх из положения лежа на животе(спина),сгибание разгибание рук из упора лежа(отжимания)			Научиться : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущая

	Элементы спортивных игр.				
16/2	Упражнения на осанку. Развитие силовых способностей .Подвижные игры.			Научиться : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущая
17/2	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах. Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины			Научиться :выполнять кувырки вперед	Текущая
18/2	Медленный бег, разновидность бега Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины Эстафеты			Научиться :выполнять кувырки вперед	Текущая
19/2	Бег для общ. выносливости .Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Комплекс силовых упражнений с набивным мячом. Элементы спортивных игр.	Январь		Научиться : играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущая
20/2	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах. Акробатика. Кувырки вперед, назад. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины подвижные игры.			Научиться: синхронно выполнять ору в парах.	Учетная
21/2	Бег с барьерами Бег для общ. выносливости Специальные			Научиться: правильно выполнять	Текущая

	беговые упр. Комплекс ОРУ у гимнастической стенке. Барьерные упр. Элементы спортивных игр. Эстафеты.			барьерные упр. На маховую и толчковую ноги	
22/2	Бег для общ. выносливости .Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ с предметами. Барьерные упр.Элементы спортивных игр, подвижные игры.			Научиться: правильно преодолевать барьер, играть в баскетбол по упрощенным правилам	Текущая
23/1	Бег для общ. выносливости .Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ с предметами. Барьерные упр, бег с барьерами в три шага. Подвижные игры.			Научиться: правильно выполнять бег с барьерами в три шага	Текущая
24/1	Бег для общ. выносливости .Специальные беговые упр. Комплекс ОРУ с предметами. Барьерные упр, бег с барьерами в три шага. Подвижные игры.				Учетная
25/1	Бег на средние дистанции (8 часов) Равномерный бег с последующим ускорением. Повторный бег по кругу (2x200м) Подвижные игры.	Март		Научиться : бегать в равномерном темпе	Текущая
26/1	Развитие выносливости . Повторный бег по кругу (100м,200м,300м.) Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спорт игр.			Научиться : бегать в равномерном темпе с последующим ускорением в беге	Текущая
27/1	Бег «Фартлег»по кругу. Развитие				Текущая

	выносливости. Силовые упражнения. Подвижные игры.			«Фартлег», играть в баскетбол по упрощенным правилам	
28/1	Шестиминутный бег количество метров за 6 мин, ОРУ Специально беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.				Учетная
29/1	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с последующим ускорением(10мин). Преодоление полосы препятствий	Апрель		Научиться : правильно преодолевать полосу препятствий. Научиться: играть в игру «перестрелка»	Текущая
30/1	Равномерный бег с последующим ускорением(13мин). Преодоление полосы препятствий .Подвижные игры.				Текущая
31/1	Равномерный бег с последующим ускорением(15мин). Преодоление полосы препятствий .Подвижные игры.				Текущая
32/1	Равномерный бег с последующим ускорением(17мин). Преодоление полосы препятствий .Подвижные игры.				Текущая
33/1	Кросс 2000м. Подвижные игры.				Учетная
34/2	Комплекс упражнений на гибкость .Подвижные игры.				Текущая

Содержание
Теоретические и практические занятия,
общеразвивающие и специальные упражнения

Раздел программы лёгкая атлетика ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	<ul style="list-style-type: none">- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;- учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
<i>Регулятивные</i>	<ul style="list-style-type: none">- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;- адекватно воспринимать оценку учителя;- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i>Познавательные</i>	<ul style="list-style-type: none">- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
<i>Коммуникативные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

- Значение общеразвивающих и специальных упражнений.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов легкой атлетики.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
 - Для развития силы-упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
 - Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
 - Для развития выносливости-длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
 - Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.
 - Специальные упражнения, включающие элементы основных видов легкой атлетики, их варианты, а так же движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых усилий.
 - Специальные упражнения бегуна, специальные упражнения прыгуна.

Бег на средние дистанции и по пересеченной местности.

Скорость бега зависит от длины и частоты шагов. Фазы отталкивания, полета и опоры. Положение туловища. Работы рук. Обучить: высокому старту и стартовому разгону. Бегу по повороту. Финишированию. Особенности бега по пересеченной местности.

Методика преподавания. Последовательность решения задач и основные средства. Дыхание при беге на средние дистанции и по пересеченной местности. Одежда и обувь. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Бег на короткие дистанции.

Обучить низкому старту и дать общую характеристику бегу на короткие дистанции. Стартовый разгон и его особенности. Бег по дистанции и динамика скорости. Положение туловища, работа рук, основные фазы бегового шага, финиширование. Особенности техники бега по повороту. Методика обучения. Последовательность обучения. Основные средства. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Прыжок в высоту, в длину с разбега.

Подбор длины разбега. Особенности последних шагов разбега. Фаза отталкивания. Движения в фазе полета и приземление.

Методика преподавания. Последовательность решения задач при обучении. Обувь для прыжков в высоту. Профилактика травматизма. Правила соревнований. Техника безопасности.

Методическое обеспечение:

- форма занятий- учебно-тренировочная
- групповой метод организации
- спортоборудование
- спортивный инвентарь

Литература.

- 1.И.А. Тер-Ованесян. Летящий над землей. М., «Физкультура и спорт» 1984.
- 2.В.Санеев., Быстрее, выше, сильнее. М., «Физкультура и спорт» 1986.
- 3.В. Санеев., Твой первый прыжок. М., ФиС.,1990.
- 4.Н.Г. Озолин, Легкая атлетика. М., ФиС.,1979.
- 5.Н.Г. Озолин, Путь к успеху. М., ФиС.,1985.
- 6.Н.Г. Озолин, Спринтерский бег. М., ФиС.,1986.
- 7.В.Б. Попов, Прыжок в длину. М., Тера-Спорт,2001.
- 8.А.И. Шилкин, Легкая атлетика. М., Издательский центр «Академия»,2003.
- 9.В.А. Креер, Легкоатлетические прыжки, М., ФиС., 1986.
- 10.Ю.Н. Вавилов, Проверь себя, М., ТиПФК.,1997.

Подвижные игры

ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

«Перестрелка»

Количество играющих: 10 -12 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Площадка разделяется линией на две половины. На противоположных сторонах площадки намечаются две линии в 2-3 м от стены зала. Все играющие располагаются внутри поля, каждая команда на своей стороне.

Описание. Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу игроки этой команды начинают мячом пятнать игроков, расположенных на противоположной стороне площадки. Игроки этой команды не выходят за пределы поля, стараются избежать попадания мячом. Мяч, отскочивший от площадки или игрока, они ловят и, в свою очередь, начинают пятнать «противника». Запятнанный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить игроков противоположной команды.

Правила: 1) запятнанным считается игрок, в которого мяч попадет с лёта; 2) нельзя переступать за линии площадки; 3) ловить мяч разрешается, но если мяч не будет пойман, то игрок считается запятнанным; 4) нельзя бегать с мячом в руках (без мяча можно свободно передвигаться).

Методические указания. В каждой команде следует назначить капитана. Длина поля не должна быть слишком большой, так как это затруднит действия играющих. Способы бросков лучше определить заранее и добиваться их применения. Не бросать мяч сильно, не целиться в голову убегающих.

Варианты: 1) запятнанные переходят в плен между двумя линиями на стороне противника. Их можно выручить, перебросив им мяч; 2) разрешить броски в игроков только из двух-трех точек на средней линии. Игрокам в этих точках мяч можно передавать.

Педагогическое значение. Игра — типичный образец командных игр, в которых необходима высокая согласованность действий участников. Она способствует закреплению и совершенствованию навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.

«Защита укрепления»

Количество играющих: 12-15 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч, три гимнастические палки.

Подготовка. В центре зала чертится круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливается «укрепление» - три связанные палки. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением».

Описание. По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадает в цель, меняется местом с водящим.

Правила. 1) бросать мяч, не заходя за линию круга; 2) водящий не имеет права держать руками укрепление; 3) менять водящего только после того, как «укрепление» будет сбито (или защитник сам уронит его).

Методические указания. Следует регулировать расстояние между укреплением и бросающими в соответствии с возможностями учащихся. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча.

Варианты: 1) вместо «укрепления» ставить в круге несколько булав, которые водящий имеет право устанавливать вновь после падения; 2) водящему защищать играющего, входящего в центр круга.

Педагогическое значение. Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли и передачи мяча, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и решения

«Не давай мяч водящему»

Количество играющих: до 10 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч.

Подготовка. Играющие образуют круг диаметром в 8— 10 м. В центр круга становятся 2-3 водящих. Одному из стоящих по кругу дается мяч.

Описание. По сигналу играющие начинают передавать мяч друг другу. Водящие пытаются перехватить мяч или коснуться его. Если им это удастся, то игрок, допустивший ошибку, занимает место водящего, который переходит в круг.

Правила: 1) водящий имеет право касаться мяча не только в воздухе, но и в руках у играющих; 2) нельзя бегать с мячом в руках; 3) не разрешается перебрасывать мяч через голову водящих.

Методические указания. Необходимо обратить внимание играющих на важность применения отвлекающих движений с мячом и согласованность действий водящих. Чтобы приучить играющих сохранять свое место, можно расставить их по начерченному кругу.

Педагогическое значение. Игра относится к числу подготовительных к баскетболу, ручному мячу. В ней учащиеся осваивают навыки техники и тактики этих игр.

«Бой петухов»

Количество играющих: 20-40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющих распределяют по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие становятся друг против друга на одной ноге, согнув другую ногу, руки за спину.

Описание. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести из равновесия «соперника», заставив его стать на две ноги. За каждую удачную попытку насчитывается одно очко. Выигрывает набравший больше очков.

Правила: 1) нельзя толкать руками; 2) нельзя менять ногу без команды.

Методические указания. Площадка для игры должна быть ровной, без ям и выбоин. В зале нельзя допускать скученности играющих, что может привести к травмированию.

Педагогическое значение. Игра используется главным образом в вводной части урока. Она способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции

«Группа, смирно!»

Количество играющих: 30-40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу.

Описание. Руководитель подает различные команды. Нужно выполнять те из них, перед которыми будет сказано слово «класс». Ошибающиеся делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Правило: игрок, не выполнивший команду с предварительным словом, а также тот, кто выполнит команду без предварительного слова, делает шаг вперед.

Методические указания. Нужно делать паузу между следующими друг за другом командами. Игру не обязательно проводить стоя на месте.

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

ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА

«Борьба в квадратах»

Количество играющих: 20-30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В середине зала чертятся три квадрата один размером

10X 10 м и два - 5X5м. Все играющие становятся в большой квадрат.

Описание. По сигналу начинается борьба. Каждый стремится остаться в большом квадрате. Оказавшиеся за линиями переходят в следующий квадрат. Через определенное время по сигналу руководителя борьба прекращается. Перешедшие в следующий квадрат готовятся там к продолжению борьбы. Выигрывает те, кто сумеет остаться в большом квадрате.

Правила: 1) во время борьбы разрешается захватывать «соперника» только за руки и туловище; 2) нельзя нападать на игрока сзади; 3) выбывшим считается тот, кто двумя ногами перейдет через ограничивающие линии.

Методические указания. Игра рекомендуется только для мальчиков. Время борьбы нужно строго дозировать (не более 1 мин.). После этого следует перерыв на объяснения и переходы. В каждом квадрате должен быть свой судья. Необходимо требовать от играющих честной борьбы, исключая нападение сзади и вдвоем на одного.

Вариант: поочередно вызывать в квадрат одну-две пары. За победу в паре команда получает очко.

Педагогическое значение. В игре совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки, воспитывается упорство, решительность, смелость, коллективизм.

«Челнок»

Количество играющих: 20--30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В центре зала проводится линия 3-4 м. Играющие, разбившись на две команды, располагаются в двух противоположных шеренгах. Капитаны команд по жребию определяют, какой команде начинать игру.

Описание. Назначенный капитаном игрок со стартовой линии прыгает вперед. На месте приземления по его пяткам судья проводит черту. С этой черты в обратном направлении прыгает игрок другой команды. И так игра продолжается, пока не прыгнут все участники. Побеждает команда, последний игрок которой перепрыгнет через линию старта. После этого команды меняются ролями.

Правила: 1) при прыжках нельзя наступать на линию; 2) отметка длины прыжка делается по ближайшему касанию к линии старта; 3) каждый имеет право прыгнуть не более одного раза.

Методические указания. Игру лучше проводить на мягком грунте. При проведении игры в зале можно использовать маты. До начала игры полезно повторить технику прыжка с места. Чтобы избежать споров, желательно производить точные измерения с помощью рулетки, метра и пр.

Педагогическое значение. В игре совершенствуется навык прыжка в длину с места. Одновременно развивается сила, прыгучесть, воспитывается сосредоточенность, настойчивость, ответственность за свои действия.

«Город за городом»

Количество играющих: 20-30 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; лапта и маленький мяч.

Подготовка. В непосредственной близости от стены зала чертится линия «города». В остальной части поля намечается 3-4 круга диаметром 1-2 м. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда получает право играть в «городе» и становится за линией, а другая располагается под «городом», в остальной части площадки (но не в кругах). В каждой команде выбирается капитан.

Описание. Капитан команды, играющей в поле, берет мяч и, став в «город», подбрасывает мяч перед собой. Игрок другой команды ударяет по мячу лаптой. После этого пробивавший выбегает из «города» в первую станцию и, если предоставляется возможность, забегает в остальные станции и возвращается обратно. За это команде начисляется очко. После удара играющие в поле пытаются поймать летящий мяч. Если это им удастся, то команды меняются ролями. Если же поймать мяч нельзя, то игроки стараются запятнать мячом перебегающего игрока. Игра продолжается до тех пор, пока не истечет положенное время или не будет набрано определенное количество очков. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила: 1) перебегать можно только тогда, когда мяч находится в поле; 2) каждый игрок имеет право на одну подачу мяча, капитан может подавать три раза; 3) игрок, в которого попали мячом во время перёбежки может взять мяч и сразу же пятнать игроков противоположной команды; 4) попадание мячом и ловля «свечи» дают право на переход в «город». Смена проводится и в том случае, если у команды в «городе» некому подавать мяч.

Методические указания. В игре обязательно использовать помощников — счетчиков очков. Необходимо обратить внимание капитанов команд на правильную расстановку участников в зависимости от их возможностей.

Педагогическое значение. Эта игра представляет собой один из вариантов широко распространенной игры в лапту. Ценность ее заключается в активном воздействии на весь двигательный аппарат занимающихся. В игре закрепляются навыки бега, метания и ловли мяча, совершенствуется быстрота, точность и ловкость движений, воспитывается чувство товарищества и коллективизма.

«Борьба за мяч»

Количество играющих: около 20 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч.

Подготовка. Для игры используется разметка баскетбольного поля. Играющие делятся на две команды. Каждая команда надевает майки или повязки одного «цвета».

Описание. По сигналу руководителя капитаны команд разыгрывают мяч. Команда, овладевшая мячом, старается сохранить мяч у себя и сделать при этом возможно больше передач. Другая команда стремится отобрать мяч и не дать сделать много передач. Овладев мячом, эта команда, в свою очередь, старается

сохранить мяч в своих руках. Игра продолжается определенное время или до указанного количества очков. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила: 1) с мячом не разрешается делать больше 3 шагов и заступать за линии площадки; 2) игроков нельзя задерживать руками, толкать и пр.; 3) перехваченный мяч вводится в игру из-за линий; 4) нельзя передавать мяч между одними и теми же игроками более двух раз; 5) при каждой новой передаче капитан команды обязан назвать счет.

Методические указания. При большом количестве играющих нужно создать четыре команды, играющие на своих половинах поля. Судят игру помощники, а руководитель следит за счетом и временем игры. Организуя действия играющих, важно обратить их внимание на правильную игру в защите, основанную на держании одного определенного игрока.

Педагогическое значение. Игра является подготовительной к баскетболу и ручному мячу. Занимающиеся усваивают технические и тактические элементы этих спортивных игр.

Эстафета с элементами баскетбола

Количество играющих: 30-40 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; несколько баскетбольных мячей.

Подготовка. Играющие разделяются на несколько команд и располагаются в колоннах на противоположных сторонах площадки. Каждая команда получает мяч.

Описание. По команде направляющие быстро ведут мяч к противоположному щиту и бросают в кольцо. Подбрав отскочивший мяч, они ведут его обратно, передают следующему участнику, а сами становятся за последним игроком в колонну. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету и наберет наибольшее количество очков.

Правила: 1) ведение начинается только с линии площадки; 2) очко засчитывается за попадание мяча в кольцо; 3) за нарушение правил ведения и передвижения с мячом назначается штрафное очко.

Методические указания. Эстафету можно использовать при изучении ведения и бросков мяча в кольцо. Бросающим мяч в кольцо можно разрешать несколько попыток. За каждой командой должен наблюдать судья - счетчик очков. Способ выполнения передач и бросков мяча должен быть обусловлен.

Педагогическое значение. Эстафета способствует закреплению навыков ловли, передачи, ведения и бросков мяча в кольцо.