

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ,
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7
ИМЕНИ Ф.Э. ДЗЕРЖИНСКОГО ПОСЁЛКА ЗАРЕЧНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30 августа 2023 года протокол № 1
Директор _____ В.И. Маслова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности подвижные игры

Уровень обучения (класс) начальное общее, 1-4 класс

Количество часов 135

Учитель Иван Николаевич Маслов

Программа разработана на основе методического пособия для учителей «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время», авторы П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, М., ООО «Планета», 2013 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе методического пособия для учителей «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время», авторы П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, М., ООО «Планета», 2013 год, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Подвижные игры - один из способов всестороннего физического развития ребенка. Во время игр у детей:

- развиваются ловкость, быстрота и выносливость;
- формируются положительные нравственные качества, такие как доброта, взаимопомощь, поддержка, смелость, внимательность, взаимовыручка, настойчивость.

Особенностью подвижных игр является их соревновательный, творческий, коллективный характер, требующий от играющих умений взаимодействовать с командой в непрерывно меняющихся условиях ради достижения условной цели согласно установленным правилам.

Подвижные игры необходимы детям всех возрастов, так как они способствуют объединению коллектива, всестороннему физическому развитию и являются замечательным средством, подводящим к спортивным играм.

Всестороннее воспитание и гармоничное развитие обучающихся возможно только в результате многолетнего, систематического и правильно организованного процесса обучения подвижным играм.

Ведущая роль в этом принадлежит учителю. Организуя обучение, он должен стремиться:

- воспитывать у занимающихся высокие морально-волевые качества;
- укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию;
- содействовать формированию жизненно важных двигательных умений и навыков.

Данная программа предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 1-4 классах по разделу «Подвижные игры».

Цель программы – углублённое изучение подвижных игр.

Основными **задачами** программы являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- подготовка учащихся к соревнованиям по подвижным играм.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

основы истории развития подвижных игр в России;
педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знать правила подвижных игр.

Должны уметь:

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программные игры для учащихся 1-2х классов

А. Игры с бегом и на развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.

1. «К своим флажкам»

Подготовка. Играющие, разделившись на 3-4 команды, становятся в колонны. Стоящие первыми в колоннах держат в руках флажки разного цвета.

Содержание. По команде учителя «Разойдись!» все играющие расходятся и свободно перемещаются по залу, кроме игроков с флажками. По второй команде «Стой!» все останавливаются там, где их застала команда, и закрывают глаза. В это время по указанию учителя, направляющие с флажками, становятся в разных местах площадки и поднимают флажки вверх. По третьей

команде «К своим флажкам!» играющие открывают глаза, бегут к флажкам своего цвета и строятся в колонну по одному. Команда, которая выполнит построение первой, получает 1 очко. После начисления очков игра повторяется снова. Выигрывает команда, которая наберет наибольшее количество очков.

Вариант. Направляющие меняются между собой флажками.

2. «Два мороза»

Подготовка. В центре площадки становятся два водящих - «два мороза», все остальные располагаются за лицевой линией волейбольной площадки - в «доме».

Содержание. По команде учителя два «мороза» громко произносят речитатив:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые:
Я мороз - Красный нос,
Я мороз - Синий нос.
Кто из вас сейчас решится
В путь-дороженьку пуститься?
Играющие отвечают хором:
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

С этими словами играющие начинают перебежку в противоположный «дом». «Морозы» пятнают их - «замораживают». Пойманные остаются на том месте, где до них дотронулся «мороз».

При обратной перебежке, выполняемой после произношения речитатива, играющие пытаются выручить запятнанных, дотрагиваясь до них рукой. «Морозы» мешают этому. После нескольких перебежек водящих меняют. Играющие, которые не были пойманы водящими, объявляются победителями.

Правила: 1. Перебегать можно только после слов «и не страшен нам мороз»; 2. Нельзя возвращаться в «дом», из которого начато передвижение; 3. Нельзя выбегать из «дома», освободить пойманных; 4. Ловить перебегающих можно только до линии противоположного «дома».

Методические указания. Слова нужно выучить до начала игры.

Вариант. Пойманных выручают, пролезая у них под ногами. Водящие, которые «заморозили» больше всех играющих, объявляются победителями.

3. «Пятнашки» или «Салки» (догонялки)

Подготовка. Из числа играющих выбирается водящий, которому дают мяч. Остальные свободно располагаются на площадке.

Содержание. По сигналу водящий старается догнать одного из убегающих и осалить его касанием мяча. Пойманный становится водящим. Играющие, которые ни разу не были водящими в течение всей игры, объявляются победителями.

Правила: 1. Водящим нельзя бросать мяч в игроков; 2. Осаленным нельзя сразу ловить игроков, передавших им мяч.

Методические указания. При большом количестве играющих выбирают 2-3х водящих.

Вариант. Все играющие с мячами, кроме водящих.

Игры, аналогичные по направленности.

«Мы веселые ребята». *Подготовка.* В центре площадки становится водящий, а все остальные располагаются за лицевой линией волейбольной площадки - в «доме».

Содержание. По сигналу учителя, играющие говорят хором:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть,
Ты попробуй нас догнать!

После слова «догнать» играющие бегут в противоположный «дом». Водящий пытается, догнав их, коснуться рукой. Осаленные игроки садятся на скамейку. По завершении перебежек подсчитывается количество осаленных игроков. После смены водящего игра повторяется заново. Побеждает водящий, который поймает больше игроков. Также отмечают тех, кто ни разу не был пойман водящими в течение всей игры.

Правила: 1. Перебегать можно только после слова «догнать»; 2. Нельзя забегать обратно за линию «дома»; 3. Ловить перебегающих можно только до линии противоположного «дома».

Методические указания. 1. Речитатив необходимо предварительно выучить. 2. Водящих следует менять через 3-4 перебежки. Вместе с новым водящим в игру входят и осаленные.

«Гуси-лебеди», «Гуси-гуси». *Подготовка.* В центре площадки становится водящий - «волк», остальные игроки - «гуси» - располагаются за лицевой линией волейбольной площадки - в «доме».

Содержание. Учитель произносит слова: Гуси-гуси!

Дети хором отвечают: Га-га-га!

Учитель: Есть хотите?

Дети хором: Да-да-да!

Учитель: Ну, летите!

Дети хором: Серый волк под горой не пускает нас домой!

Учитель: Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

После последних слов речитатива «только крылья берегите» играющие бегут в противоположный «дом». «Волк» пытается догнать «гусей» и коснуться их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку. По завершении перебежки подсчитывается количество осаленных игроков. После смены водящего игра повторяется заново. Побеждает водящий, который поймает больше «гусей». Также отмечают тех, кто ни разу не был пойман «волком» в течение всей игры.

«У медведя во бору». *Подготовка.* Играющие располагаются за лицевой линией волейбольной площадки - в «доме». Из числа играющих выбирается водящий - «медведь», который занимает место на противоположной стороне площадки - в «берлоге».

Содержание. По команде учителя играющие начинают передвигаться к «берлоге» со словами:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь глядит
И на всех рычит.

После этих слов «медведь» начинает ловить детей, которые стараются убежать в свой «дом». Пойманные переходят в «берлогу». Когда в «берлоге» окажется 4-5 пойманных, «медведя» меняют и игра повторяется вновь. Выигрывает водящий, который поймал больше игроков. Также отмечают тех, кто ни разу не был пойман «медведем».

Вариант. Назначают двоих водящих.

«Ястребы и куропатки». *Подготовка.* Из числа играющих выбирают двух водящих - «ястребов», которые становятся каждый на своей стороне площадки. Остальные игроки - «куропатки» - располагаются за лицевой линией волейбольной площадки - в «доме».

Содержание. По сигналу учителя «куропатки» бегут в противоположный «дом». Во время перебежек «ястреба» пытаются поймать «куропатоk» на своей половине площадки. Пойманные садятся на скамейку. По завершении второй перебежки обратно в свой «дом» подсчитывается количество пойманных «куропатоk». После смены водящих игра повторяется заново. Выигрывают «ястреба», которые поймали больше «куропатоk». Также отмечают «куропатоk», которые ни разу не были пойманы на протяжении всей игры.

Правила: 1. Перебежки можно начинать по сигналу; 2. Куропатке, начавшей перебежку, нельзя возвращаться обратно в «дом»; 3. Нельзя ловить «куропатоку», забежавшую в центральный круг; 4. После смены водящих пойманные возвращаются в игру.

«Утки и охотник». *Подготовка.* На площадке в произвольном порядке раскладывается 6-8 обручей - «домики». Из числа играющих выбирается водящий - «охотник», который становится в центре площадки. Остальные игроки - «утки» - располагаются за лицевой линией волейбольной площадки. Противоположная сторона - «камышы».

Содержание. Учитель произносит слова:

Ну-ка, утки, кто быстрее
Долетит до камышей!
Самой ловкой за победу
Сладкое я дам к обеду.

После последних слов играющие начинают перебежками передвигаться к «камышам» от «домика» к «домику». Во время перебежек «охотник» пытается поймать «уток». Пойманные садятся на скамейку. По завершении перебежек к «камышам» подсчитывается количество пойманных «уток». После смены «охотника» игра повторяется заново. Выигрывает «охотник», который поймал больше «уток». Также отмечают «уток», которые ни разу не были пойманы «охотником».

Правила: 1. Перебежки можно начинать только после слова «к обеду»; 2. Передвигаться к «камышам» можно только от «домика» к «дому»; 3. Нельзя возвращаться в «дом», из которого начато передвижение; 4. Если в «домик»

встанет вторая «утка», первая должна его покинуть.

Методические указания. 1. Водящего следует менять через одну перебежку. 2. Вместе с новым водящим в игру входят пойманные «утки».

«Успей встать в пару». *Подготовка.* Из числа играющих выбирают двух водящих, которым дают по мячу. Остальные игроки свободно располагаются на площадке.

Содержание. По сигналу учителя водящие начинают догонять убегающих и салить их касанием мяча. Игроки стараются убежать от водящих или встать в пару, взявшись за руку с другим играющим. Пойманному игроку передается мяч, и он становится водящим. Играющие, которые ни разу не были водящими в течение всей игры, объявляются победителями.

Правила: 1. Водящим нельзя бросать мяч в игроков и салить вставшего в пару; 2. Стоящим в парах нельзя перемещаться; 3. Играющим нельзя дважды подряд становиться в одну и ту же пару.

«Салки с домиком» или **«Приседушки».** *Подготовка.* Из числа играющих выбирают трех водящих, которым дают по мячу. Остальные свободно располагаются на площадке.

Содержание. По сигналу учителя водящие начинают догонять убегающих и салить их касанием мяча или свободной рукой. Игроки стараются убежать от водящих или принять упор присев. Игроку, который не успел убежать или присесть, передается мяч, и он становится водящим. Играющие, которые ни разу не были водящими в течение всей игры, объявляются победителями.

Правила: 1. Водящим нельзя бросать мяч в игроков и салить принявших упор присев; 2. Осаленным нельзя сразу ловить игроков, передавших им мяч.

Вариант. Нельзя ловить игрока, принявшего положение сед упор сзади.

«Салки с ленточками». *Подготовка.* У каждого играющего, кроме водящего, за спиной закрепляется ленточка.

Содержание. По сигналу учителя игроки убегают от водящего, который старается догнать их и сорвать ленточку. Игрок, оставшийся без ленточки, становится водящим. Играющие, у которых не была сорвана ленточка в течение всей игры, объявляются победителями.

«Пограничники и парашютисты». *Подготовка.* Игроки делятся на две равные команды - «пограничников» и «парашютистов». «Пограничники» распределяются по тройкам, взявшись за руки и образуя цепочки, а «парашютисты» свободно размещаются на площадке.

Содержание. По сигналу учителя «пограничники» стараются поймать «парашютиста», окружив его в тройке и замкнув цепочку вокруг него. Пойманный «парашютист» выходит из игры и садится на скамейку. За каждого пойманного «парашютиста» «пограничникам» начисляется 1 очко. По окончании оговоренного времени игра прекращается и после подсчета пойманных игроков команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за одно и то же время наберет большее количество очков.

Правила: 1. «Пограничникам» нельзя расцеплять руки, а «парашютистам» - разрывать цепь.

«Казак-разбойник». *Подготовка.* Из числа играющих выбирают 3-4х

водящих - «разбойников», которые с мячами в руках становятся в центральный круг. Остальные игроки - «казаки» - свободно располагаются на площадке.

Содержание. По сигналу «разбойники» начинают догонять «казаков», которые убегают от них. Осаленный «казак» останавливается на том месте, где он был пойман, и принимает положение руки за головой, ноги шире плеч. Непойманные «казаки» выручают осаленных, пролезая у них под ногами. Игра заканчивается, когда все «казаки» будут пойманы или истечет контрольное время игры. После смены водящих игра продолжается снова. Выигрывают «разбойники», которые сумели переловить «казаков» за наименьшее время.

Правила: 1. «Разбойникам» нельзя бросать мяч в «казаков»; 2. Осаленным «казакам» нельзя перемещаться и уходить со своих мест.

«Воробушки и коты». *Подготовка.* Из числа играющих выбираются двое водящих - «коты», которые становятся в «доме» на противоположных сторонах за лицевыми линиями волейбольной площадки. Остальные играющие - «воробушки» - свободно размещаются на площадке.

Содержание. По команде учителя: «Воробушки прилетели!» - играющие начинают перемещаться по площадке. После слов учителя: «Мяу-мяу, кот проснулся!» - «коты» выбегают на площадку, стараясь поймать как можно больше «воробушков», которые быстро разбегаются и садятся на скамейки. Всех пойманных «коты» уводят в свой «дом». И т.д. После подсчета пойманных каждым «котом» «воробушков» выбираются новые водящие и игра повторяется заново. Выигрывает «кот», который сумел поймать больше «воробушков». Также отмечают «воробушков», которые ни разу не были пойманы в течение всей игры.

Правила: 1. Преждевременное выполнение команды учителя считается нарушением; 2. Нельзя запрыгивать на скамейку.

«Хитрая лиса». *Подготовка.* Играющие становятся у линии центрального круга. Из числа играющих выбирается водящий, который располагается за кругом.

Содержание. По команде учителя все играющие закрывают глаза, водящий начинает обходить круг, дотрагиваясь рукой до одного из играющих. По второй команде все открывают глаза и произносят три раза: «Хитрая лиса, где ты?». Со словами «Я здесь!» «лиса» выбегает в середину круга. Все играющие разбегаются по площадке, а «лиса» их догоняет. Пойманные останавливаются на том месте, где их поймала «лиса», и принимают положение руки за головой, ноги шире плеч. По истечении оговоренного времени игра прекращается. После подсчета количества пойманных и смены «лисы» игра повторяется. Выигрывает «лиса», которая сумела поймать больше играющих. Также отмечают тех, кто не был пойман «лисой».

Вариант. Водящий касается рукой трех играющих, стоящих в кругу, и три «лисы» начинают ловить убегающих, которые стараются убежать от «лисиц» в «дом» - за лицевые и боковые линии волейбольной площадки.

«Пчелы и медведи». *Подготовка.* Из числа играющих выбираются четыре водящих - «пчелы», которые становятся в центральном круге - «пасеке».

Остальные игроки («медведи»), разделившись поровну, располагаются напротив друг друга за лицевыми линиями волейбольной площадки.

Содержание. По команде учителя «медведи» начинают приближаться к «пасеке», на которой летают «пчелы». По сигналу учителя «пчелы» начинают ловить «медведей», которые стараются убежать каждый в свой «дом». После подсчета

пойманных все становятся на свои места. После двух повторений игры выбираются новые «пчелы». Выигрывают те «пчелы», которые сумели поймать больше «медведей».

«Перебежки с построениями». *Подготовка.* Играющие стоят в шеренге у лицевой линии волейбольной площадки.

Содержание. По сигналам учителя, играющие перебегают и становятся в шеренгу у трехметровой линии, у центральной линии, далее - на противоположной стороне у трехметровой и лицевой линиях волейбольной площадки. Тому, кто встал в строй последним, начисляется 1 штрафное очко. Победителями считаются играющие, которые по окончании игры наберут наименьшее количество штрафных очков.

Вариант. Играющие делятся на две команды, которые располагаются напротив друг друга на лицевых линиях волейбольной площадки. По сигналам учителя играющие перебегают и становятся в шеренгу у штрафной линии, далее - у трехметровой линии, по кругу на своей половине, на противоположной стороне лицевой линии волейбольной площадки. Команде, которая первой выполнит построение после сигнала, начисляется 1 очко. Выигрывает команда, которая наберет наибольшее количество очков.

«Собаки и кошки». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды. Одна команда - «собаки», другая - «кошки». «Кошки» располагаются на центральной линии, а «собаки» - на лицевой линии волейбольной площадки.

Содержание. По сигналу учителя «собаки» начинают двигаться в сторону «кошек». Когда «собаки» подойдут к «кошкам» на расстояние 3 м, учитель подает сигнал, по которому «кошки» начинают убежать от «собак» в свой «дом» за лицевую линию волейбольной площадки.

После подсчета пойманных игроков команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь со сменой ролей. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков соперника.

Правила: 1. Убегать и догонять можно только по сигналу; 2. Каждая команда выступает в роли «собак» одинаковое количество раз и ловит противника только до линии «дома».

«От линии до линии». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды, которые располагаются на трехметровых линиях волейбольной площадки.

Содержание. По сигналу учителя команды бегут к лицевым линиям волейбольной площадки на своей стороне, касаются ее рукой и возвращаются на свои места. Команда, которая первой вернется на свои места, получает 1 очко.

Выигрывает команда, которая наберет наибольшее количество очков за равное количество перебежек.

Методические указания. Расстояние между командами должно быть не

менее двух метров.

Вариант. Играющие принимают различные исходные положения или выполняют различные задания-упражнения.

«Хищники». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды «рыб», которые располагаются на трехметровых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. Двое водящих - «акулы» - становятся лицом друг к другу в центре между командами.

Содержание. По команде учителя: «Корабль!» - «рыбы» выполняют прыжки, стоя на месте; «Шторм!» - «рыбы» принимают положение упор присев; «Хищники!» - «рыбы» убегают от «акул» в «дом» - к лицевым линиям волейбольной площадки, на своей стороне. «Акулы» стараются поймать как можно больше «рыб» на своей стороне. Пойманные садятся на скамейку. Когда все играющие забегут за линию «дома», игра прекращается. После подсчета пойманных «рыб» и смены водящих игра повторяется заново. Выигрывает водящий, который поймал больше «рыб», и та команда, у которой останется больше непоиманных игроков на площадке.

Правила: 1. Каждый водящий может ловить убегающих только на своей стороне; 2. «Рыбкам», забежавшим в «дом», нельзя выходить из него.

«Зверушки и тигры». *Подготовка.* Из числа играющих выбирают двух водящих - «тигров», которые становятся за лицевыми линиями волейбольной площадки напротив друг друга. Остальные играющие - «зверушки» - располагаются в колонне на центральной линии.

Содержание. По команде учителя «День!» «зверушки» начинают перемещаться по площадке, подражая любым животным; «Ночь!» - возвращаются на свои места; «Шерхан!» - убегают в «дом» (за лицевые линии волейбольной площадки) от «тигров», которые стараются их поймать. Пойманные садятся на скамейку. Когда все «зверушки» спрячутся в «доме», игра прекращается. После подсчета пойманных «зверушек» и смены водящих игра повторяется заново. Побеждают играющие, которые не были пойманы «тиграми», а также водящие, поймавшие больше «зверушек».

Правила: 1. «Тигры» могут ловить «зверушек» на всей площадке; 2. «Зверушкам», забежавшим в «дом», нельзя выходить снова на площадку.

«Ловля обезьян». *Подготовка.* «Обезьяны» располагаются за лицевой линией волейбольной площадки. Из числа играющих выбирают двух водящих - «охотников», которые занимают место на противоположной стороне площадки - в «лесу».

Содержание. По команде учителя из «леса» к линии штрафного броска выходит первый «охотник», показывает движение-упражнение и уходит обратно на свое место. Как только «охотник» уйдет в «лес», «обезьяны» начинают подкрадываться к месту, где стоял «охотник», и повторяют его движения. По свистку учителя «охотники» выбегают из «леса» и начинают ловить «обезьян», которые стараются убежать в свой «дом». Пойманные садятся на скамейку. Затем выходит второй «охотник» и т. д. После подсчета пойманных «обезьян» выбирают новых «охотников». «Охотники», которые поймали больше «обезьян», объявляются победителями. Также отмечают играющих,

которые ни разу не были пойманы «охотниками».

«Река и берега». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды и встают напротив друг друга на трехметровых линиях волейбольной площадки - «берегах». Между центральной и трехметровыми линиями находятся две «реки».

Содержание. По команде учителя «Река!» и на счет «1-2-3» игроки двух команд забегают в «реку» на противоположной стороне. По команде «Берег!» все играющие выбегают на свой «берег». Игрок команды, который по окончании счета не успел выполнить команду, приносит своей команде 1 штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество штрафных очков.

Правила: 1. Преждевременное выполнение команды учителя считается нарушением; 2. Игроки должны забегать в «реку» или выбежать на свой «берег» в течение счета учителя.

Методические указания. Вначале все команды подаются последовательно и счет ведется медленно. В дальнейшем, чтобы запутать играющих, команды подаются быстро и беспорядочно. Например: «берег, река, река, берег, берег, река» и т.д.

Вариант. Играющие делятся на группы и становятся напротив друг друга у линий, между которыми находится «река». По команде учителя «Река!» игроки забегают в «реку», «Берег!» - выбегают на «берег». Тот, кто выполнит команду последним, выходит из игры. Играющие, которые в течение игры быстро и правильно выполняли команды, объявляются победителями.

«Бульдоги». *Подготовка.* Из числа игроков выбирают 2-3х водящих - «бульдогов», которые становятся на противоположной лицевой линии напротив остальных играющих.

Содержание. По сигналу учителя «бульдоги» и все играющие выбегают навстречу друг к другу. Играющие, перебегая на сторону, где стояли «бульдоги», стараются, чтобы они их не поймали. Игроков, которые не успели убежать за лицевую линию или присесть во время перебежки, водящие салют касанием руки. Пойманный выходит из игры и садится на скамейку. По окончании перебежки «бульдоги» переходят на противоположную сторону, и игра повторяется снова. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных, выбираются новые водящие. «Бульдоги», которые поймали больше играющих, объявляются победителями. Также отмечают игроков, которые ни разу не были пойманы водящими в течение игры.

Правила: 1. Водящим нельзя салить играющих, принявших упор присев.

Вариант. Нельзя ловить игрока, принявшего положение сед упор сзади.

Б. Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, на ориентирование в пространстве.

1. «Прыгающие воробушки». *Подготовка.* Игроки-«воробьи» становятся вокруг центрального круга. Один водящий - «ворон» - располагается в середине круга.

Содержание. По сигналу учителя «воробьи» начинают запрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Ворон» пытается осалить тех «воробьев», которые находятся внутри круга. По сигналу игра прекращается, осаленные в течение игры «воробьи» подсчитываются. После выбора нового водящего игра продолжается заново.

Методические указания. Вначале играющие запрыгивают в круг на двух ногах, затем на одной.

2. «Зайцы в огороде». *Подготовка.* Вокруг центрального круга на расстоянии 2-4 м чертится дополнительный круг. Коридор, образующийся между ними, - «огород». Все играющие - «зайцы» - встают за границей большого круга, водящий - «сторож» - располагается внутри малого круга - «дом сторожа».

Содержание. По сигналу учителя «зайцы», прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно. «Сторож» бегает по огороду и старается поймать как можно больше «зайцев», которых отводит в свой «дом». Когда будут пойманы три-четыре «зайца», назначается новый водящий из тех, кто играл смело и не был осален.

Методические указания. Вначале играющие запрыгивают в круг на обеих ногах, затем - на одной.

3. «Лиса и куры». *Подготовка.* На площадке квадратом ставят четыре гимнастические скамейки - «курятник». Из числа играющих выбирают «лису», «сторожа», остальные игроки - «куры». «Куры» произвольно размещаются внутри курятника, «сторож» - сбоку от него, а «лиса» становится на дальнейцевой линии волейбольной площадки от «курятника».

Содержание. По команде учителя «куры» начинают перемещаться по курятнику - «собирают зерна», «хлопают крыльями». «Сторож» спит, прикрыв глаза рукой и повернувшись спиной к играющим. «Лиса» по сигналу учителя начинает подкрадываться к «курам». По свистку «лиса», перепрыгнув через скамейку, пытается поймать (осалить) как можно больше «кур», которые не успели сесть на скамейку - «насед». По второму свистку «сторож» просыпается и старается поймать «лису», которая пытается убежать в свой «дом». Если «лиса» будет поймана, то вместо нее выбирается другая «лиса» и осаленные «куры» остаются играть дальше. Если «сторож» не догонит «лису», выбирается новый «сторож» и пойманные «куры» выходят из игры. По окончании игры среди играющих определяют лучших «сторожей», «лис» и «кур».

Игры, аналогичные по направленности.

«Скакун и бегун». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды. Первая команда - «скакун» - становится на трехметровую линию волейбольной площадки, вторая - «бегун» - свободно располагается между трехметровыми линиями.

Содержание. По сигналу учителя один «скакун» выходит на ограниченную площадку и ловит «бегунов», прыгая на одной ноге. Пойманные выходят из игры и становятся за боковой линией, справа или слева от команды «скакун». После команды учителя «Домой!» «скакун» уходит к своей команде и

вместо него в поле выходит следующий и т.д. После подсчета пойманных «бегунов» команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймала «бегунов».

Методические указания. Каждый «скакун» ловит «бегунов» 10-15 сек.

«Прыг да скок в кусток». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгах на противоположных лицевых линиях волейбольной площадки. На средней линии кладутся обручи - на один больше, чем играющих в одной команде.

Содержание. По сигналу учителя первые игроки команд, стоящие с правой стороны, выполняют прыжки на одной ноге, стараясь первыми встать в обруч. Игрок, который первым запрыгнет в любой свободный обруч, остается в нем до конца игры; проигравший садится на скамейку. Выигрывает команда, игроки которой больше займут обручей.

В. Игры с метанием на дальность, точность и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.

1. «Кто дальше бросит». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды. Первая команда располагается с теннисными мячами на лицевой линии волейбольной площадки - линии метания. Вторая команда размещается за первой, на баскетбольной лицевой линии.

Содержание. По сигналу учителя игроки первой команды поочередно выполняют метание мяча, стараясь бросить его как можно дальше. Место приземления мяча обозначается кеглей. Выполнив броски, игроки по команде учителя собирают мячи и передают их второй команде. Выигрывает команда, игроки которой бросили больше мячей за дальнюю лицевую линию.

Правила игры: 1. Метание выполняется по сигналу учителя указанным способом.

Вариант. Игрок команды, бросивший мяч дальше других, выходит в финал от своей команды. Побеждает команда, игрок которой в финале выполнит самый дальний бросок.

2. «Точный расчет». *Подготовка.* Играющие становятся в шеренгу у лицевой линии волейбольной площадки с теннисными мячами. Напротив игроков на разном расстоянии на пол кладутся обручи.

Содержание. По сигналу учителя игроки поочередно выполняют броски, стараясь попасть в один из обручей. После выполнения бросков всеми играющими мячи по команде учителя собираются, и игра повторяется снова. Победителем считается тот, кому удалось больше всех попасть мячом в указанный учителем обруч.

Правила: 1. Броски выполняются указанным способом; 2. Броски и выход в поле за мячами выполняются по сигналу учителя.

Вариант. В игре принимают участие две команды. За каждое точное попадание мяча в обруч команде начисляется 1 очко. Побеждает команда, которая сумела набрать наибольшее количество очков.

3. «Метко в цель». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды,

которые становятся шеренгами одна сзади другой на лицевой линии волейбольной площадки. У каждого игрока впереди стоящей команды - по теннисному мячу. В центре зала на линию устанавливаются 10-12 кеглей.

Содержание. По сигналу учителя команда, у которой находятся мячи, одновременно или по очереди метает мячи в кегли. За каждую сбитую кеглю команде начисляется 1 очко. Сбитые кегли ставятся на свое место. После сбора мячей по сигналу учителя метание выполняет противоположная команда. Выигрывает команда, которая наберет наибольшее количество очков. Игра повторяется несколько раз.

Игры, аналогичные по направленности.

«Попади в катящийся обруч». *Подготовка.* Играющие становятся с теннисными мячами на боковой линии волейбольной площадки. Учитель с обручем располагается сбоку от играющих.

Содержание. Учитель катит обруч вперед. Участники поочередно бросают мяч в катящийся обруч, стараясь попасть внутрь обруча.

За попадание мячом внутрь обруча игроку начисляется 1 очко. После сбора мячей по сигналу учителя игра повторяется. Выигрывает игрок, который наберет больше очков.

«Дальний отскок». *Подготовка.* Играющие стоят у штрафной линии лицом к стене с теннисными мячами в руках.

Содержание. По команде учителя играющие поочередно бросают теннисный мяч в стену. После отскока мяча в месте его касания с полом устанавливается кегля, которая переставляется, если мяч очередного играющего приземлится дальше. Побеждает игрок, чей мяч отскочит дальше всех.

Вариант. Броски выполняются в баскетбольный щит с места или с разбега.

«Старт после броска». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды - «метателей» и «бегунов», которые становятся в колонны у линии штрафного броска. У каждого игрока- «метателя» в руках теннисный мяч. На противоположной волейбольной лицевой линии устанавливается стойка.

Содержание. По команде учителя «Внимание!» первые игроки в командах принимают исходное положение:

- для метания - «метатель»;
- высокого (или низкого) старта - «бегун».

По команде «Марш!» игрок команды:

- «метателей» - выполняет бросок, бежит к стойке, обегает ее и возвращается обратно;
- «бегунов» - подбирает мяч и выполняет бросок, стараясь попасть в «метателя».

За попадание команда «бегунов» получает 1 очко. Когда все «метатели» выполнят бросок и перебежку, команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила: 1. «Метатели» и «бегуны» выбегают вперед одновременно по-

сле команды «Марш!»; 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10-15 м; 3. «Метатели» после броска обязаны обежать стойку; 4. За нарушение правил команде соперника начисляется 1 очко.

Г. Игры с держанием, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.

1. «Играй, играй, мяч не теряй»

Подготовка. Играющие с мячом в руках свободно размещаются на площадке.

Содержание. Каждый участник самостоятельно играет с мячом в любом свободном месте площадки (ловля, броски, в движении и т.д.). По сигналу учителя все как можно быстрее должны поднять мяч вверх. Опоздавшие получают 1 штрафное очко. Затем игра повторяется. Выигрывает тот, кто за время игры не получил штрафных очков.

Методические указания. Учитель заранее оговаривает движения с мячом, которые могут выполнять играющие.

2. «Мяч водящему»

Подготовка. Две равные команды строятся в колонны у центральной линии. В каждой команде выбирают водящего, который становится с мячом в руках напротив своей колонны за трехметровой линией волейбольной площадки.

Содержание. По сигналу учителя водящие выполняют передачу мяча стоящим первым в колоннах. Поймав мяч, играющий возвращает его обратно и встает в конец своей колонны. Выигрывает команда, закончившая быстрее выполнение передачи мяча.

Правила: 1. Передачу мяча выполняют двумя руками снизу или другим указанным способом, не заходя за линию; 2. Уронивший мяч поднимает его сам.

Методические указания. Расстояние между колоннами 3-4 шага.

Вариант. Передав мяч водящему, игрок перебегает на сторону водящего и становится за его спиной. Получив мяч от последнего игрока, водящий перебегает на противоположную сторону, и все повторяется.

3. «У кого меньше мячей»

Подготовка. Две равные команды располагаются каждая на своей половине за трехметровой линией волейбольной площадки. У игроков каждой команды по 5-8 мячей.

Содержание. После сигнала учителя игроки обеих команд, перемещаясь с мячом и без него, стараются перебросить свои мячи на сторону соперника. Выигрывает команда, на площадке которой после свистка будет находиться меньше мячей.

Правила: 1. Играющим запрещается толкаться, отнимать мяч друг друга и заступать центральную линию во время броска; 2. За нарушение правил команда получает замечание; 3. Команде, получившей 3 замечания в течение игры, засчитывается поражение.

Примечание. Вариант - игра «Переброска».

4. «Школа мяча». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды. Каждая из них строится в колонну по одному, с мячом в руках у направляющего. Перед каждой колонной в метре на полу кладется обруч.

Содержание. По сигналу учителя направляющий выходит из строя и, ударив мячом в центр обруча двумя руками, уходит в конец колонны. После отскока следующий игрок должен выбежать и поймать мяч до касания его пола и т. д. Побеждает команда, первой закончившая выполнять задание и сделавшая меньше ошибок.

Варианты. 1. «Свеча» - игрок, стоя в обруче, высоко подбрасывает мяч вверх и уходит в конец колонны. Следующий игрок выбегает, становится в обруч и ловит мяч, не выходя из обруча. 2. «Бросок с хлопками» - играющий, подкинув мяч вверх, хлопает в ладоши определенное количество раз, после чего ловит его, не выходя из обруча.

5. «Попади в обруч». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды. Каждая команда, разделившись на две группы, становится в колонны лицом друг другу на расстоянии 10 м. В руках у направляющих мяч. Между колоннами лежит обруч.

Содержание. По сигналу учителя направляющие команд выполняют бросок мяча в обруч и уходят в конец своей колонны. Игрок из противоположной колонны ловит мяч, бросает его обратно в обруч и также становится в конец своей колонны и т.д. Игра заканчивается, когда мяч вновь окажется у направляющего. Побеждает команда, больше других попавшая мячом в свой обруч.

Игры, аналогичные по направленности.

«Не давай мяч водящему». *Подготовка.* Играющие становятся у линии центрального круга, лицом к центру. Внутри круга располагается один «водящий». Стоящим в кругу дается мяч.

Содержание. По сигналу учителя стоящие в кругу начинают передавать мяч друг другу. «Водящий» пытается перехватить мяч или коснуться его. Если водящему удалось это сделать, он становится в круг, а его место занимает игрок, который последним бросал мяч. Выигрывает тот, кто ни разу не был «водящим».

Правила: 1. Водящий имеет право касаться мяча в воздухе и в руках играющих; 2. Нельзя бегать с мячом в руках и перебрасывать мяч через голову водящих; 3. Один игрок может покинуть свое место в кругу, если мяч вышел за его пределы; 4. Время удержания мяча в руках ограничено 5 секундами.

Методические указания. Необходимо обратить внимание играющих на важность применения отвлекающих движений с мячом и согласованность действий водящих.

Вариант. В игре участвуют двое водящих.

«Передача мяча в колонне». *Подготовка.* Играющие делятся на несколько команд, каждая из которых строится в колонну по одному – одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У

первых стоящих в колоннах - по мячу.

Содержание. По сигналу учителя стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них, которые таким же способом передают мяч дальше. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны и становится первым в своей колонне. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила: 1. Игра начинается по сигналу; 2. Передавать мяч можно только указанным способом; 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру; 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Варианты. 1. Мяч передается с правой стороны, под ногами или прокатывается между ногами. 2. Играющие передают мяч, стоя в шеренгах или сидя на полу.

«Передал - садись». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды и строятся в колонну по одному. Из каждой команды один водящий выходит вперед с мячом в руках и становится лицом к своей команде на расстоянии 2-3 м.

Содержание. По сигналу учителя водящий выполняет передачу мяча стоящему первому в колонне. Первый, получив мяч, возвращает его водящему и выполняет присед и т. д. Последний игрок, выполнив передачу водящему, занимает место впереди колонны, и вся команда встает. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не окажутся на своем месте. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выполнить задание.

Правила: 1. Игра начинается по сигналу; 2. Передавать мяч можно только указанным способом; 3. Уронивший мяч должен поднять его, встать на место и продолжить игру; 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Методические указания. Передачу мяча можно выполнять двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча.

«Мяч на полу». *Подготовка.* Играющие образуют круг, стоя на одном колене. У них один волейбольный мяч. Двое водящих становятся в середину круга.

Содержание. По сигналу учителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие убегают от мяча в кругу» подпрыгивают и т. д. Если играющему в кругу удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а водящий становится в круг. Выигрывает тот, кто был водящим наибольшее количество раз.

Правила: 1. Игра начинается по сигналу; 2. Осаленный водящий встает на место осалившего его; 3. Осаливать можно не выше коленей; 4. Первый водящий не считается проигравшим.

Программные игры для учащихся 3-4х классов

А. Игры с бегом и на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.

1. «Пустое место»

Подготовка. Играющие становятся у линии центрального круга лицом к центру, руки за спиной. Водящий располагается за кругом.

Содержание. По сигналу учителя водящий, пробегая по кругу, дотрагивается до рук одного из играющих и продолжает бег. Тот, до кого дотронулся водящий, бежит сзади играющих в противоположную сторону, стремясь опередить водящего и занять свое место. Кто останется без места, становится водящим. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим в течение игры.

Правила: 1. Водящему нельзя касаться дважды одного и того же участника.

Вариант. Встречаясь на пути, играющие здороваются или приседают друг перед другом и т.п.

2. «Белые медведи»

Подготовка. Из числа играющих выбирают двух водящих - «белых медведей». Остальные - «медвежата», которые произвольно размещаются на площадке.

Содержание. По сигналу учителя водящие, взявшись за руки, начинают ловить «медвежат». Пойманный садится на скамейку, а водящие продолжают ловить остальных. Когда пойманных станет двое, они образуют пару и тоже начинают ловить «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока непоиманными останутся только два «медвежонка». Непойманные считаются самыми ловкими и при повторе игры назначаются водящими.

Правила: 1. Водящим нельзя разъединять руки, хватать убегающих за руки и одежду.

3. «Пятнашки маршем» («Маршевые пятнашки»)

Подготовка. Играющие делятся на две команды и располагаются в шеренгах на противоположных лицевых линиях волейбольной площадки – в «домах».

Содержание. По команде учителя одна из команд начинает движение к «дому» соперника. Когда «наступающая» команда подойдет к «дому» соперника на расстояние шести метров, учитель дает свисток, по которому «наступающие» убегают обратно в свой «дом», а другая команда начинает догонять их. После подсчета пойманных команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь со сменой ролей. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков соперника за равное количество перебежек.

Правила: 1. Убегать и догонять можно только по сигналу; 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до линии «дома».

Методические указания. Сигнал подается, когда игроки будут на расстоянии шести шагов.

Вариант. Играющие выполняют различные задания. Например: ожидающие стоят спиной, боком, принимают положение низкого старта и т.д., а «наступающие», перемещаясь в шеренге, кладут руки друг другу на плечи и т.д.

4. «Космонавты»

Подготовка. По залу в разных местах раскладываются обручи - «ракеты», на один меньше, чем количество участников. Все играющие («космонавты») становятся вокруг центрального круга, взявшись за руки.

Содержание. По сигналу учителя «космонавты» начинают движение по кругу, произнося речитатив:

Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим,
На такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет.

После слова «нет» все разбегаются и стараются занять места в любой «ракете». Опоздавшие становятся в центр круга. Лишние обручи убираются, и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось совершить больше полетов.

Игры, аналогичные по направленности.

«Бездомный заяц». *Подготовка.* Из числа играющих выбираются два водящих - «охотник» и «заяц». Все остальные по тройкам равномерно размещаются по площадке. Два игрока берутся за руки, между ними становится «заяц».

Содержание. По сигналу учителя «охотник» начинает ловить «бездомного зайца», который убегает от него. Если «бездомный заяц», спасаясь от преследования, забежит в один из «домов», то хозяин «дома» должен выбежать из него, становясь новым «зайцем». Если «охотник» успевает дотронуться до убегающего «зайца», то они меняются ролями. Выигрывает тот, кто ни разу не был «охотником» в течение игры.

Правила: 1. Нельзя пробегать сквозь «дом»; 2. «Заяц», стоящий в «доме», должен сразу выбежать из него, чтобы освободить место «новому зайцу»; 3. Нельзя мешать «бездомному зайцу» вбегать в «дом»; 4. Забежавший в «дом» «заяц» меняется местом с любым игроком, стоящим в паре.

«Гусь и утки». *Подготовка.* Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные в приседе располагаются у линии центрального круга лицом к центру. Водящий находится за кругом.

Содержание. По сигналу учителя водящий начинает передвигаться по кругу и дотрагиваться поочередно до 2-3х игроков, произнося «утка». Как только водящий дотронется до четвертого игрока и произнесет: «Гусь!», все игроки, которых коснулся водящий, должны обежать круг и занять свободное место, а сам водящий сразу занимает место, где сидел «гусь». Тот, кто останется без места, становится водящим. Победителями считаются игроки, которые ни разу не были водящим в течение игры.

«Второй лишний». *Подготовка.* Играющие становятся у линии центрального круга лицом к центру. Из числа учащихся выбирают двух водящих, которые располагаются за кругом. Один из них - «пятнашка», другой - «убегающий».

Содержание. По сигналу учителя «пятнашка» начинает догонять «убегающего». Если «убегающий» встанет впереди любого игрока, стоящего в кругу, тот должен покинуть свое место и начать убежать от водящего. «Пятнашка» также может встать впереди любого игрока, стоящего по кругу, и тот должен начать догонять «убегающего».

Правила: 1. Во время игры запрещается пробегать через круг; 2. Убегающему нельзя пробегать более двух кругов.

Вариант. «Убегающий» становится в круг между игроками. Игрок, оказавшийся с правой стороны, становится новым «убегающим», и «пятнашка» начинает его догонять.

«Третий лишний». *Подготовка.* Играющие становятся по два друг за другом, у линии центрального круга. Из числа учащихся выбирают двух водящих, которые располагаются за кругом.

Содержание. По сигналу учителя один водящий начинает догонять другого. Если убегающий встанет впереди любой пары, то игрок, стоящий третьим (последним), должен покинуть свое место и начать убежать от водящего. Если догоняющий осалит убегающего, они меняются ролями.

Вариант. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догонял, - убегающим.

«Беги за мной». *Подготовка.* Из числа играющих выбирают двух водящих, которым дают по мячу. Остальные свободно располагаются на площадке.

Содержание. По сигналу водящие начинают догонять убегающих и салить их касанием мяча или свободной рукой. Если во время погони за убегающим перед «водящим» пробежит игрок, то «водящий» должен начать его ловить. Водящий, поймавший игрока, отдает ему свой мяч и убегает. Выигрывают те, которые ни разу не были водящими в течение игры.

Правила: 1. Водящим нельзя салить игроков броском мяча; 2. Осаленным нельзя сразу ловить игроков, передавших им мяч; 3. Нельзя ловить игрока, если перед водящим пробежит другой игрок.

«Рыбаки и рыбки». *Подготовка.* Из числа играющих выбирают двух водящих - «рыбаков». Остальные игроки - «рыбки» - произвольно размещаются на площадке.

Содержание. По сигналу учителя водящие, взявшись за руки, начинают ловить «рыбок». Пойманный игрок присоединяется к «рыбакам» и, взявшись за руки втроем, они продолжают ловлю «рыбок». И т.д. Игра продолжается до тех пор, пока непойманными останутся две «рыбки». Непойманные считаются самыми ловкими и при повторе игры назначаются водящими.

Правила: 1. Водящим нельзя разъединять руки, хватать убегающих за руки и одежду; 2. «Рыбкам» нельзя разрывать сцепленные руки водящих.

«Вызов». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды, которые располагаются друг против друга в одну шеренгу на лицевых линиях волейбольной площадки.

Содержание. По назначению капитана одной из команд, один играющий бежит к команде соперника, игроки которой вытягивают руки вперед, повер-

нув ладони вверх. Подбежав к команде соперника, игрок три раза касается ладоней одного или трех разных играющих. После третьего касания игрок бежит обратно к своей команде, а вызванный им соперник старается поймать его. Если ему это не удастся, то он становится в затылок за вызвавшим его игроком, а в случае удачи убежавший переходит в «плен» к другой команде. После этого капитан противоположной команды назначает своего игрока для вызова «противника». Побеждает команда, имеющая больше пойманных игроков.

Правила: 1. Нельзя начинать бег до третьего касания; 2. Касаться можно только правой рукой и вытягивать вперёд только правую руку (опускать её в момент касания нельзя); 3. Ловить можно только до линии «дома»; 4. Пойманный переходит на противоположную сторону и становится «пленником» вызвавшего его игрока; 5. Если капитан сам попал в плен, его заменяет один из игроков команды.

Методические указания. Не следует разрешать капитанам посылать для вызова подряд одних и тех же игроков.

«Вызов номеров». *Подготовка.* Играющие делятся на 2-3 команды, которые становятся в колонны у штрафной линии. В каждой колонне игроки рассчитываются по порядку номеров. Напротив, каждой из команд устанавливается стойка на дальней лицевой линии волейбольной площадки.

Содержание. Учитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз первому игроку, прибежавшему к финишу, начисляется выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Правила: 1. Выбегать можно только по вызову учителя; 2. За нарушение правил игроком у его команды вычитается 1 очко.

Методические указания. Если позволяет помещение и играющих мало, то их можно построить в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии, поставив в положение высокого или низкого старта.

Вариант. Играющим в командах дают названия зверей. Команду № 1 называют «медведями», № 2 - «волками», № 3 - «лисами», № 4 - «зайцами» и т. д.

«Зайцы, сторож и Жучка». *Подготовка.* «Зайцы» располагаются за лицевой линией волейбольной площадки - в «норе». Из играющих выбирают «сторожа» и «Жучку», которые становятся на противоположной стороне - в «доме». Посередине площадки вдоль линии ставятся 2 скамейки на расстоянии 1 метра друг от друга - это «забор». За трехметровой линией - «огород».

Содержание. По сигналу учителя «зайцы» выбегают из «нор», перепрыгивают через скамейки и заходят в «огород», где в приседе скачут с одного места на другое, «едят капусту» и т.д. Когда «зайцы» окажутся в «огороде», «сторож» и «Жучка» по сигналу учителя выбегают в «огород». «Жучка» догоняет «зайцев», касаясь их рукой, а «сторож» в них бросает мяч. «Зайцы» убегают в норы, перепрыгивая скамейки.

Пойманные «зайцы» после их подсчета присоединяются к играющим. В том же порядке игра продолжается дальше, но при повторе «Жучка» и «сторож» меняются ролями. Затем после смены водящих игра повторяется заново.

Выигрывают те водящие, которые смогли поймать больше «зайцев». Также отмечают тех «зайцев», которые ни разу не были пойманы водящими на протяжении всей игры.

Правила: 1. Только «сторож» может пробегать между скамейками; 2. «Сторож» не имеет права касаться рукой «зайцев»; 3. «Зайцев», которые забежали за линию «норы», догонять нельзя; 4. Пойманные «зайцы» остаются на том месте, где их осалили водящие; 5. «Зайцы» должны убежать в «норы», перепрыгивая через скамейки.

Методические указания. Если играющих много, то в «норе» «зайцы» размещаются в две шеренги и из «норы» по очереди сначала выбегает первая шеренга «зайцев», потом вторая.

«Караси и щука». Подготовка. Из числа играющих выбирается водящий - «щука», который занимает место в центре площадки. Остальные игроки («караси») располагаются за лицевой линией волейбольной площадки - линией «дома».

Содержание. По команде учителя «Караси в воду!» «караси» начинают выполнять перебежку в противоположный «дом». «Щука» пытается их поймать. Запятнанные садятся на скамейку. Когда пойманных «карасей» будет 5-6 человек, они становятся у средней линии лицом к «карасям», взявшись за руки и образуя «сеть». «Щука» становится за «сетью». Теперь при перебежке «караси» обязаны пробегать через «сеть». Пойманные позже образуют круг - «корзину», а затем - «вершу», став в колонну и положив руки на плечи впереди стоящему, далее - «норки», став в шеренгу, широко расставив ноги и положив руки на плечи стоящим сбоку. Побеждает тот, кто будет пойман последним.

Правила: 1. Перебежка разрешается только по команде; 2. «Караси» обязаны пробегать через все «сети» «щуки»; 3. Игроки, образующие «сеть», не должны мешать пробегающим «карасям»; 4. Играющие могут поймать щуку, если она близко подошла к «сетям».

Методические указания. При большом количестве играющих могут быть два водящих.

«День и ночь». Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые располагаются на противоположных лицевых линиях волейбольной площадки - в «доме». Одна команда получает название «день», другая - «ночь».

Содержание. По сигналу учителя команды начинают двигаться навстречу друг другу. Учитель называет одну из команд («День!» или «Ночь!»). Названная команда ловит игроков другой команды, которые, повернувшись, убегают в свой «дом». После подсчета пойманных игроков команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь. Выигрывает команда, поймавшая больше играющих.

Правила: 1. Ловить и убежать можно по команде; 2. Нельзя ловить убегающих за чертой «дома».

Методические указания. Вызывать команды нужно неожиданно.

Вариант. Играющие выполняют в движении различные задания-упражнения.

«Пастух и овцы». Подготовка. Из числа играющих выбираются двое

водящих: «волк» и «пастух». Остальные играющие («овцы») располагаются в шеренге на лицевой линии волейбольной площадки - в «доме». «Пастух» становится за «овцами», а «волк» занимает место в середине площадки.

Содержание. По команде учителя «пастух» подходит сзади к «овцам» и касается их рукой. Кого «пастух» коснется рукой, тот должен выполнять перебежку в противоположный «дом». «Волк» пытается их поймать. Запятнанные садятся на скамейку. Когда первая «овца» пересечет центральную линию, «пастух» может выпускать следующую «овцу». Выигрывает тот водящий, который поймал больше «овец». Также отмечают тех, кто ни разу не был пойман «волком».

Вариант. «Пастух» может выпускать одновременно по две «овцы».

«Воздух - земля». *Подготовка.* Играющие становятся у линии центрального круга.

Содержание. По сигналу учителя «Воздух!» и на счет «1-2-3» все должны быстро разбежаться и присесть на скамейку, подняв ноги. Игрок, который по окончании счета ногой касается пола, выходит из игры и садится в середину круга. По команде «Земля!» и одновременному счету учителя все быстро занимают место по кругу. Тот, кто по окончании счета не успел встать в круг, садится в середину круга. Играющие, которые в течение игры быстро и правильно выполняли команды, объявляются победителями.

Правила: 1. Преждевременное выполнение команды учителя считается нарушением; 2. Нельзя запрыгивать на скамейку.

Методические указания. Вначале все команды подаются последовательно, и счет ведется медленно. В дальнейшем играющим, сидящим на скамейке, вместо команды «Земля!» подается команда «Воздух!» и т. д.

«Воробы и вороны». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды, которые располагаются вдоль центральной линии напротив друг друга. Одна команда получает название «Воробы», другая - «Вороны».

Содержание. Учитель произносит: «Во-ро, во-ро, во-ро-бы (во-роны)!» Названная команда убегает в свой «дом» - за лицевую линию волейбольной площадки, игроки другой команды ловят убегающих. После подсчета запятнанных команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь. Выигрывает команда, поймавшая больше играющих.

Правила: 1. Ловить и убегать можно по команде; 2. Нельзя ловить убегающих за чертой «дома»; 3. Догоняющий может салить только соперника, стоящего напротив него; 4. Пойманные продолжают участвовать в игре.

Методические указания. Вызывать команды нужно неожиданно.

Вариант. Играющие принимают различные исходные положения или выполняют различные задания-упражнения.

«Поезд». *Подготовка.* Из числа играющих выбирают водящего - «паровоз». Остальные игроки («вагончики») по двое стоят в обручах («депо»), которые разложены по всей площадке. В середине площадки стоит «паровоз» без своего «депо».

Содержание. По сигналу учителя «паровоз» начинает перемещаться от

одного «депо» к другому. К какому «депо» он подходит, те «вагончики» следуют за ним в колонне, держась за пояс впереди стоящего. Когда «паровоз» соберет все «вагоны», по сигналу учителя все разбегаются, стараясь занять место в «депо». Игрок, оставшийся без места, становится «паровозом», и игра повторяется. Выигрывают те, которым удалось во время игры ни разу не быть «паровозом».

«Переправа». *Подготовка.* Из числа играющих выбирают водящего - «водяного», который становится у центральной линии. Остальные размещаются за лицевой линией волейбольной площадки.

Содержание. По команде учителя «Все на переправу!» играющие, образовав пары и взявшись за руки, бегут на противоположную сторону за лицевую линию волейбольной площадки, где остаются до окончания переправы. «Водяной» старается запятнать перебегающих. Пойманные садятся на скамейку. По завершении переправы подсчитывается количество осаленных игроков. После смены водящего игра повторяется заново. Выигрывает тот водящий, который поймал больше играющих. Также отмечают тех, кто ни разу не был пойман «водяным».

Правила: 1. Перебежки разрешаются только по команде; 2. Нельзя перебегать на противоположную сторону одному; 3. «Водяному» нельзя ловить перебегающих, если они успели остановиться и встать спиной друг к другу, взявшись за руки; 4. Задержавшиеся перед переправой должны обязательно по команде учителя начать перебежку, иначе они считаются пойманными; 5. Если играющему не хватило пары, он может начать переправу в тройке.

Методические указания. 1. При большом количестве играющих перебежки проводятся несколькими группами. 2. Количество «водяных» можно увеличивать.

«Круговая эстафета». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды, которые располагаются на центральной линии в шеренгах, лицом в разные стороны по направлению движения, на расстоянии 6 м друг от друга. Напротив капитанов, стоящих ближе к центру спереди и сзади каждой команды, устанавливаются стойки.

Содержание. По сигналу учителя «Марш!» капитаны команд начинают бег в разных направлениях до своей стойки, оббегают ее и продолжают бег в противоположную сторону до следующей стойки. Обежав вторую стойку, капитан касанием руки передает эстафету очередному игроку своей команды и т.д. Команда, закончившая выполнение задания первой, получает 1 очко. Игра повторяется 2-3 раза. Команда, набравшая наибольшее количество очков, объявляется победительницей.

Правила: 1. При выполнении бега нельзя держаться за стойки и мешать участнику выполнять бег.

Методические указания. 1. Следует менять направление бега играющих. 2. В игре можно использовать эстафетную палочку и мячи. 3. Если играющих много, то их можно расположить за боковой линией волейбольной площадки у центральной линии.

Варианты. 1. Три команды располагаются в колонны у лицевой линии

волейбольной площадки на расстоянии трех метров друг от друга. Напротив каждой команды устанавливается стойка. Первые в колонне начинают бег до своей стойки, оббегают ее и продолжают бег к своей команде. Оббежав свою команду сзади, участник касанием руки передает эстафету очередному игроку и т. д.

2. Четыре команды располагаются в противоположных углах за лицевыми линиями баскетбольной площадки. На углах волейбольной площадки устанавливаются 4 стойки. Первые в колонне начинают бег от своих стоек, оббегают по кругу все стойки и касанием руки передают эстафету очередному игроку и т. д.

Б. Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, на ориентирование в пространстве.

1. «Прыжки по полоскам» (обручам)

Подготовка. Вдоль зала в одну линию раскладываются 6 малых обручей на расстоянии 30-40 см друг от друга по числу команд. Играющие делятся на три команды, которые строятся в колонну по одному напротив своих полос у лицевой линии волейбольной площадки.

Содержание. По сигналу учителя стоящие первыми в колоннах начинают выполнять прыжки на двух ногах из обруча в обруч с промежуточным прыжком между ними. Тот, кто правильно выполнил все прыжки, получает 1 очко. После выполненных прыжков игроки встают в конец своих команд. Затем прыгают следующие. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

2. «Волк во рву»

Подготовка. Из числа играющих выбирается один водящий - «волк», который занимает место во «рву» - между центральной и трехметровой линиями. Остальные игроки («козы») располагаются за лицевой линией волейбольной площадки - линией «дома».

Содержание. По сигналу учителя «козы» перебегают в противоположный «дом», перепрыгивая на одной ноге через «ров». «Волки» стараются запятнать прыгающих. Пойманные садятся на скамейку. По завершении «козами» перебежек за линию противоположного «дома» подсчитывается количество осаленных игроков. После смены водящего игра повторяется заново. Выигрывает тот водящий, который поймал больше «коз». Также отмечают играющих, которые ни разу не были пойманы «волком».

Правила: 1. Перебежки разрешаются только по сигналу; 2. Нельзя перебежать «ров», не выполняя прыжки; 3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва»; 4. Задержавшиеся перед «рвом» должны обязательно по команде учителя начать перепрыгивать его, иначе они считаются пойманными.

Методические указания. 1. При большом количестве играющих перебежки проводятся несколькими группами. 2. Количество «волков» можно увеличивать.

Варианты. 1. Прыгать через «ров» с места (толчком одной и двух ног). 2. После подсчета запятнанные продолжают играть. 3. Водящие-«волки» ловят

в парах, взявшись за руки.

3. «Удочка»

Подготовка. Играющие становятся у линии центрального круга, лицом к центру. Из числа играющих выбирают водящего, который становится в центре круга с длинной прыгалкой в руках.

Содержание. По сигналу учителя водящий начинает вращать прыгалку против часовой стрелки на расстоянии 10 см от пола. Играющие стараются перепрыгнуть скакалку, не задевая ее. Тот, кто заденет скакалку, временно выбывает из игры или становится водящим. Выигрывают те, кто ни разу в течение всей игры не заденет скакалку.

Правила: 1. Игрок считается пойманным, если скакалка коснулась его ноги; 2. Во время прыжков не разрешается приближаться к водящему.

Методические указания. 1. Чтобы скакалка хорошо вращалась, на ее конец крепится мешочек с песком или другой груз. 2. Скакалку надо вращать равномерно.

Вариант. Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй. Игрок, которого задела скакалка, приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счёт. Выигрывает команда, получившая после 2-4 мин. игры меньше штрафных очков.

Игры, аналогичные по направленности.

«Прыжки челноком». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгах на противоположных лицевых линиях волейбольной площадки.

Содержание. По сигналу учителя первые игроки команд, стоящие с правой стороны, выполняют прыжки на одной ноге к центральной линии, касаются ее и возвращаются на свои места, рукой касаясь следующего игрока своей команды, и т.д. Выигрывает команда, которая быстрее закончит выполнение задания.

«Скакуны». *Подготовка.* Перед началом игры выбираются 3-4 водящих - «скакуны», которые занимают место в центральном круге. Остальные играющие свободно располагаются на площадке.

Содержание. По сигналу учителя «скакуны», прыгая на одной ноге, стараются осалить убегающих. Осаленный игрок становится «скакуном» и помогает ловить остальных, прыгая на одной ноге. Игра прекращается, когда на площадке останется один непоиманный игрок, который объявляется победителем. После смены «скакунов» игра повторяется.

В. Игры с метанием на дальность, точность и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.

Игры, аналогичные по направленности:

«Погоня». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды и становятся в одну шеренгу - первая на линии штрафного броска, вторая на лицевой линии баскетбольной площадки. На противоположной стороне, на линии штрафного

броска кладутся набивные мячи (стойки) по числу игроков в шеренге. Напротив каждого набивного мяча на лицевой линии волейбольной площадки кладётся теннисный мяч.

Содержание. По команде учителя «На старт!» игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта, а по команде «Марш!» устремляются к набивным мячам. Добежав до них, игроки первой шеренги оббегают их справа и бегут обратно к месту своего старта. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут теннисные мячи и выполняют бросок, стараясь попасть мячом в соперника. Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся на линию, где стояли вторые номера. Игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнее место. После подсчета осаленных игроков команды меняются ролями и игра повторяется. Побеждает команда, которая осалила больше игроков соперника.

Правила: 1. Каждый игрок должен обегать свой мяч; 2. После поворота игрок обязан бежать по прямой, не изменяя направление своего движения; 3. За нарушение этих правил команде начисляется штрафное очко.

«Охотник и лисы». *Подготовка.* Из играющих выбирают водящего - «охотника». Все остальные играющие - «лисы». «Охотник» выходит на середину площадки с теннисным мячом, а «лисы» становятся вокруг него.

Содержание. По команде учителя «охотник» подбрасывает мяч вверх и ловит его. Во время подбрасывания «лисицы» разбегаются в разные стороны. «Охотник», поймав мяч, бросает его в одну из «лисиц», стараясь ее

попасть. Осаленная «лиса» становится помощником «охотника». Она может поднимать с пола мяч и передавать его «охотнику». Когда у «охотника» появятся три помощника, «лисицы» могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать его между собой, а «помощники» и «охотник» стараются перехватить мяч, чтобы продолжать салить играющих. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «лисицы», кроме одной. Эта «лисица» становится новым охотником.

Правила: 1. «Охотнику» нельзя бегать с мячом в руках и выполнять бросок в голову; 2. Помощникам нельзя выбивать «лис»; 3. «Лисицам» нельзя удерживать мяч в руках более 5 сек.

«Охотники и зайцы». *Подготовка.* Из играющих выбирают четырех водящих - «охотников», остальные игроки - «зайцы». В средние круги баскетбольной площадки становятся по два «охотника» с одним мячом. «Зайцы» свободно располагаются на площадке.

Содержание. По сигналу учителя «охотники» из своих кругов выполняют броски, пытаясь попасть мячом в «зайцев», которые стараются увернуться от мяча. Осаленные «зайцы» покидают площадку и садятся на скамейку. После точного броска второй «охотник» бежит за мячом и возвращает его в свой круг для повторного броска. «Охотник», который промахнулся, сам бежит за мячом и возвращает его второму «охотнику». Игра продолжается до окончания оговоренного времени. Выигрывают «охотники», которые выбили больше «зайцев». После подсчета количества выбитых выбирают новые водящие.

Правила: 1. «Охотнику» нельзя после промаха выполнять повторный бросок.

Г. Игры с держанием, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.

1. «Гонка мяча по кругу»

Подготовка. Играющие становятся по кругу лицом к центру и рассчитываются на 1-2-й. Первые номера составляют одну команду, вторые - другую. Направляющим обеих команд (капитанам) дается по баскетбольному или волейбольному мячу.

Содержание. По сигналу учителя капитаны выполняют передачу ближним игрокам своей команды. Одна команда передает мяч по часовой стрелке, а другая - в противоположном направлении. Мяч поочередно передается каждому игроку команды и возвращается обратно капитану. Выигрывает команда, сумевшая быстрее передать мяч по кругу.

Правила: 1. Передавать мяч можно определенным способом и только через одного игрока; 2. Нельзя уходить со своего места; 3. Упавший мяч нужно взять в руки и передать его следующему игроку.

Методические указания. 1. Если играющих много, то образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой судья. 2. Передачу мяча можно выполнять двумя руками от груди, из-за головы и одной рукой от плеча.

Варианты. 1. Передачи выполнять в положении сидя. 2. Перед началом игры мячи находятся у игроков, стоящих на противоположных сторонах круга. 3. Передачи мяча обеими командами выполняются в одну сторону. Игра заканчивается, когда один мяч догонит второй.

2. «Вызови по имени»

Подготовка. Играющие становятся у линии центрального круга, лицом к центру. Из числа играющих выбирают водящего, который становится в центре круга с мячом в руках.

Содержание. По сигналу учителя водящий бросает мяч вверх и называет имя любого играющего. Вызванный игрок бежит в круг и старается поймать мяч. В это время остальные играющие разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит: «Стой!». Все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих, которые могут увертываться от мяча, не сходя с места. Если мяч попадет в игрока, то ему засчитывается штрафное очко и игра начинается снова. Если же бросок неудачен, то водящий бежит за мячом и, поймав его, вновь командует: «Стой!».

Правила: 1. Не разрешается сходить с места после команды «Стой!»; 2. Нельзя сильно бросать мяч.

Варианты. 1. Каждому играющему присваивается номер или название животного. 2. Игрок, поймавший мяч, становится водящим. 3. После неудачного броска водящего все играющие должны вернуться на свои места в круг.

3. «Овладей мячом»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в две колонны на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Учитель с мячом в руках встаёт между командами.

Содержание. Называя любой номер, учитель бросает мяч вперёд как можно дальше. Игроки, имеющие названный номер, бегут к мячу. Тот, кто первым коснётся рукой мяча, приносит своей команде очко. После этого мяч возвращается к учителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т. д. Команда, набравшая большее количество очков, считается победительницей.

Правила: 1. Начинать бег за мячом могут вызванные игроки, имеющие этот номер; 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по 1 очку.

4. «Подвижная цель»

Подготовка. Играющие располагаются на расстоянии 2-3х шагов от линии центрального круга, лицом к центру. Водящий становится в середину круга.

Содержание. По сигналу учителя, стоящие по кругу, стараются прямым попаданием попасть волейбольным мячом в водящего, который, перемещаясь внутри круга, уворачивается от мяча. Игрок, который сумеет попасть мячом в водящего, меняется с ним местами. Побеждает игрок, который больше всех был в роли водящего.

Правила: 1. Во время броска нельзя заступать за линию круга; 2. Попадание после отскока мяча от пола и в голову не засчитывается; 3. За ловлю мяча «водящему» дается дополнительная «жизнь».

Методические указания. Игру можно проводить в двух-трёх кругах.

Вариант. Если игрок промахнулся и не попал в «водящего», он встает на одно колено. В случае вторичного промаха он встает на оба колена и в этом положении продолжает игру. После точного броска игрок обратно встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он имеет право опять продолжать игру стоя.

Правила: 1. После третьего промаха бросающий выходит из игры.

5. «Быстро и точно»

Подготовка. Команды строятся перед линией броска в колонны по одному. У направляющих по мячу. Перед каждой командой на расстоянии 2-4х м от линии броска на полу лежит обруч.

Содержание. По сигналу учителя первый игрок из положения стоя ноги врозь бросает мяч, стараясь попасть внутрь обруча. После броска игрок бежит за мячом, подбирает его и, встав в конец своей колонны, посылает его вперёд между ног играющих стоящему впереди. Следующий игрок, получив мяч, повторяет то же самое.

6. «Охотники и утки»

7. «Снайперы»

Игры, аналогичные по направленности.

«Гонка мячей по кругу». *Подготовка.* Играющие становятся по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, в руках по баскетбольному или волейбольному мячу.

Содержание. По сигналу игроки начинают поочередно передавать мяч по часовой стрелке ближним игрокам. Когда два мяча окажутся у одного из играющих, ему присуждается 1 штрафное очко, после чего игра повторяется. Выигрывает участник, не получивший штрафных очков.

Правила: 1. Передавать мяч можно только ближнему игроку; 2. Передачи мячей выполняются в одну сторону; 3. Нельзя уходить со своего места; 4. Упавший мяч нужно поймать и, вернувшись на свое место, передать следующему игроку.

Методические указания. Если играющих много, то образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой судья.

Варианты. 1. Передача мяча выполняется в положении сидя. 2. По свистку передача мячей выполняется в противоположном направлении.

«Обгони мяч». *Подготовка.* Играющие становятся по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук и получают волейбольный мяч. Из числа играющих выбирают двух водящих, которые располагаются за кругом. Один водящий становится за игроком, у которого в руках мяч.

Содержание. По сигналу учителя стоящие в кругу начинают быстро передавать друг другу мяч в одну из сторон, а водящий старается обогнать мяч и коснуться игрока, начавшего его передачу, раньше, чем мяч снова окажется у него в руках. Водящему, сумевшему обогнать мяч, присуждается 1 очко, после чего в игру вступает второй водящий. После подсчета очков и определения победителя выбираются новые водящие и игра повторяется.

Правила: 1. Мяч поочередно передается каждому игроку из рук в руки; 2. Укатившийся мяч нужно взять в руки и, вернувшись на свое место, передать его следующему игроку; 3. Водящий перемещается за мячом по внешней стороне круга в том же направлении.

«Мяч - среднему». *Подготовка.* Играющие делятся на две равные команды и становятся по кругу через одного на расстоянии вытянутых рук. Первые номера составляют одну команду, вторые номера - другую. В середину круга выходят капитаны от каждой команды с баскетбольным или волейбольным мячом и становятся спиной друг к другу.

Содержание. По сигналу учителя капитаны выполняют передачу мяча одному из игроков своей команды, который передает его обратно и т.д.

Капитан, получив мяч от последнего игрока, поднимают его вверх. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выполнить задание - передать мяч по кругу. Игра повторяется несколько раз.

Правила: 1. Мяч можно передавать указанным способом; 2. Нельзя уходить со своего места.

Методические указания. 1. Передачу мяча можно выполнять двумя руками от груди, из-за головы, а также одной рукой от плеча. 2. Если играющих

много, то образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой судья.

Варианты. 1. Когда капитан получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его первому игроку и меняется с ним местом. Игрок, ставший в середину круга, также начинает перебрасывать мяч и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли капитана. 2. Играющие образуют несколько кругов. В середине каждого круга становится капитан, который поочередно выполняет передачи игрокам, стоящим по кругу. Выигрывает команда, закончившая первой выполнять передачи.

«Защита укрепления». *Подготовка.* Играющие равномерно располагаются за линией центрального круга. В центре круга устанавливается «укрепление» - три кегли. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением».

Содержание. По сигналу учителя играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который сумеет сбить мячом кеглю, меняется местом с водящим.

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

Методические указания. 1. Следует регулировать расстояние между укреплением и бросающими в соответствии с возможностями учащихся. 2. Нужно стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча.

«Защитай товарища». *Подготовка.* Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук и получают волейбольный мяч. В середину **круга** выходят двое водящих и становятся в затылок друг за другом. Водящий, стоящий вторым, держится за пояс первого - «защитника».

Содержание. По сигналу учителя игроки, перебрасывая мяч друг другу, стараются попасть в водящего, стоящего сзади. В случае попадания в водящего его сменяет «защитник», а новым «защитником» становится тот, кто сумел осалить игрока мячом. Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих.

Правила: 1. Попадание не засчитывается при попадании в голову, при отскоке мяча от пола и при заступе за линию круга во время броска; 2. Защитник может отбивать мяч любой частью тела.

Вариант. Водящему нельзя касаться руками «защитника».

«Ящерица». *Подготовка.* Участники делятся на две команды, одна из которых встает в середину круга, в колонну по одному, удерживая друг друга за пояс, а другая располагается по кругу с волейбольным мячом.

Содержание. По сигналу учителя игроки, стоящие по кругу, перебрасывая мяч друг другу, стараются прямым попаданием попасть мячом в последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через оговоренное время команды меняются ролями. Побеждает команда, которая за установленное время выбьет больше игроков.

Правила: 1. Игрокам в колонне не разрешается закручивать спираль,

пряча последнего, и расцеплять руки; 2. Попадание с отскока от пола и в голову не засчитывается.

«Рывок за мячом». *Подготовка.* Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в две колонны на одной стороне площадки. Каждому игроку одной из команд раздаются мячи. Учитель встаёт между командами.

Содержание. Игрок выполняет передачу мяча учителю. Как только учитель бросит мяч, первые игроки, стоящие в колоннах, бегут за мячом. Тот, кто коснётся мяча рукой первым, приносит своей команде 1 очко и т. д. После выполнения всеми участниками 2-3 ускорений игра прекращается. Команда, набравшая большее количество очков, считается победительницей.

Правила: 1. Начинать бег за мячом могут игроки, стоящие первыми в колоннах; 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по 1 очку; 3. После выполнения ускорения за мячом игроки становятся в конец колонны своих команд.

«Выбивалки». Играющие делятся на две равные группы и становятся в круг баскетбольной площадки на противоположных сторонах с баскетбольными мячами.

По сигналу учителя играющие начинают выполнять ведение мяча одной рукой, а свободной - выбивать мяч у соперников. Игроки с каждого круга, первыми выполнившие пять выбиваний, переходят в центральный круг, и игра продолжается между ними. Выигрывает участник, который первым выполнит три выбивания.

Правила: 1. Игроку нельзя брать мяч в руки, когда соперник пытается выбить у него мяч; 2. Игрок, у которого выбили мяч, продолжает играть дальше; 3. Игрок, который выбил мяч у соперника, получает 1 очко.

«Крыска». *Подготовка.* Из числа играющих выбирается один водящий - «крыска», который становится с баскетбольным мячом на середине площадки. Остальные игроки, получив два волейбольных мяча, свободно размещаются на площадке.

Содержание. По сигналу учителя «крыска» с ведением мяча стремится осалить игрока, у которого нет мяча в руках. Играющие, перебрасывая мяч друг другу, стараются, чтобы мяч оказался в руках у игрока, которого преследует «крыска».

Игрок, которого «крыска» коснулась рукой, становится водящим - «крыской».

Победителем считается игрок, который за время игры был меньше число раз водящим.

Правила: 1. Играющим нельзя передвигаться с мячом в руках; 2. Водящему нельзя ловить без ведения мяча, бросать мяч в играющих.

Методические указания. По мере освоения игры количество играющих и водящих можно увеличивать.

Д. Игры на комплексное развитие, развитие кондиционных способ-

ностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями:

1. «Борьба за мяч»

2. «Перестрелка». *Подготовка.* Играющие делятся на две команды и располагаются на противоположных сторонах площадки от центральной линии. Одна из команд по жребию получает мяч.

Содержание. По сигналу учителя игроки команды, владеющей мячом, начинают передавать мяч друг другу и выполнять броски в соперников, расположенных на противоположной стороне, которые стараются избежать попадания в них мячом. Мяч, отскочивший от пола, они ловят и, в свою очередь, начинают пятнать противника. Осаленный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить игроков противоположной команды.

Правила: 1. Запятнанным считается игрок, в которого мяч попадет с лёта; 2. Во время броска нельзя переступить центральную линию; 3. Разрешается ловить мяч и свободно передвигаться без него; 4. Нельзя целиться при броске в голову соперника и бегать с мячом в руках.

Методические указания. 1. В каждой команде следует назначить капитана. 2. Длина поля не должна быть слишком большой, так как это затрудняет действия играющих. 3. Способы бросков необходимо определить заранее и добиваться их применения.

Вариант. Осаленные переходят «в плен» за лицевую линию на стороне противника. Их можно выручить, перебросив им мяч.

Примечание. Усложненный вариант игры «Перестрелка» см. в разделе «Практический материал».

3. «Мини-баскетбол».

4. «Мини-гандбол».

5. Варианты игры в футбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧБНОГО МАТЕРИАЛА

Основная направленность	Классы	
	1	2
На закрепление и совершенствование навыков бега (13 ч)	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Ястреба и куропатки», «Охотник и утки», «Успей встать в пару», «Салки с домиком», «Салки с ленточками», «Казаки разбойники», «Воробушки и коты», «Хитрая лиса», «Пчёлы и медведи», «Перебежки с построениями», «Перебежки с выручкой», «Собаки и кошки», «От линии до линии», «Хищники», «Ловля обезьян».	
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках (3 ч)	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Скакуны и бегуны», «Прыг да скок в кусток».	
На закрепление и совершенствование метаний	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Попади в катящийся обруч», «Старт после броска», «Закати мяч», «Дальний отскок».	

