

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СИБИРЯК»
(МБУ ДО СШ «СИБИРЯК»)

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
от «24» апреля 2023г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Сибиряк»
Е.С. Дадонов
Приказом № 59
от «27» апреля 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ДЗЮДО**

Срок реализации программы 1 год
спортивно-оздоровительный этап

Составители программы:

Подзорова А.В. – старший инструктор-методист;

тренеры-преподаватели:

Игошева Е.В., Жунусали Уулу Б.

**Дадонов
Евгений
Сергеевич**
ч

Подписано
цифровой
подписью:
Дадонов Евгений
Сергеевич
Дата: 2023.06.19
13:28:22 +07'00'

Содержание

| | | |
|-----------|---|-------|
| 1. | Пояснительная записка | 4 |
| 1.1 | Цель, задачи программы | 6 |
| 1.2 | Характеристика вида спорта | 6 |
| 1.3 | Правила вида спорта «дзюдо» | 8 |
| 1.4 | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 9 |
| 2 | Учебно-тематическое планирование | 12 |
| 3 | Организационно-педагогические условия реализации программы | 14 |
| 4 | Методическая часть | 14 |
| 4.1. | Содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки | 14 |
| 4.2. | Материал по теоретической подготовке | 15 |
| 4.3. | Материал по практической подготовке | 18 |
| 4.4. | Организационно – воспитательная работа | 19 |
| 4.5. | Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий | 20 |
| 4.6. | Требования безопасности при проведении спортивных соревнований | 21 |
| 5. | Система контроля и зачетные требования | 22 |
| 6. | Методические указания по организации промежуточной (итоговой) аттестации | 22 |
| 7. | Перечень информационного обеспечения программы | 24 |
| | Приложение | 26-53 |

Информационная карта

| | |
|---|---|
| 1. Учреждение | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Сибиряк» |
| 2. Полное название программы | ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ДЗЮДО |
| 3. Сведения о составителе | Подзорова Алевтина Викторовна – старший инструктор-методист; тренеры-преподаватели: Игошева Е.В., Жунусали Уулу Б. |
| 4. Сведения о программе Нормативная база | ФЗ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» |
| 4.2. Вид | общеразвивающая |
| 4.3. Направленность, область | физкультурно-спортивная |
| 4.4. Уровень освоения программы | спортивно-оздоровительный |
| 4.5. Область применения | дополнительное образование |
| 4.6. Продолжительность обучения | 1 год |
| 4.7. Год разработки программы | 2023г. |
| 4.8. Возрастная категория обучающихся | 6 лет и старше |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по дзюдо направлена на формирование базовой общефизической подготовки (далее – Программа) – определяет основные направления и условия занятий. Программа разработана и реализуется муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа «Сибиряк» (далее – Учреждение).

Вид спорта «дзюдо» имеет высокую популярность в России. Основная масса занимающихся дзюдо – это юные дзюдоисты от 6-7 лет. Процесс вовлечения детей в систематические занятия дзюдо требует тщательной разработки программно-методического обеспечения и внедрения программ, разработанных с учётом возрастных особенностей детей.

Программа в области физической культуры по дзюдо разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г, 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным Программам»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);

Направленность: физкультурно-спортивная, уровень освоения – ознакомительный. Ориентирована на укрепление здоровья и разностороннее гармоничное развитие всех органов и систем обучающихся, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям по дзюдо.

Актуальность. Ключевая задача государственной политики, направлена на модернизацию страны – обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, физического развития личности россиянина, укрепления здоровья обучающихся. В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения в различных возрастно-половых группах. Как правило, особая роль отводится занятиям физической культурой и спортом в организациях, для передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности детей и молодёжи.

Данная программа определяет основные направления и условия процесса физкультурно-спортивной направленности отделения дзюдо и является основным документом, регламентирующим процесс подготовки спортивно-оздоровительного этапа. Программа ставит конечной целью подведение уровня обучающихся готовых к зачислению на этап НП спортивной подготовки.

Новизна программы заключается в изучении вида спорта дзюдо, с применением общефизических и специальных упражнений, развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактических приёмов борьбы дзюдо. Важным условием выполнения данной программы является сохранение образовательной направленности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учётом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации образования в РФ. На физкультурно-спортивном, оздоровительном занятии закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности обучающихся.

Отличительной особенностью программы, заключается в том, что, она может осваиваться детьми с различными стартовыми возможностями.

Адресат программы

Программа рассчитана на возрастную категорию с 6 лет и старше, желающим укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как дзюдо. Результатом прохождения данной программы является выполнение требований к сдаче спортивных нормативов. На выпуске, обучающиеся могут рассчитывать на переход в группу спортивной подготовки, при условии сдачи нормативов или выбрать иную спортивную направленность.

Условия набора в группы спортивно-оздоровительного этапа

Учебные группы комплектуются из числа детей 6 лет и старше, желающих заниматься дзюдо и имеющих справку от врача о допуске к занятиям.

Количество обучающихся в группе

Наполняемость учебных групп: от 6 до 12 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год. Объём программы – **276 часов**.

Учебный план рассчитан на 46 учебных недель.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше. Форма обучения – очная, дистанционная (по необходимости могут проводиться онлайн-занятия).

Режим занятий

Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

1.1. Цель, задачи программы

Основной **целью** Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по дзюдо направлена на формирование базовой общефизической подготовки, создание условий для удовлетворения потребности в двигательной активности обучающихся, получения начальных знаний о физической культуре и спорте, а также обучение элементарным навыкам дзюдо.

Систематические занятия физической культурой и спортом учат рационально использовать свободное время, приучают их к текущему планированию, предлагают

общефизическую подготовку не только как оздоровительную систему, но и как средство воспитания, морально-волевых качеств, силы характера.

Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих задач:

- формировать здоровый образ жизни и укреплять здоровье через физкультурно-спортивные занятия; содействовать развитию массового спорта, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- вооружить обучающихся знаниями в области дзюдо, освоить правила вида спорта, изучить историю дзюдо;
- проводить мероприятия, способствующие воспитанию и развитию у обучающихся морально-волевых качеств, чувства ответственности в исполнении поставленных перед ними задач;
- организовывать и проводить официальные физкультурные (физкультурно-оздоровительные мероприятия) средствами физической культуры и спорта по дзюдо;
- воспитывать морально-волевые качества, прививать патриотизм и общекультурные ценности;
- отбор одарённых обучающихся для дальнейшей специализации и отбор в группы спортивной подготовки по виду спорта;

1.2. Характеристика вида спорта

Дзюдо – дословно – «Мягкий путь», часто используется название «Гибкий путь» – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных спортивно-оздоровительных мероприятиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве.

1.3 Правила вида спорта дзюдо

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что занятия и спортивно-оздоровительные мероприятия осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»). Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»). Массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и спортивно-оздоровительные мероприятия по ката–дзюдо.

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер–код 0350001611Я.

Допускается одновременное проведение занятий обучающихся из разных групп, должны соблюдаться условия: не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. При желании, обучающийся может написать заявление и быть

зачислен на следующий год.

Требования к материально – технической базе в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О порядке оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физкультурно – оздоровительной работой» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578) (Табл.2,3,4).

Таблица 2

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения занятий в группах СОЭ по виду спорта «дзюдо»**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Амортизатор резиновый | штук | 20 |
| 2. | Брусья | штук | 3 |
| 3. | Весы электронные медицинские (до 150 кг) | штук | 2 |
| 4. | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 5. | Канат для функционального тренинга | штук | 2 |
| 6. | Канат для лазания | штук | 3 |
| 7. | Лестница координационная | штук | 4 |
| 8. | Измерительное устройство для формы дзюдо | штук | 1 |
| 9. | Лист «татами» для дзюдо | штук | 72 |
| 10. | Манекен тренировочный | штук | 6 |
| 11. | Мат гимнастический для отработки бросков | штук | 8 |
| 12. | Полусфера балансировочная | штук | 8 |
| 13. | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии) | штук | 2 |
| 14. | Скамья для пресса | штук | 1 |
| 15. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 3 |
| 16. | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| 17. | Стойка силовая универсальная | штук | 2 |
| 18. | Тренажер «беговая дорожка» Велоэргометр | штук | 2 |
| 19. | Тренажер эллиптический | штук | 1 |
| 20. | Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков(250 кг) | штук | 1 |

2. Учебно - тематическое планирование

Таблица 3

Учебно - тематическое планирование в группах спортивно-оздоровительного этапа

| Содержание (Раздел) | Количество часов |
|--|------------------|
| Теоретическая подготовка | 28 |
| Общая физическая подготовка | 58 |
| Развитие физических качеств | 48 |
| Технико-тактическая подготовка | 80 |
| Подвижные игры | 38 |
| Физкультурно-спортивные, массовые мероприятия, мероприятия ГТО | 10 |
| Контрольные испытания | 14 |
| Всего: | 276 |

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала. Данная Программа направлена на создание условий для подготовки и физического воспитания. Основными формами являются:

- групповые практические занятия по расписанию, утвержденному администрацией спортивной школы, онлайн спортивно-оздоровительные занятия;
- групповые теоретические занятия в виде бесед, просмотра презентаций, мини - роликов;
- тестирование, сдача норм ГТО, контрольные срезы.

Программа является:

- по содержанию физкультурно-оздоровительной,
- по форме организации – групповой,
- по времени реализации – однолетней.

Программа направлена на: укрепление здоровья обучающихся; приобщение их к регулярным занятиям дзюдо.

- занимающимися будут достигнуты определённые спортивные результаты, соразмерные их индивидуальным способностям и уровню физического развития;
- реализация программы поможет в решении большого числа прикладных вопросов: в проведении подготовки молодёжи, связанной со службой в армии, работой в структуре МЧС и других отраслях, сохранение и поддержание здоровья, в проведении подготовки к ГТО;
- программные мероприятия станут формой профилактики асоциальных явлений;
- имидж спортивного стиля жизни людей, обучающихся на отделении дзюдо, будет узаконен как престижный.

Теоретическая подготовка в учебной нагрузке – это процесс повышения теоретических знаний занимающегося. Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех двигательных качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Развитие физических качеств – это процесс обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности. Технико-тактическая подготовка, вооружает обучающегося начальными знаниями и умениями а также помогает использовать их в тренировочных занятиях, спортивно-оздоровительны мероприятий и контрольных спортивно-оздоровительные мероприятия х (таблица 2).

Объём физкультурно-оздоровительных мероприятий и нагрузка для групп спортивно-оздоровительного этапа, состоит из контрольных мероприятий, позволяющих определить текущий уровень подготовленности обучающихся. Допускается участие и результативность в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Участие в соревновательной деятельности не является обязательным для всех обучающихся, наиболее подготовленные могут принимать участие в спортивно-оздоровительных, массовых спортивных мероприятиях по допуску врача.

Таблица 4

План-график распределения программного материала

| Виды подготовки | Количество часов | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | |
|--|------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 28 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | | 2 |
| Общая физическая подготовка | 58 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | | 2 |
| Развитие физических качеств | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Технико-тактическая подготовка | 80 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 4 | 8 | 8 | 8 | 6 | 4 | 6 |
| Подвижные игры | 38 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| Физкультурные и спортивно-оздоровительные мероприятия (в т.ч. ГТО) | 10 | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | 2 | - | | | |
| Контрольные испытания | 14 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 4 | 4 | - |
| Всего | 276 | 24 | 24 | 24 | 24 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 20 | 14 | 18 |

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые занятия,
- практические и теоретические занятия,
- тестирование и медицинский контроль;
- физкультурные и спортивные мероприятия.

Расписание занятий составляется по представлению тренера-преподавателя - в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных образовательных организациях. Срок реализации программы – **1 год**.

Программа рассчитана на **276 часов в год (6 часов в неделю), 46 учебных недель**.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью до 2-х академических часов с перерывами. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Минимальный возраст для зачисления в группы, наполняемость групп

| Возрастная категория обучающихся | Количественный состав группы (человек) | Срок обучения |
|----------------------------------|--|---------------|
| с 6 лет и старше | 10-12 | 1 год |

4. Методическая часть

4.1. Содержание работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, перекаты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой тренировки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений индивидуальной тренировки (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок последующей успешной спортивной специализации. Производится отбор поступающих для дальнейших занятий по дзюдо.

Основными критериями оценки обучающихся являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств, что определяется *тестированием*, необходимый уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских

противопоказаний для занятий.

Участие в спортивно-оздоровительные мероприятия х. Использование соревнований в виде контрольных испытаний и тестов. Так, как сразу обучающиеся не выступают в спортивно-оздоровительные мероприятия х, первый опыт соревновательной практики формируется в спортивной школе.

Начало тренировочного процесса начинается с сентября месяца. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и технической подготовки.

4.2. Материал по теоретической подготовке

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная её задача состоит в том, чтобы научить начинающего спортсмена осмысливать и анализировать действия в дзюдо. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Таблица 5

Количество часов теоретической подготовки

| Виды подготовки | Количество часов | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------|-----------------------------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| Теоретическая подготовка | 28 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | | 2 |

Таблица 6

Теоретическая подготовка обучающихся группы спортивно-оздоровительного этапа

| № | Тема занятия | часы |
|----|--|------|
| 1 | Техника безопасности и меры профилактики травм. История дзюдо в России и за рубежом. | 2 |
| 2 | Значение физической культуры и спорта | 2 |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим жизнедеятельности обучающихся дзюдо. | 2 |
| 4 | Общая и специальная физическая подготовка | 2 |
| 5 | Основы техники выполнения упражнений в дзюдо. | 2 |
| 6 | Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 2 |
| 7 | Место занятий. Спортивное оборудование и инвентарь для занятий дзюдо. | 2 |
| 8 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 2 |
| 9 | Основные сведения о строении и функциях организма человека. | 2 |
| 10 | Понятие о врачебном контроле и самоконтроле | 2 |

| | | |
|----|--|-----------------|
| 11 | Особенности и режим питания обучающихся дзюдо. | 2 |
| 12 | Правила, организация и проведение соревнований по дзюдо | 2 |
| 13 | Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». | 2 |
| 14 | Понятие допинг. | 2 |
| | Всего: | 28 часов |

4.3. Материал по практической подготовке

Таблица 8

Практическая подготовка

| № п/п | Тема занятия | Вид занятия | Формы контроля |
|-------|--|--------------|--|
| 1 | Изучение/закрепление техники выполнения упражнения | Практическое | Контрольная точка на занятии |
| 2 | Изучение/закрепление техники выполнения упражнения в партере | Практическое | Контрольная точка на занятии |
| 3 | Изучение/закрепление техники выполнения захватов, бросков | Практическое | Контрольная точка на занятии, первенство школы |
| 4 | ОФП | Практическое | Тесты |
| 5 | Имитация | Практическое | Техника выполнения |
| 6 | Дополнительные, подводящие упражнения, выполнение требований ГТО | Практическое | Внутри групповые состязания |

Общая физическая подготовка (ОФП) – общеразвивающие упражнения направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание-разгибание в упоре лёжа, приседы на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты, комбинированные.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный спринт, стаерские дистанции до 1500 метров.

Упражнения из других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики. Подвижные игры и эстафеты.

Технико-тактическая подготовка (ТПП) - формирование умений и навыков решения тактических задач, возникающих в процессе спортивно-оздоровительные мероприятия , и развитие специальных способностей.

Таблица 8

Практическая подготовка обучающихся группы СОЭ

| Виды подготовки | Количество часов | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | VI | VII | VIII |
|---------------------------------------|------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | | | | |
| Общая физическая подготовка | 58 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | | 2 |
| Развитие физических качеств | 48 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Технико-тактическая подготовка | 80 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 4 | 6 |
| Подвижные игры | 38 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 |
| всего | 224 | 18 | 20 | 20 | 20 | 22 | 18 | 22 | 22 | 22 | 22 | 14 | 10 | 16 |

4.4. Организационно – воспитательная работа

В основу воспитательной деятельности спортивной школы заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и занимающегося, творческое содружество единомышленников. Воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума. Средства воспитания:

- личный пример мастерства тренера-преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи оздоровительной направленности и общего воспитания. Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. В решении задач по сплочению коллектива включается работа по проведению походов, вечеров отдыха, оформление интернет-страниц, ведение аккаунтов и другие формы работ.

Таблица 9

Основные физкультурно-спортивные и воспитательные мероприятия

| Виды подготовки | Количество часов | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | VI | VII | VIII |
|--|------------------|-----------------------------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|---|----|-----|------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | | | | |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | 10 | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | - | 2 | - | | | | |
| Воспитательные мероприятия | 14 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 4 | 4 | 2 | |

Не менее важная задача в деятельности тренера-преподавателя - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются волевые напряжения. Одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в спортивно-оздоровительные мероприятия х.

Огромную роль играет мотивация на сохранение здоровья.

Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на формирование уверенности в своих силах. Выполнение заданий и освоение трудных упражнений вызывает положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. В работу тренера-преподавателя входит:

– посещение спортивных праздников и соревнований внутришкольного и городского уровней; регулярное подведение итогов работы обучающихся;

беседы с обучающимися (об истории округа, истории Кузбасского спорта, о здоровом образе жизни, противопожарной безопасности, антитеррористической и т.д.); встречи с выдающимися спортсменами; организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей; организация чествования лучших спортсменов школы.

4.5. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

На занятия занимающиеся должны приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться. Надеть спортивную форму. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму. Убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы. Под руководством тренера-преподавателя-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий. Убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии.

Быть внимательным при перемещениях по залу. Перед работой выполнять разминку, подготовить свой организм. Выполняя общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантелями, дисками, гириями), соблюдать достаточный интервал и дистанцию. После выполнения разминки не оставлять инвентарь без присмотра, убирать его в безопасное место.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерско-педагогического состава. Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием;
- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала; следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.

4.6 Требования безопасности при проведении спортивно-оздоровительных занятиях

Общие требования безопасности при проведении мероприятий спортивно-оздоровительного характера предусматривают следующее:

- соблюдение возрастных норм и допуска к спортивно-оздоровительным мероприятиям;
- участниками могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр, имеющих допуск-справку;
- должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи пострадавшим;
- при неисправности инвентаря и оборудования спортивно-оздоровительные мероприятия немедленно прекращаются, и об этом сообщается руководителю.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, проводится расследование для принятия конкретного решения.

5. Система контроля

Оценка качества освоения программы производится на основе и с учетом требований сдачи норм ГТО, установленных настоящим разделом Программы.

В МБУ ДО СШ «Сибиряк» ведётся учёт подготовленности путём:

- текущего и промежуточного оценивания усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в спортивно-оздоровительных мероприятиях команды и индивидуальных показателей (на усмотрение тренера-преподавателя);
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, участие и демонстрация результата на спортивно-оздоровительных мероприятиях. Выполнение норм ГТО, согласно возрастным ступеням.

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся за учебный год через тестирование по программе ГТО. *(Занимающиеся сдают программу ГТО по своим возрастным ступеням).*

6. Методические указания по организации промежуточной (итоговой) аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно (декабрь). Итоговая аттестация проводится по окончании года (август). Практическая часть промежуточной или итоговой аттестации проводится в виде сдачи ОФП и тестов ГТО. Обучающиеся, успешно выполнившие все требования могут быть рекомендованы к прохождению индивидуального отбора для зачисления в группы спортивной подготовки по виду спорта. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, могут заниматься в группе СОЭ.

Формы аттестации

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий: начальный контроль (сентябрь), проводится в форме входной диагностики психо-моционального состояния; Текущий контроль (в течение всего учебного года по изученным темам), проводится в формах: наблюдение, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Формы промежуточной, либо итоговой аттестации: тестирование уровня общей физической подготовленности, оценка теоретических знаний, оценка техники исполнения упражнений. Результат аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах или журналах учета работы с группой.

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация). Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, информационно - коммуникационные. Основные принципы: сознательности и активности, прочности знаний, доступности, связи теории с практикой, наглядности обучения.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы осуществляется в очной форме.

При организации работы соединяется в одно целое игра, труд, обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Основные приемы работы тренера-преподавателя-преподавателя: тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема обучающимися, участие в спортивно-оздоровительные мероприятия х.

Таблица 12

Методическое обеспечение

| № п/п | Название раздела (темы) | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения | Формы подведения итогов |
|-------|-------------------------|--|--------------------------------|-------------------------|
| | Введение | План-конспект, справочные материалы | Рассказ, беседа, объяснение | Входная диагностика |
| I. | Общая | План-конспект, справочные | Демонстрация, | Наблюдение/ |

| № п/п | Название раздела (темы) | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Формы, методы, приемы обучения | Формы подведения итогов |
|-------|-------------------------|--|--|-----------------------------|
| | физическая подготовка | материалы, практическая работа, спортивный инвентарь | наблюдение Тренировочные упражнения | тестирование |
| III. | Основы техники | План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь | Объяснение, показ, демонстрация | Наблюдение/ тестирование |
| IV. | Медицинский контроль | Практическая работа | Практическая работа | Медицинское обследование |
| V. | Педагогический контроль | Практическая работа | Практическая работа | Тестирование |

7. Перечень информационного обеспечения программы

1. Акопян А.О. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. – М.: Советский спорт, 2023. – 96 с.

2. Денисов К.Г. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. / К.Г. Денисов, С.В. Ерегина., Е.Л. Кулдин– М.: ФГБУ ФЦПСР 2024. – 170 с.

3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2022. – 268 с.

4. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2023. – № 4. – С.90-108.

5. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО«Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2022. – 240 с.

6. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Егунов; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: 2023. – 283 с.

7. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2022. – 228 с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. М.: ФИС, 1991. – 542 с.

9. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2023. – 88 с.

10. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэггер, пер. с англ. Е.Гу-пало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2021. – 592 с.

11. Пашинцев В. Г. Биологическая модель функциональной подготовки

дзюдоистов / В. Г. Пашинцев. – М. : Советский спорт.2007. –208 с.

12. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 2019г.

13. Путин В.В.Учимся дзюдо с Владимиром Путиным / В.В.Путин, В.Б.Шестаков, А.Г.Левицкий. – М.: Олма-Пресс, 2002. – 160 с.

14. Свищёв И.Д. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина – М.: СпортПресс, 2022. - 77 с.

15. Шулика Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подоруев Ростов-на-Дону: «Феникс» 2006. – 532 с.

16. Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера) / Я. Ямасита. М.: «Гранд – Фаир», 2023. – 192 с.

Аудиовизуальные средства и интернет ресурсы

1. aim-time.com/dzyudo - видео каталог Федерации дзюдо России.
2. www.judo.ru - сайт Федерации дзюдо России.
3. www.mir-judo.ru - сайт журнала «Мир дзюдо».
4. ИФ. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл).Взято из <https://youtu.be/-wZKFsubC04> (видеофайл)
5. ИФ. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл).Взято из <https://youtu.be/1Op61cPa-80>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
4. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:
[http://fcior.edu.ru\(link is external\)](http://fcior.edu.ru(link is external)).
6. 35. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [http://window.edu.ru/\(link is external\)](http://window.edu.ru/(link is external)).
7. 36. Международная ассоциация спортивной информации [http://www.iasi.org/\(link is external\)](http://www.iasi.org/(link is external)).
8. 37. Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online
<http://biblioclub.ru/>
9. 38. Университетская информационная система РОССИЯ
<http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp>.
10. Минобрнауки России <http://Минобрнауки.рф/>
11. 40. Play true magazine (Журнал честная игра) - World anti-doping agency. URL:
<https://www.wada-ama.org/en/resources/search?f>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ВАРИАНТЫ ИГР В КАСАНИЯ (Грузных Г.М.)

| № п/п | Места касания | Способ касания руками | | | |
|-------|----------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|
| | | Любой | Правой | Левой | Обеими |
| 1 | Затылок | 1 | 2 | 3 | 37 |
| 2 | Средняя часть живота | 4 | 5 | 6 | 38 |
| 3 | Левая подмышечная впадина | 7 | 8 | 9 | 39 |
| 4 | Левое плечо | 10 | 11 | 12 | 40 |
| 5 | Поясница | 13 | 14 | 15 | 41 |
| 6 | Правая лопатка | 16 | 17 | 18 | 42 |
| 7 | Левая сторона живота | 19 | 20 | 21 | 43 |
| 8 | Спина (любое место) | 22 | 23 | 24 | 44 |
| 9 | Правая сторона живота | 25 | 26 | 27 | 45 |
| 10 | Левая лопатка | 28 | 29 | 30 | 46 |
| 11 | Правое плечо | 31 | 32 | 33 | 47 |
| 12 | Правая подмышечная впадина | 34 | 35 | 36 | 48 |

Приложение 2

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

(по Жукову М.Н.)

1. «Космонавты»

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5 — 8 больших треугольников — «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2—5 кружков — «ракет». Их общее количество должно быть на 5 — 8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты, например:

З—Л—З (Земля — Луна — Земля) З—М—З (Земля — Марс — Земля)

З—Н—З (Земля — Нептун — Земля) З—В—З (Земля — Венера —

Земля) З—С—З (Земля — Сатурн — Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг. **Содержание игры.** Дети идут по кругу и приговаривают: Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам. На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим — места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

- Правила игры:** 1. Начинать игру — только по установленному сигналу руководителя.
2. Разбегаться — только после слов: «Опоздавшим — места нет!»

2. «Караси и щука»

Подготовка. На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками).

«Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15—18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем не пойманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

3. «Белые медведи»

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих.

«Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все

«медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем». Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

4. «Совушка»

Подготовка. Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо — в стороне от площадки.

Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По

второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту.

Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке. Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего – поймавшего большее количество игроков.

Правила игры: 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырваться. 2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

5. «Два Мороза»

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города.

Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются

«братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со

словами: Мы — два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я — Мороз Красный

Нос, Я — Мороз Синий

Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

не страшен нам мороз! —

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

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

6. «Волки во рву»

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридор — ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигранные очки.

После 3-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется. Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали

большее количество очков.

Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

7. «Мяч на полу»

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

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг. Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

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

8. «Передача мячей в колоннах»

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах — по мячу или другому предмету.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над Головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

9. «Гуси-лебеди»

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

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

Побеждают «гуси», которые ни разу не были пойманными, и «волки», сумевшие поймать

большее количество «гусей».

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

10. «Команда быстроногих»

Подготовка. Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее – линия старта. В 10–20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

Содержание игры. Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.

2. **Правила игры:** 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

11. «Эстафета зверей»

Подготовка. Играющие делятся на 2 – 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые – «волками», третьи – «лисами», четвертые – «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10 – 20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5 – 10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры: 1. Если оба игрока прибегают одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

12. «Лиса и куры»

Подготовка. Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это – «насед». Выбираются один водящий – «лиса» и один – «охотник». Все остальные играющие – «куры».

В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лиса». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «наседы».

Содержание игры. По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насед», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лис», подобрившись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лис». Играют 4-6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: 1. Забрав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лис» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

13. «Кто дальше бросит?»

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3-4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп

— команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Содержание игры. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила игры: 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

14. «Метко в цель»

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

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

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

15. «Альпинисты»

Подготовка. Две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от нее. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты.

Содержание игры. По сигналу преподавателя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на нее, передвигаются по стенке до крайнего пролета и спускаются вниз. Высота подъема на стенку заранее указывается преподавателем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с

гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70 — 75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встает последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».

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

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

16. «Прыжки по полоскам»

Подготовка. Линиями обозначается коридор шириной 2—3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6—8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами.

Содержание игры. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Правила игры: 1. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см). 2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. 3. Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую — два очка и т.д. 4. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

17. «Кто обгонит?»

Подготовка. Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды.

Содержание игры. Задача команд – по сигналу преподавателя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону. Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав. **Правила игры:** 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчитывается поражение.

18. «Попади в мяч»

Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18 – 20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз.

Продолжительность игры 8—10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

19. «Часовые и разведчики»

Подготовка. Играющие делятся на две команды — «разведчиков» и «часовых» — и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18 — 20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладется волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» — унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды — воспрепятствовать этому. Преподаватель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается за мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание «часового» (он повторяет вслед за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик».

20. «Охотники и утки»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых — «охотники» — становится по кругу (перед чертой), вторая — «утки» — входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

Содержание игры. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

21. «Эстафета с элементами равновесия»

Подготовка. 3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

Содержание игры. По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись ее рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперед тогда, когда вер-

нувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание встает в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. **Правила игры:** 1. Бег начинается по сигналу. 2. Игроки обязаны пробегать по рейке скамейки. 3. За каждое нарушение даются штрафные очки.

22. «Тяни в круг»

Подготовка. Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

Содержание игры. По указанию преподавателя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру. Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Правила игры: 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

23. «Перетягивание через черту»

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

Содержание игры. По команде преподавателя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

24. «Петушинный бой»

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться. Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны так же сражаются между собой (последними).

25. «Бег за флажками»

Подготовка. Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями — одна напротив другой. Расстояние между командами 20

— 30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2—3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки.

Содержание игры. По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. 2. Запрещается отнимать флажки друг у друга. 3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя. 4. Капитаны команд играют на равных правах со всеми.

26. «Перебежка с выручкой»

Подготовка. Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят их городки.

Содержание игры. По сигналу преподавателя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причем каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдает городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на свое место.

Вырученный игрок вступает в общую игру. Играют установленное время (10—15 мин).

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила игры: 1. Игру разрешается начинать строго по сигналу. 2. Игроков можно салить только на своей половине площадки.

27. «Погоня»

Подготовка. Занимающиеся выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 6—8 м одна за другой. В 15—20 м от первой шеренги кладутся набивные мячи (или ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу игроков в шеренге). В 2 м от каждого набивного мяча кладется малый матерчатый (теннисный) мяч.

Содержание игры. По команде «На старт!» игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта (по заданию), а по команде «Марш!» устремляются к набивным мячам. Добежав до них, первые номера оббегают их справа налево и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут малые мячи, поворачиваются кругом и устремляются вслед за убегающими первыми номерами, стараясь попасть мячом в своего соперника. Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся за линию, где стояли вторые номера. Те, в кого попали мячом, поднимают руку. Пока преподаватель подсчитывает число запятнанных, игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнее место. Затем шеренги меняются ролями. После нескольких перебежек подсчитывается общее число игроков, пойманных каждой командой.

Побеждает команда, в которой было поймано меньшее количество игроков.

Правила игры: 1. Каждый игрок должен обегать свой мяч. 2. После поворота игрок обязан бежать по прямой, не отклоняясь в сторону. 3. За нарушение этих правил команде

начисляется штрафное очко.

28. «Старт после броска»

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

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

Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

29. «Встречная эстафета с бегом»

Подготовка. Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу).

Содержание игры. По команде «Марш!» игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры: 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

30. «День и ночь»

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

Содержание игры. Преподаватель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!» Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды — догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а преподаватель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь

внимание играющих, может предложить им мы поднять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

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

Пробеги. Все играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч — шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

Содержание игры. По сигналу преподавателя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с края игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Правила игры: 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

«Эстафету по кругу», как и «Встречную эстафету», описанную выше, можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

31. «Удочка» (простая и командная)

Подготовка. Для игры нужна веревка длиной 3—4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий — в середину круга с веревкой в руках.

Содержание игры. Вариант 1. Водящий вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если веревка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела веревка, выбывает из игры.

Вариант 2 (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) — один и тот же. Игрок, которого задела веревка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет.

Победу в игре одерживает команда, после 2 - 4 мин игры получившая меньше штрафных

Правила игры - те же, что и в варианте 1.

32. «Веревочка под ногами»

Подготовка. Из играющих составляют три или четыре колонны, которые

выстраиваются. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах — один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

Содержание игры. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей

колонны (веревочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Головной игрок колонны остается сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперед. Он подает свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед и т. д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньше число раз задела веревочку.

Правила игры: 1. Игрокам запрещается задевать веревочку ногами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

33. «Прыгуны и пятнашки»

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых

выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая — пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10 — 12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5 — 2 м.

Содержание игры. По команде преподавателя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным.

35. «Снайперы»

Подготовка. Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора

шагах один от другого) попеременно по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

Содержание игры. По сигналу преподавателя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе.

Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила игры: 1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. 2. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. 3. Сбитые городки ставит на новые места помощник преподавателя.

36. «Защищай товарища»

Подготовка. Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки перебрасывают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить водящего. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.

Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих.

Правила игры: 1. Попадание при выходе за линию круга не засчитывается. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела. 4. Водящему нельзя касаться руками защитника.

37. «Ящерица»

Подготовка. Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.

Правила игры: 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

38. «Перестрелка»

Подготовка. Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды — получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную

сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10—15 мин игры в зоне j пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, I кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идет в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч и передается противнику.

39. «Ловкие и меткие»

Подготовка. На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть кеглей.

Содержание игры. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники — в средний, а подающие размещаются в большом круге. Преподаватель дает волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им одну из кеглей, которая убирается с площадки. Преподаватель дает мяч другому капитану, — и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре кегли.

Правила игры: 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет кеглю ногой и повалит её на землю, кеглю следует поставить на место. 4. Кегля считается сбитой при попадании в неё мяча капитана другой команды.

40. «Перетягивание каната»

Подготовка. Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6-10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от нее, проводятся еще две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам.

Содержание игры. По первому сигналу «Подойти к канату!» игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» занимающиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку преподавателя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Правила игры: 1. Игра начинается только после сигнала руководителя. 2. Перехватывать канат руками нельзя. 3. Отрывать руки от каната во время игры нельзя.

41. «Подвижная цель»

Подготовка. Занимающиеся образуют большой круг (стоят в двух-трех шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит

всередину круга.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

42. «Большая эстафета по кругу»

Подготовка. На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну.

Содержание игры. По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, оббегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

Правила игры: 1. Малые флажки оббегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обежать четвертый угловой флажок.

43. «Кто сильнее?»

Подготовка. Для игры нужно приготовить пять-шесть колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см. Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают пять-шесть кружков, в которые и кладут веревочные кольца. В 2 м от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

Содержание игры. По указанию руководителя по пять-шесть человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой или левой рукой (о чем условливаются заранее.) По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Правила игры: 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

44. «Бег командами»

Подготовка. Перед командами, стоящими в колоннах (по 8-12 человек), проводится линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

Содержание игры. По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки шестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Правила игры: 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая ее. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

45. «Кто быстрее?»

Подготовка. Играют две команды. Спортивно-оздоровительные мероприятия проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от ее средней линии).

Содержание игры. По сигналу преподавателя «Марш!» они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию.

Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Стартовать можно из разных положений. 2. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

46. «Эстафета с палками и прыжками»

Подготовка. Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трех-четыре шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу преподавателя первые номера бегут до установленной в 12-15 м булавы (набивного мяча), оббегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, огибает ее и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.

Правила игры: 1. Запрещается отпускать концы палки, когда ее проносят под ногами. 2. Запрещается ронять палку. 3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

47. «Эстафета с чехардой»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Интервалы между командами 3-4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8-12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый упирается руками в одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову.

Содержание игры. По сигналу преподавателя игроки, стоящие в колоннах впереди, бегут вперед и выполняют опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встают на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд.

Получившие касание рукой бегут вперед, выполняют опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, т.е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Правила игры: 1. Запрещается выбегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не коснется ладонью очередного игрока. 2. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата).

48. «Двумя мячами через сетку»

Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу занимающихся команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Содержание игры. По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберет 10 очков.

Правила игры: 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

49. «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о землю. 3. Если надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придется сделать несколько бросков. 4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места. 5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко.

50. «Мяч среднему»

Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку

номеров.

Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры: 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центральный игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

51. «Пятнадцать передач»

Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

52. «Перехват мяча»

Подготовка. Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача — ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

53. «Гонка с выбыванием»

Подготовка. С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нем проводится линия старта – финиша.

Содержание игры. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

54. «Перемена мест»

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

55. «Кто выше?»

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

Правила игры: 1. Очки начисляются за правильность отталкивания и приземления. 2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

56. «Баскетбол с надувным мячом»

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

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

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

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

«Борьба за палку»

Подготовка. Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры. После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

57.«Бег пингвинов»

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

58.«Волейбол с выбыванием»

Подготовка. Две команды по 6—8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 — 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выигрывает большее число партий. Можно ограничить партии временем (12—15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ДЗЮДО
ДЛЯ ГРУППЫ СОЭ**

| № занятия | дата | Тема занятия | Количество часов |
|---|-------------|---|-------------------------|
| сентябрь | | | |
| Теоретическая подготовка 4 часа | | | |
| 1. | | Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование. Техника безопасности и меры профилактики травм. | 1 |
| 2. | | История дзюдо в России и за рубежом. Значение физической культуры и спорта | 1 |
| 3. | | Гигиена, закаливание, режим жизнедеятельности обучающихся дзюдо. | 1 |
| 4. | | Общая и специальная физическая подготовка. | 1 |
| Практическая подготовка 18 часов | | | |
| 1. | | ТБ. Тестирование. Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование. | 2 |
| 2. | | Передвижения. Игра «Перестрелка». Тестирование. | 2 |
| 3. | | Падения на спину. Акробатика. Тестирование. Игра «Космонавты». | 2 |
| 4. | | Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Тестирование. Игра: «Караси и щуки». | 2 |
| 5. | | Падения на спину. Самостраховка. Тестирование. Игра: «Белые медведи». | 2 |
| 6. | | Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. Игра: «Совушка». | 2 |
| 7. | | Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. Игра «Два Мороза». | 2 |
| 8. | | Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия. Игра «Волки во рву». | 2 |
| 9 | | Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Игра «Мяч на полу». | 2 |
| октябрь | | | |
| Теоретическая подготовка 2 часа | | | |
| 1. | | Основы техники выполнения упражнений в дзюдо. | 2 |
| Практическая подготовка 22 часа | | | |
| 1. | | Падения. Самостраховка. Акробатика. Игра «Гуси-лебеди». | 2 |
| 2. | | Падения. Самостраховка. Акробатика. Игра «Команда быстроногих». | 2 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| 3. | | Падения. Самостраховка. Акробатика. Игра: «Эстафета зверей». | 2 |
| 4. | | Падение через партнёра. Удержание сбоку. Игра «Лиса и куры» | 2 |
| 5. | | Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. Игра: «Кто дальше бросит» | 2 |
| 6. | | Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. Игра «Метко в цель». | 2 |
| 7. | | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». Игра «Альпинисты». | 2 |
| 8. | | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». | 2 |
| 9. | | Бросок Передняя подсечка. Игра: Прыжки по полоскам». | 2 |
| 10. | | Бросок Боковая подсечка. Игра: «Кто обгонит?». | 2 |
| 11. | | Падения на спину. Лазания-перелазания. Тестирование. Игра «Передача мяча в колонне». | 2 |
| ноябрь | | | |
| Теоретическая подготовка 2 часа | | | |
| 1. | | Влияние физических упражнений на организм человека Понятие о врачебном контроле и самоконтроле | 2 |
| Практическая подготовка 22 часа | | | |
| 1. | | Основы техники выполнения упражнений в дзюдо Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» | 1 |
| 2. | | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. Игра : «Попади мячом в мяч». | 1 |
| 3. | | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. Игра «Охотники и утки». | 2 |
| 4. | | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». Эстафета с элементами равновесия. | 2 |
| 5. | | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». Игра: «Тяни в круг». | 2 |
| 6. | | Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. Игра: «Перетягивание через черту». | 2 |
| 7. | | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». Игра: «Петушиный бой». | 2 |
| 8. | | Падения. Страховка. Бросок через бедро. Игра: «Бег за флажками». | 2 |
| 9. | | Падения. Страховка. Бросок через бедро. Игра: «Перебежка с выручкой» | 2 |

| | | | |
|--|--|--|---|
| 10. | | Падение через партнёра. Бросок «Отхват». Игра «Погоня» | 2 |
| декабрь | | | |
| Теоретическая подготовка 2 часа | | | |
| 1. | | Место занятий. Спортивное оборудование и инвентарь для занятий дзюдо | 2 |
| Практическая подготовка 22 часа | | | |
| 1. | | Падения. Страховка. Удержание поперек. Игра: «Старт после броска». | 2 |
| 2. | | Падения. Страховка. Бросок через бедро. Встречная эстафета с бегом. | 2 |
| 3. | | Падения. Страховка. Удержание поперек. Встречная эстафета с бегом. | 2 |
| 4. | | Падения. Страховка. Бросок через бедро. Игра: «День и ночь». | 2 |
| 5. | | Падения. Страховка. Бросок через бедро. | 2 |
| 6. | | Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. Удочка» (простая). | 2 |
| 7. | | Падения. Страховка. Бросок через бедро. Удочка» (командная). | 2 |
| 8. | | Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. Игра: «Веровочка под ногами». | 2 |
| 9. | | Подвижные игры. | 2 |
| 10. | | Подвижные игры | 2 |
| 11. | | Место занятий. Спортивное оборудование и инвентарь для занятий дзюдо | 2 |
| январь | | | |
| Теоретическая подготовка 2 часа | | | |
| 1. | | Основы техники выполнения упражнений в дзюдо. | 2 |
| Практическая подготовка 22 часа | | | |
| 1. | | Падения. Страховка. Бросок через бедро. Игра: «Прыгуны и пятнашки». | 2 |
| 2. | | Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек. Игра: «Снайперы». | 2 |
| 3. | | Падения. Страховка. Бросок через бедро. | 2 |
| 4. | | Бросок «Отхват» в движении. Игра: «Защитой товарища». | 2 |
| 5. | | Бросок через бедро в движении. Игра: «Ящерица». | 2 |
| 6. | | Переворот захватом двух рук. Игра: «Перестрелка». | 2 |
| 7. | | Бросок «Отхват» в движении. | 2 |
| 8. | | Бросок через бедро в движении. Игра: «Прыгуны и пятнашки». | 2 |
| 9. | | Подвижные игры. | 2 |
| 10. | | Подвижные игры. | 2 |
| 11. | | Падения. Страховка. Бросок через бедро. | 2 |
| февраль | | | |
| Теоретическая подготовка 4 часа | | | |
| 1. | | Гигиена, закаливание дзюдоистов | 2 |
| 2. | | Режим жизнедеятельности обучающихся дзюдо | 2 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | Практическая подготовка 22 часа | |
| 1. | | Переворот захватом двух рук. Игра: «Ловкие и меткие». | 2 |
| 2. | | Бросок «Отхват» в движении. Перетягивание каната. | 2 |
| 3. | | Бросок через бедро в движении. Перетягивание каната. | 2 |
| 4. | | Переворот захватом двух рук. Перетягивание каната. | 2 |
| 5. | | Бросок «Отхват» в движении. | 2 |
| 6. | | Бросок через бедро в движении. | 2 |
| 7. | | Переворот захватом двух рук. Перетягивание каната. | 2 |
| 8. | | Бросок «Зацеп изнутри». Перетягивание каната. | 2 |
| 9. | | Подвижные игры | 2 |
| 10. | | Подвижные игры | 2 |
| март | | | |
| 11. | | Переворот захватом за пояс и из под руки. Игра: «Подвижная цель» | 2 |
| 12. | | Удержание со стороны головы. Большая эстафета по кругу. | 2 |
| 13. | | Бросок «Зацеп изнутри». Большая эстафета по кругу. | 2 |
| 14. | | Переворот захватом за пояс и из под руки. | 2 |
| 15. | | Удержание со стороны головы. | 2 |
| 16. | | Бросок «Зацеп изнутри». Большая эстафета по кругу. | 2 |
| 17. | | Переворот захватом за пояс и из под руки. | 2 |
| 18. | | Уходы с удержания со стороны головы. Игра: «Кто сильнее?» | 2 |
| 19. | | Удержание со стороны головы. Игра: «Подвижная цель» | 2 |
| 20. | | Подвижные игры | 2 |
| апрель | | | |
| 21. | | Общая физическая подготовка | 1 |
| | | Специальная физическая подготовка | 1 |
| 22. | | Основы техники выполнения упражнений в дзюдо | 1 |
| | | Основные сведения о строении и функциях организма человека | 1 |
| 23. | | Понятие о врачебном контроле и самоконтроле | 1 |
| | | Особенности и режим питания обучающихся дзюдо | 1 |
| Теоретическая подготовка 6 часов | | | |
| Практика 20 часов | | | |
| 24. | | Бросок «Зацеп изнутри». Бег командами. | 2 |
| 25. | | Переворот захватом за пояс и из под руки. Эстафета с палками. | 2 |
| 26. | | Уходы с удержания со стороны головы. Эстафета с прыжками. | 2 |
| 27. | | Бросок через спину. Игра: «Мяч среднему». | 2 |
| 28. | | Переворот рывком на себя. Эстафета с чехардой. | 2 |
| 29. | | Удержание верхом. Эстафета с вумя мячами. | 2 |
| 30. | | Бросок через спину. | 2 |
| 31. | | Переворот рывком на себя. Эстафета с ведением и броском мяча в корзину. | 2 |
| 32. | | Подвижные игры | 2 |
| 33. | | Бросок через спину. Волейбол с выбыванием. | 2 |
| май | | | |
| 34. | | Удержание верхом. ТБ на занятии. Страховка, самостраховка. | 2 |

| | | | |
|---------------|--|--|------------|
| 35. | | Бросок через спину. | 2 |
| 36. | | Переворот рывком на себя. Волейбол с выбыванием. | 2 |
| 37. | | Уходы с удержания верхом. Бег пингвинов. | 2 |
| 38. | | Бросок через спину. Игра: «Кто выше?». | 2 |
| 39. | | Переворот рывком на себя. Игра: «Гонка с выбыванием». | 2 |
| 40. | | Уходы с удержания верхом.Игра: «Перехват мяча». | 2 |
| 41. | | Бросок Передняя подсечка в колено. Тестирование. | 2 |
| 42. | | Бросок через бедро. Тестирование. Игра: «Перемена мест». | 2 |
| 43. | | Бросок «Передняя подсечка в колено». Тестирование. Борьба за палку. | 2 |
| 44. | | Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс. Тестирование. Баскетбол с надувным мячом. | 2 |
| 45. | | Переворот рывком на себя. Игра: «Пятнадцать передач». | 2 |
| 46. | | Подвижные игры | 2 |
| 47. | | Физкультурные мероприятия | 10 |
| 48. | | Контрольные испытания. Подведение итогов. | 2 |
| июнь | | | |
| | | офп | 2 |
| | | Развитие физических качеств | 2 |
| | | Развитие физических качеств | 2 |
| | | Технико-тактическая подготовка | 2 |
| | | Технико тактическая подготовка | 2 |
| | | Технико тактическая подготовка | 2 |
| | | Подвижные игры | 2 |
| июль | | | |
| | | Подвижные игры | 17 |
| август | | | |
| | | Подвижные игры | 17 |
| Итого: | | 276 часов.(при занятии 2 раза в неделю.1 занятие -2 часа.) | 276 |

ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ГРУППЫ СОЭ
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | 3 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +2 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | 2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | 4 |
| 3.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 7 |
| 3.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +3 | +4 |
| 4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше | | | | |
| 4.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 7 | 6 |
| 4.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 9 |
| 4.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +4 | +5 |