****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительной направленности – «Легкая атлетика» для учащихся 5-9 классов и методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика», под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год).

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых  и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся  на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 5-9 классов (возраст учащихся – 11-14 лет).

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

***Характеризовать***

* значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* прикладное значение легкоатлетических упражнений;
* правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
* названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
* технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
* типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

***Уметь***

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
* технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
* выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Демонстрировать:**

5-6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места (см) | | Бег 30м (сек) | | Подтягивание  (мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки) | Бег 1000м (мин. сек.) | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Высокий | 190 | 170 | 4.9 | 5.0 | 9 | 20 | 4.35 | 5.10 |
| Средний | 170 | 150 | 5.4 | 5.6 | 6 | 17 | 5.08 | 6.20 |
| Низкий | 150 | 130 | 6.0 | 6.3 | 2 | 11 | 6.30 | 7.05 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места (см) | | Бег 30м (сек) | | Подтягивание  (мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки) | Бег 1000м (мин. сек.) | |
| мальчики | девочки |  |  |  |  | мальчики | девочки |
| Высокий | 208 | 185 | 4.7 | 4.9 | 7-8 | 22 | 4.05 | 4.55 |
| Средний | 190 | 170 | 5.4 | 5.5 | 5-6 | 19 | 5.00 | 5.30 |
| Низкий | 170 | 143 | 5.8 | 6.1 | 3 | 12 | 6.00 | 6.45 |

7-8 класс

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

*- р*ежим дня, его основное содержание и правила планирования;

*-* закаливание организма;

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности;

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;

**Практическая часть**: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м, 30м, 100м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. Круговая тренировка. Прыжки на скакалке. Стретчинг. Силовая тренировка.

2 раздел: **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега;

- история развития легкой атлетики;

- легкая атлетика - как вид спорта;

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания;

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Круговая тренировка. Прыжки на скакалке. Стретчинг. Силовая тренировка.

3 раздел: Бег на выносливость

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по бегу на длительные дистанции

*Физическая культура (основные понятия).*

- виды спортивного бега;

- Методы повышения выносливости (Метод Барто Яссо, метод Персо, плиометрика, метод Нобла);

- теория повышения общей выносливости;

- легкая атлетика в России.

**Практическая часть:** Движение ног при беге на выносливость, частота шагов при беге на выносливость, работа рук при беге на выносливость. Интервальный бег. Бег на средние дистанции. Бег 400-500 м. Бег 1000-1200м. Кросс 800 – 1000м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000м. Бег 1000-2000м. Кросс в умеренном беге в сочетании с ходьбой. Круговая тренировка. Прыжки на скакалки. Силовая тренировка. Стретчинг. Упражнения для развития выносливости. Теория повышения общей выносливости.

4 раздел: Метание малого мяча

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

*- з*начение правильного питания при занятиях спортом*;*

*-* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

*-* основные приёмы самоконтроля;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метающей руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8-10м. Выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов. Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 10-12м. Ввыполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-16м. Круговая тренировка. Прыжки на скакалке. Стретчинг. Силовая тренировка.

5 раздел: **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой*;*

- организация досуга средствами физической культуры;

- организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты, «Знамя»**,** « Выручай!», «Выше ноги от земли»,«Футбол»**, «** Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты, «К своим флажкам», «Пустое место», «Третий лишний», «Команда быстроногих», «Салки пересалки», «Круговая охота», «Четыре мяча», «Салки с мячрм», «Старт с преследованием соперника», «Определи свое время», «Борьба за бровку».

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», «Удочка», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», прыжки со скакалкой, «Салка на одной ноге», «Лягушки в болоте», «Пингвины», «Челнок», «С кочки на кочку», «Бегуны и прыгуны», «Перемена мест прыжками», «Чехарда», «Веревочка под ногами».

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта», «Попади мячом в цель», «Двигающаяся цель», «Снайперы», «Защита укреплений», «Защищай товарища», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Штандр», Угловой мяч».

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов |
|
|  | Бег на короткие дистанции | 38 |
| 1 | Техника выполнения высокого старта | 4 |
| 2 | Техника выполнения низкого старта | 4 |
| 3 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 4 |
| 4 | Техника движения рук в беге | 4 |
| 5 | Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью | 3 |
| 6 | Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции | 3 |
| 7 | Техника перехода от стартового разгона к бегу по прямой дистанции | 2 |
| 8 | Скоростной бег от 30 до 80м | 2 |
| 9 | Бег 30м | 2 |
| 10 | Бег 60м | 2 |
| 11 | Бег 100м | 3 |
| 12 | Круговая тренировка | 6 |
|  | **Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега** | 32 |
| 13 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 4 |
| 14 | Техника приземления | 6 |
| 15 | Техника движения в полете в прыжках в длину с разбега | 2 |
| 16 | Ритм последних шагов | 2 |
| 17 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 |
| 18 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 2 |
| 19 | Прыжок в длину с полного разбега | 2 |
| 20 | Круговая тренировка | 3 |
|  | Бег на выносливость | 20 |
| 21 | Движение ног при беге на выносливость | 1 |
| 22 | Частота шагов при беге на выносливость | 1 |
| 23 | Работа рук при беге на выносливость | 2 |
| 24 | Интервальный бег | 1 |
| 25 | Бег на средние дистанции | 2 |
| 26 | Бег 400-500 м | 1 |
| 27 | Бег 1000-1200м | 2 |
| 28 | Кросс 800 – 1000м | 2 |
| 29 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000м | 2 |
| 30 | Бег 1000-2000м | 2 |
| 31 | Кросс в умеренном беге в сочетании с ходьбой | 2 |
| 32 | Круговая тренировка | 2 |
|  | Метание малого мяча | 15 |
| 33 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии | 1 |
| 34 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 1 |
| 35 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 1 |
| 36 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. | 1 |
| 37 | Техника выполнения скрестного шага | 1 |
| 38 | Техника выполнения метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов | 1 |
| 39 | Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега | 1 |
| 40 | Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов | 1 |
| 41 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с расстояния 8-10м | 1 |
| 42 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с расстояния 10-20м | 1 |
| 43 | Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге | 1 |
| 44 | Техника разбега и метания малого мяча с полного разбега | 1 |
|  | Метание малого мяча в горизонтальну и вертикальную цель (1\*1) с расстояния 12-16 шагов | 1 |
| 45 | Круговая тренировка | 2 |
|  | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 35 |
| 46 | Подвижные игры с бегом | 19 |
| 47 | Подвижные игры с прыжками | 10 |
| 48 | Подвижные игры с метанием | 6 |
|  | Итого: | 140 |

**Календарно –тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | № п/п | Наименование разделов, тем | Дата |
| Бег на короткие дистанции | | | |
| 1 | 1 | Правила технике безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике. Техника выполнения высокого старта |  |
| 2 | 2 | Подготовка к занятиям легкой атлетикой. Техника выполнения низкого старта |  |
| 3 | 3 | Стартовый разгон и бег по дистанции |  |
| 4 | 4 | Стартовый разгон и бег по дистанции |  |
| 5 | 5 | Стартовый разгон и бег по дистанции |  |
| 6 | 6 | Стартовый разгон и бег по дистанции |  |
| 7 | 7 | Круговая тренировка |  |
| 8 | 8 | Подвижная игры с бегом «Выше ноги от земли», «Лапта» |  |
| 9 | 9 | Техника движения рук в беге |  |
| 10 | 10 | Техника движения рук в беге |  |
| 11 | 11 | Техника движения рук в беге |  |
| 12 | 12 | Техника движения рук в беге |  |
| 13 | 13 | Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью |  |
| 14 | 14 | Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью |  |
| 15 | 15 | Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью |  |
| 16 | 16 | Круговая тренировка |  |
| 17 | 17 | Режим дня, его основное содержание. Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции |  |
| 18 | 18 | Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции |  |
| 19 | 19 | Бег 30м, бег 60м |  |
| 20 | 20 | Организация досуга средствами физической культуры. Круговая тренировка |  |
| 21 | 21 | Легкоатлетические эстафеты |  |
| 22 | 22 | Техника перехода от стартового разгона к бегу по прямой дистанции |  |
| 23 | 23 | Правила планирование режима дня. Бег 30м |  |
| 24 | 24 | Подвижные игры с бегом «Знамя», «Выручай» |  |
| 25 | 25 | Закаливание организма. Бег 60м |  |
| 26 | 26 | Круговая тренировка |  |
| 27 | 27 | Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности. Бег 100м |  |
| 28 | 28 | Техника бега высокого и низкого старта |  |
| 29 | 29 | Техника бега высокого и низкого старта |  |
| 30 | 30 | Подвижные игры с бегом «Старт с преследованием соперника» |  |
| 31 | 31 | Круговая тренировка |  |
| 32 | 32 | Техника перехода от стартового разгона к бегу по прямой дистанции |  |
| 33 | 33 | Бег с максимальной скоростью |  |
| 34 | 34 | Скоростной бег от 30 до 80м |  |
| 35 | 35 | Круговая тренировка |  |
| 36 | 36 | Подвижные игры с бегом «К своим флажкам», «Пустое место» |  |
| 37 | 37 | Подвижные игры с бегом «Вызов номеров», «Третий лишний» |  |
| 38 | 38 | Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Круговая тренировка |  |
| 39 | 39 | Скоростной бег от 30 до 80м |  |
| 40 | 40 | Подвижные игры с бегом «Команда быстроногих», «Салки пересалки» |  |
| 41 | 41 | Бег 100м |  |
| 42 | 42 | Легкоатлетическая эстафета |  |
| 43 | 43 | Разминка перед соревнованиями |  |
| 44 | 44 | Соревнования в беге на 100м |  |
| 45 | 45 | Соревнования в беге на 30м, 60м |  |
| 46 | 46 | Круговая тренировка |  |
| 47 | 47 | Подвижные игры с бегом «Команда быстроногих», «Салки пересалки» |  |
| 48 | 48 | Подвижные игры с бегом «Круговая охота», «Четыре мяча» |  |
| 49 | 49 | Подвижные игры с бегом «Старт с преследованием соперника» |  |
| 50 | 50 | Подвижные игры с бегом «Определи свое время», «Борьба за бровку» |  |
| 51 | 1 | Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с места и разбега. Подвижная игра «Попрыгунчики воробушки» |  |
| 52 | 2 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» |  |
| 53 | 3 | История развития легкой атлетики. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» |  |
| 54 | 4 | Подвижные игры с прыжками «Прыжки по полоскам», «Перемена мест» |  |
| 55 | 5 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» |  |
| 56 | 6 | Круговая тренировка |  |
| 57 | 7 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» |  |
| 58 | 8 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» |  |
| 59 | 9 | Подвижные игры с прыжками «Салка на одной ноге», «Пыжок за прыжком» |  |
| 60 | 10 | Легкая атлетика – как вид спорта. Техника приземления |  |
| 61 | 11 | Техника приземления |  |
| 62 | 12 | Подвижные игры с прыжками «Выше ноги от земли», «Перемена мест» |  |
| 63 | 13 | Техника приземления |  |
| 64 | 15 | Подвижные игры с прыжками «Выше ноги от земли», «Лягушки в болоте» |  |
| 65 | 17 | Техника движения в полете в прыжках в длину с разбега |  |
| 66 | 18 | Техника движения в полете в прыжках в длину с разбега |  |
| 67 | 19 | Круговая тренировка |  |
| 68 | 21 | Техника движения в полете в прыжках в длину с разбега |  |
| 69 | 22 | Техника движения в полете в прыжках в длину с разбега |  |
| 70 | 23 | Подвижные игры с прыжками «С кочки на кочку», «Прыгуны и бегуны» |  |
| 71 | 26 | Круговая тренировка |  |
| 72 | 27 | Ритм последних шагов |  |
| 73 | 28 | Ритм последних шагов |  |
| 74 | 29 | Подвижные игры с прыжками «С кочки на кочку», «Прыгуны и бегуны» |  |
| 75 | 31 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |
| 76 | 32 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |
| 77 | 33 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |
| 78 | 34 | Подвижные игры с прыжками «Веревочка по ногами», «Чехорда» |  |
| 79 | 37 | Круговая тренировка |  |
| 80 | 38 | Место и значение легкой атлетике в системе физического воспитания. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика |  |
| 81 | 39 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика |  |
| 82 | 40 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика |  |
| 83 | 41 | Подвижные игры с прыжками «С кочки на кочку», «Прыгуны и бегуны» |  |
| 84 | 42 | Прыжок в длину с полного разбега |  |
| 85 | 43 | Прыжок в длину с полного разбега |  |
| 86 | 44 | Подвижные игры с прыжками «Перемена мест прыжками», «Чехорда» |  |
| 87 | 45 | Прыжок в длину с полного разбега |  |
| 88 | 46 | Прыжок в длину с полного разбега |  |
| 89 | 47 | Подвижные игры с прыжками «Веревочка по ногами», «Чехорда» |  |
| 90 | 48 | Выдающиеся достижения отечественных спортсменовпо легкой атлетики. Круговая тренировка |  |
| 91 | 49 | Разминка перед соревнованиями |  |
| 92 | 50 | Соревнования по прыжкам в длину с разбега |  |
| 93 | 1 | Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по бегу на длительные дистанции. Движение ног при беге на выносливость |  |
| 94 | 2 | Движение ног при беге на выносливость |  |
| 95 | 3 | Виды спортивного бега. Круговая тренировка |  |
| 96 | 4 | Интервальный бег |  |
| 97 | 5 | Футбол |  |
| 98 | 6 | Частота шагов при беге на выносливость |  |
| 99 | 7 | Работа рук при беге на выносливость |  |
| 100 | 8 | Интервальный бег |  |
| 101 | 9 | Баскетбол |  |
| 102 | 10 | Методы повышения выносливости. Бег на средние дистанции |  |
| 103 | 11 | Бег 400-500 м |  |
| 104 | 12 | Кросс в умеренном беге в сочетании с ходьбой |  |
| 105 | 12 | Бег 1000-1200м |  |
| 106 | 14 | Лапта |  |
| 107 | 15 | Кросс 800 – 1000м |  |
| 108 | 16 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000м |  |
| 109 | 17 | Теория повышения общей выносливости. Футбол |  |
| 110 | 18 | Бег 1000-2000м |  |
| 111 | 19 | Кросс в умеренном беге в сочетании с ходьбой |  |
| 112 | 20 | Круговая тренировка |  |
| 113 | 21 | Легкая атлетика в России. Лапта |  |
| 114 | 22 | Бег 400-500 м |  |
| 115 | 23 | Бег 1000-2000м |  |
| 116 | 24 | Разминка перед соревнованием |  |
| 117 | 25 | Соревнования Кросс 2000м |  |
| 118 | 26 | Баскетбол |  |
| 119 | 27 | Лапта |  |
| 120 | 1 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии |  |
| 121 | 2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии |  |
| 122 | 3 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. |  |
| 123 | 4 | Подвижные игры с метанием «Снайперы», Метко в цель» |  |
| 124 | 5 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. |  |
| 125 | 6 | Подвижные игры с метанием «Кто дальше бросит», Метко в цель», «Мяч среднему» |  |
| 126 | 7 | Умение оказывать помощь своим сверстникам. Техника выполнения скрестного шага |  |
| 127 | 8 | Подвижные игры с метанием «Защита укреплений2, «Защищай товарища» |  |
| 128 | 9 | Техника выполнения метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов |  |
| 129 | 10 | Метание малого мяча с двух-трех шагов разбега |  |
| 130 | 11 | Подвижные игры с метанием «Гонки мячей по кругу», «Лапта» |  |
| 131 | 12 | Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов |  |
| 132 | 13 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с расстояния 8-10м |  |
| 133 | 14 | Значение правильного питания при занятиях спортом. Подвижные игры с метанием «Лапта», «Попади мячом в цель» |  |
| 134 | 15 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (1\*1) с расстояния 10-20м |  |
| 135 | 16 | Проведения самостоятельных занятий прикладной физкультурой. Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге |  |
| 136 | 17 | Техника разбега и метания малого мяча с полного разбега |  |
| 137 | 18 | Метание малого мяча в горизонтальну и вертикальную цель (1\*1) с расстояния 12-16 шагов |  |
| 138 | 19 | Основные приемы самоконтроля. Подвижные игры с метанием «Кто дальше бросит», «Двигающаяся цель» |  |
| 139 | 20 | Круговая тренировка |  |
| 140 | 21 | Соревнования – метание малого мяча на дальность весом 150г |  |

**ЛИТЕРАТУРА**

**Для педагога:**

1. Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

**Для обучающегося:**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**ИГРЫ, СВЯЗАННЫЕ С МЕТАНИЕМ НА ДАЛЬНОСТЬ И В ЦЕЛЬ**

**"ОХОТНИКИ И ЛИСЫ"**

Играющие - "лисы", образуют круг, в центре которого водящий с мячом в руках -"охотник". По сигналу лисы разбегаются, а охотник пытается мячом выбить одного из играющих. Осаленная лиса становится охотником. Охотники, уже вдвоем передавая мяч между собой, выбивают лис. Если лисы смогут перехватить мяч, то они передают его уже между собой, поменявшись ролями. Игра длится определенное время, выигрывает команда, имеющая в плену больше игроков противника.

**"ПОПАДИ МЯЧОМ В ЦЕЛЬ"**

Играющие делятся на 2-4 команды, которые выстраиваются в колонну по одному за линией старта. На расстоянии 4-6 м от линии старта напротив каждой колонны ставится булава. У ног первых игроков на линии лежит мяч. По сигналу первые игроки, катя мяч по полу, стараются им попасть в булаву, бегут за мячом и передают его следующему. Выигрывает команда, сумевшая опрокинуть булаву, большее количество раз.

**"ДВИГАЮЩАЯСЯ ЦЕЛЬ"**

Играющие разбиваются на пары в командах и образуют в парах шеренги на расстоянии 4-5 м. В руках у направляющих баскетбольный мяч. В начале каждой команды располагается водящий с обручем. По сигналу водящий начинает двигаться с обручем, поднятым вверх. В это время направляющие выполняют передачу партнеру в обруч. Важно, чтобы мяч не коснулся пола при передаче мяча, а за каждое попадание в обруч команда получает очко.

**"ОТОРВИ ХВОСТ"**

Играющие делятся на две команды. Одна команда встает в квадрат в виде змейки, держась руками за пояс друг друга. Другая команда встает за квадрат. По сигналу эта команда пытается мячом выбить игрока, стоящего последним в змейке. Впереди стоящий игрок старается помешать это сделать, постоянно перемещаясь и поднимая руки. Если команде, располагающейся за кругом, удалось выбить последнего в змейке, то выбитый выходит за квадрат. Игра продолжается до тех пор, пока не останется два игрока. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее справится с заданием.

**"МЯЧОМ В ЦЕЛЬ"**

У каждого из играющих в руках по теннисному мячу, которые располагаются на линии метания. На расстоянии 10 шагов водящий подбрасывает волейбольный мяч вверх. Задача играющих попасть в летящий мяч. За каждое попадание дается очко. Побеждает игрок, который за 8-10 попыток набрал больше очков.

**"СНАЙПЕРЫ"**

Играющие образуют две команды. Если все играющие не умещаются в одну шеренгу, то одна команда становится за другой. Все играющие получает по теннисному мячу. Команды располагаются перед линией метания. На расстоянии 6-7 м от нее становятся в ряд 10 городков двух цветов на расстоянии шага один от другого, причем у каждой команды городки определенного цвета. По сигналу игроки одной команды одновременно метают мячи в городки. Сбитый городок своей команды отодвигается на шаг дальше от линии метания. Сбитый городок другой команды ставят на шаг ближе к линии метания. Затем то же выполняет другая команда. Каждая команда метает мячи 3-5 раз. Побеждает команда, сумевшая дальше отодвинуть свои городки от линии метания. При этом учитывается, на сколько шагов отодвинуты городки.

**"ПОПАДИ В ЦЕЛЬ"**

Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на боковых линиях напротив друг друга. В центре кладется волейбольный мяч. У каждой команды по 6 баскетбольных мячей. По сигналу играющие бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой. Не разрешается останавливать мяч ногами или руками, а также выбегать в центр за баскетбольными мячами.

**"ЗАЩИТА УКРЕПЛЕНИЙ"**

Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками на полу чертится круг, в центре которого ставятся булавы или низкая стойка. Выбирается водящий, который становится в середину круга для защиты укреплений. У стоящих по кругу волейбольный мяч. По сигналу играющие начинают сбивать мячом 3 булавы. Защитник закрывает треножник, отбивая мяч руками и ногами, но ему не разрешается держать булавы руками. Игрок, которому удается сбить укрепления, меняется местами с защитником. Игра идет установленное время. Играющим не разрешается заходить за линию. Если защитник сам свалил укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент находился мяч.

**"ОХОТНИКИ И УТКИ"**

Играющие делятся на две команды - "охотники" и "утки". Охотники становятся по разные стороны, разбившись пополам на расстоянии 7-10 м. Утки произвольно располагаются в центре. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, не заходя за линию, стараются осалить им уток, а те в свою очередь увертываются от мяча. Игрок, осаленный мячом, выходит из игры. Когда все утки будут выбиты, команды меняются ролями. Победитель команда - дольше продержавшаяся в центре.

**"ЗАЩИЩАЙ ГОРОД"**

Играющие встают в круг на расстоянии одного шага с 6-8 мячами. В середине круга построен городок, т.е. поставлено несколько кеглей на таком расстоянии, чтобы между ними мог свободно пройти мяч. Городок охраняют три сторожа. Играющие, стоя на одном месте, ногой посылают мяч в городок. Тот, кто собьет мячом кеглю, встает на место сторожа. Но игрокам нельзя пропускать мяч, отбитый сторожем за круг. Все сторожа и нападающие работают только ногами.

**"ПЕРЕСТРЕЛКА"**

Играющие делятся на две команды и свободно размещаются на своем поле (рис.10). Тренер подбрасывает мяч в центре между капитанами, которые стараются отбить мяч своим партнерам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Противник укрывается от мяча и в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Игрок, осаленный мячом, идет за линию плена в противоположную команду, пока его не выручат свои игроки, перебросив ему мяч. Играют 10-15 мин., после чего подсчитывают пленных в каждой команде.

**"ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ"**

Играющие становятся по кругу. У одного игрока волейбольный мяч. В центре круга водящий. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего (не разрешается попадать в голову). Водящий увертывается от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местами. Играют 5-7 мин. после чего отмечаются наиболее ловкие водящие.

**"ШТАНДР"**

Играющие образуют круг, в середине которого водящий с мячом. Со словами: "Мячик к верху!" - бросает мяч к верху. Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: "Штандр!". Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если водящий промахнулся, то он остается вновь водящим.

**"УВЕРТЫВАЙСЯ ОТ МЯЧА"**

Играющие делятся на три команды. Также на три части делится площадка. Каждая команда размещается на своем участке в произвольном порядке. У одного из игроков, находящихся между двумя другими мяч. По сигналу команда, занимающая средний участок, старается попасть мячом в игроков, находящихся на крайних полях. А те в свою очередь, стремятся сделать по возможности больше попаданий в игроков, располагающихся на среднем участке. По истечении времени, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

##### "ОХОТНИКИ"

Играющие разбегаются по площадке. Три охотника стоят в разных местах, имея по маленькому мячу. По сигналу руководителя "Стой" все играющие останавливаются, и охотники с места целятся мячом в кого-либо из них. "Убитые" заменяют охотников. Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места, но могут ловить мяч. Если игрок после команды "Стой" сошел с места, он заменяет охотника.

**"ЗАЩИЩАЙ ТОВАРИЩА"**

Играющие становятся в круг, имея один волейбольный мяч. В центре два водящих - в одного бросают мяч, а другой его защищает, отбивая. По сигналу играющие начинают бросать мяч в водящего, стремясь его осалить. Если играющие попадут мячом в водящего, то в середину идет попавший игрок, а игрок, бывший в защите, занимает место осаленного. В заключении отмечается игрок, хорошо защищавший партнера.

**"КРУГОВАЯ ЛАПТА"**

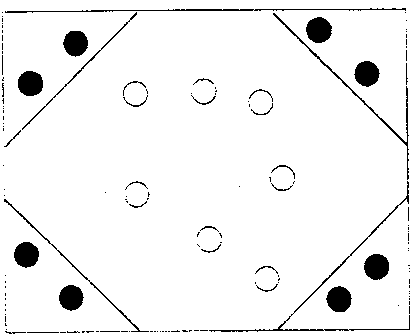
Играющие делятся на две команды - водящие и игроки поля. Водящие образуют большой круг, а игроки поля в центре этого круга. По сигналу водящие стремятся попасть мячом в игроков поля. Игроки поля, увертываясь от мяча, могут его ловить. Если игрок запятнан, он временно выбывает из игры. Если же он поймал мяч, то он не считается осаленным и имеет право выручить одного из вышедших. Игра длится определенное время (3-5 мин.), после чего подсчитываются оставшиеся игроки поля и играющие меняются местами. Выигрывает команда, сумевшая запятнать больше игроков поля.

**"СТОЙ"**

Игроки выбирают водящего, а остальные игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с волейбольным мячом находится в кругу. По сигналу водящий ударяет мячом в пол и вызывает один из номеров. Этот номер бежит в середину круга и старается поймать мяч, а остальные разбегаются по площадке. Как только он поймает мяч, он кричит:

"Стой!". Играющие должны остановиться и стоять неподвижно на месте, а водящий старается попасть мячом в любого игрока. Если он не попал в игрока, то он бежит за мячом, а играющие вновь разбегаются по площадке. Если водящий попадает, то играющие меняются ролями.

**"УГЛОВОЙ МЯЧ"**



Играющие разбиваются на две команды по 4,8,16 игроков в каждой. Игроки одной из команд занимают ясно обозначенные линиями углы четырехугольника или шестиугольника (Рис.11). Их задача осалить мячом как можно больше соперников, которые располагаются в многоугольнике, длина и ширина которого имеют различные размеры в зависимости от подготовленности занимающихся. По сигналу наружные игроки,

## передавая мяч друг другу, стараются попасть мячом в соперников, находящихся Рис.11

внутри многоугольника и могут бросать только из-за угла. Если бросок оказался точным, то команде, бросавшей мяч, засчитывается очко. Если же внутреннему игроку удалось увернуться от мяча, наружные убегают со своих мест внутрь круга, а внутренние как можно быстрее стараются поднять мяч. Поднявший его кричит:

"Стой!" и бросает мяч с того места, где он его поднял в одного из наружных игроков, которые по команде "Стой!", обязаны остановиться и не вправе уклоняться от мяча. Если бросающий осалит соперника, его команда получает очко. Игра продолжается до обусловленного числа очков, после чего команды меняются ролями. Победитель - команда, сумевшая за более короткий промежуток времени, набрать положенную сумму очков.

**ИГРЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПРЫЖКАМИ В ВЫСОТУ И ДЛИНУ**

**"ЧЕЛНОК"**

Играющие разбиваются на две команды и располагаются напротив друг друга на лицевых линиях. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления, игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления прыгает уже очередной игрок и т.д. Если последнему игроку удалось преодолеть линию соперника, то его команда побеждает

**"В ДАЛЬНЮЮ ЗОНУ"**

Играющие разбиваются на 2-3 команды и располагаются в командах в колонну по одному. Отмечаются 3 зоны с определенным количеством очков - 5,4,3 (Рис.6). Участники прыгают цепочкой друг за другом. За каждый прыжок участник получает оценку, которая представляет собой сумму номера зоны места линия старта приземления. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**"ЛИСА И КУРЫ"**

По середине зала ставятся 4 гимнастические скамейки, рейкам вверх, образуя квадрат. Выбирается водящий - "лис". Все остальные игроки - "куры". В одном углу зала кладется обруч, в котором помещается лис. Куры располагаются вокруг скамеек - "насеста". По сигналу куры начинают то взлетать на насест, то слетать на пол, то просто ходить около курятника. По второму сигналу лис, подобравшись к курятнику, ловит любого игрока, касающегося земли хотя бы одной ногой. Осаленного лис отводит в нору. Но по пути ему встречается охотник, лис выпускает пойманного. После чего все куры слетают с насеста. Игра повторяется 4-6 раз. Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

**"ЗАЙЦЫ В ОГОРОДЕ"**

Играющие - "зайцы" образуют круг диаметром 3-4 м - "огород". Внутри этого круга располагается водящий, который стоит в маленьком кругу диаметром 1-2 м. По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, пытаясь как можно ближе пробраться к маленькому кругу. А водящий - "сторож" бегает, не выбегая за линию большого круга, саля зайцев. Те, кого он осалил, идут в маленький круг. Спасти осаленных зайцев можно вытащить их за руку из круга. Игра заканчивается, когда водящий осалит пять зайцев.

**"С КОЧКИ НА КОЧКУ"**

Играющие образуют 4-5 команд и располагаются в командах в колонну по одному. От линии старта рисуются на расстоянии 60-80 см друг от друга 10-12 кругов, диаметром 25-30 см. По сигналу первые игроки в командах начинают прыгать с кочки на кочку до стойки, затем они обегают стойку и возвращаются бегом обратно в свою команду. Игрок, прибежавший первым получает 5 очков, вторым - 4 очка, третий - 3 очка и т.д. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**"БЕГУНЫ И ПРЫГУНЫ"**

Играющие делятся на две команды. Одна -"прыгуны", а другая - "бегуны". Прыгуны встают по периметру квадрата (рис.7) , а бегуны в центре квадрата. По сигналу бегуны начинают бегать по квадрату, а один из прыгунов впрыгивает в квадрат, и, прыгая на одной ноге, за 15 сек. пытается осалить как можно больше бегунов. По истечению времени звучит сигнал, и прыгун возвращается в команду, а его место занимает другой прыгун. Игра продолжается до тех пор, пока все прыгуны не пройдут квадрат. Тогда команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков, полученных за каждого осаленного игрока.

**"ГРУППОВЫЕ ПРЫЖКИ"**

Участники разбиваются на 2-3 команды и располагаются в колонну по одному на лицевой лини. По сигналу участники команд соревнуются в выполнении коллективных прыжков до поворотной стойки, которая располагается на средней линии, и возвращаются обратно. Побеждает команда, первая и без потерь выполнившая задание.

**"ПРЫЖКАМИ К ФИНИШУ"**

Играющие делятся на две команды, которые в свою очередь делятся на тройки. По сигналу две тройки прыгают к финишу на одной ноге. Тот, кто приходит к финишу последним - выходит из игры. Затем, когда все тройки пропрыгают, уже начинают прыгать двойки, и также игрок, пришедший к финишу последним в двойках, выходит из игры. После чего, прыгают только по одному участнику. Выигравший приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**"ТОЛКАЧИ"**

Играющие образуют две команды и располагаются друг напротив друга. По сигналу толкачи встают на одну ногу, и прыгая на ней, стараются вывести из равновесия соперника. Однако толкать разрешается только в грудь или в плечо. Командная победа определяется по количеству набранных всеми участниками очков.

**"ПЕРЕМЕНА МЕСТ ПРЫЖКАМИ"**

Играющие разбиваются на две команды и располагаются на противоположных сторонах площадки, принимая и.п. - присед руки на коленях. По сигналу игроки прыжками из низкого приседа продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь противоположную линию противника. Побеждает команда, игроки которой соберутся за линией финиша первыми.

### "УДОЧКА"

Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий с длинной скакалкой в руках. По сигналу он начинает крутить скакалку, а играющие стараются через нее перепрыгнуть не задев. Игрок, который задел скакалку, меняется ролями с водящим. Победителем считается игрок, ни разу не задевший скакалку.

**"УДОЧКА С ВЫБЫВАНИЕМ"**

Играющие образуют круг, в центре которого располагается водящий с длинной скакалку в руках. По сигналу он начинает крутить скакалку, а игроки должны перепрыгнуть через нее не коснувшись. Игрок, который задел скакалку выходит из игры. Победитель - игрок, оставшийся последним.

**"УДОЧКА КОМАНДНАЯ"**

Играющие, стоя по кругу, делятся на две команды путем расчета на первые и вторые номера. Водящий все время один и тот же игрок, начинает крутить скакалку. Зазевавшийся игрок, получает очко. После каждой ошибки счет

громко объявляется. Выигрывает команда, получившая наименьшее количество очков. Игра длится 2-4 минуты.

**"БЕГУНЫ - ПЯТНАШКИ"**

Играющие делятся на две команды - "пятнашки" и" бегуны". Они встают в одну шеренгу на линии, одна команда перед другой (бегуны перед пятнашками). По сигналу они все бегут до определенной линии, но бегуны после нее начинают прыгать на одной ноге до своего дома (рис.8). Пятнашки стараются осалить бегунов. Затем подсчитывается количество осаленных игроков. После этого команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**"ПРЫЖОК ЗА ПРЫЖКОМ"**

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается в колонну по два. Команды выстраиваются параллельно одна напротив другой на расстоянии 2м. Все пары играющих держатся за концы коротких скакалок, растянув их на расстоянии 50-60 см от пола. Расстояние между парами 1 м (Рис.9). По сигналу первые пары каждой колонны быстро кладут скакалки на землю и бегут вдоль своей колонны в ее конец, один справа, а другой слева. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в их колонне. Возвратившись на свои места, игроки берут свою скакалку и поднимают ее на определенную высоту. Как только они подняли свою скакалку , игроки второй пары в колонне начинают тоже задание. Таким образом, поступают все играющие пары. Побеждает команда, первая закончившая задание.

**"ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ"**

Играющие делятся на две команды и строятся в колонну по два. Каждая команда, разделившись пополам, становится лицом друг к другу на расстоянии 5-6 м. По сигналу первые пары бегут навстречу друг другу. Одна пара держит гимнастическую палку, а другая должна перепрыгнуть через эту палку. Затем игроки передают палку первым номерам противоположной колонны, а сами бегут в конец колонны. Игра заканчивается, когда каждая пара делает по две перебежки (с палкой и без) и снова окажется на своем месте. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

**"БОЙ ПЕТУХОВ"**

Играющие делятся на две команды и образуют пары. Игроки становятся на одну ногу, другую подгибают, а руки кладут за спину. По сигналу, прыгая на одной ноге, плечом начинают выталкивать друг друга из круга или стремятся заставить своего противника встать на две ноги. Победитель приносит очко своей команде. Работают по времени несколько серий. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

**"ПРЫГАЮЩИЕ ВОРОБУШКИ"**

Чертится круг 4-6 м диаметром. Выбирается водящий -"кошка", которая становится или приседает в середине круга. Остальные -"воробьи", которые находятся за кругом. По сигналу воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

**"СОРЕВНУЮТСЯ ТРОЙКИ" ИЛИ "КТО ОБГОНИТ"**

Играющие разбиваются на тройки и становятся в тройках в затылок друг другу на лицевой линии. Второй и третий берут стоящих впереди за одну ногу. По сигналу тройка прыжками продвигается вперед до определенных ориентиров. Выигрывает тройка, первая достигшая финиша.

**"САЛКИ С ПРЫЖКАМИ НА ОДНОЙ НОГЕ"**

По сигналу игроки разбегаются по площадке, прыгая на одной ноге, а водящие стараются осалить игроков, также прыгая на одной ноге. Разрешается отдыхать, стоя на обеих ногах, но увертываться от салки можно только прыгая на одной ноге. Фиксируется время, за которое салкам удастся осалить всех игроков, а затем выбираются новые салки. Выигрывают салки, которые затратят меньшее количество времени.

#### "ЧЕХАРДА"

Играющие делятся на команды и становятся друг от друга по прямой линии в 5-6 шагах друг от друга. Все игроки, кроме стоящего сзади, выставляют ногу, сгибают ее, и опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает , отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивают через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго и т. д . Затем он выбегает вперед на 5-6 шагов и становится, согнувшись. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий с конца игрок. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

**"ЭСТАФЕТА С ЧЕХАРДОЙ"**

Играющие образуют две команды. По одному игроку от каждой команды идут к нарисованному квадрату и встают в них пригнувшись. По сигналу первый игрок бежит к игроку в квадрате, перепрыгивает через него и занимает его место, а игрок, стоявший в квадрате, бежит обратно и передает эстафету следующему. Второй игрок делает тоже самое. Игра заканчивается, когда игрок, первый находившийся в квадрате, не окажется на своем месте.

**"ВЕРЕВОЧКА ПОД НОГАМИ"**

Играющие делятся на две команды. У каждой команды впереди стоящих прыгалки. По сигналу первый игрок перепрыгивает через скакалку обегает предмет и бежит обратно. Дает один конец скакалки второму игроку, и они проносят ее через всю колонну на расстоянии 10-15 см от пола. Далее бежит второй игрок и т.д. Побеждает команда, первая закончившая эстафету.

ИГРЫ С БЕГОМ

1. «К своим флажкам»

*Подготовка*. Играющие, разделившись на несколько групп (по 5-6 человек в каждой), становятся в кружки. В центр каждого кружка становится дежурный с флажком, отличающимся по цвету от других.

*Описание игры.* Все играющие, кроме тех, кто стоит с флажками, по сигналу руководителя разбегаются по площадке и становятся лицом к стене (если играющие в помещении) или закрывают глаза. В это время дежурные с флажками тихо меняются местами. Руководитель даёт сигнал: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, быстро бегут к своему флажку и опять образуют кружок вокруг дежурного с флажком. Побеждает группа, построившаяся в кружок первой. Можно построить в затылок к дежурному в колонну по одному. В этом случае все собираются в колонну за своим дежурным.

*Правила.* 1.Играющим нельзя открывать глаза до сигнала «Все к своим флажкам!». Если игрок откроет глаза преждевременно, то его группа проигрывает. 2. Игроки с флажками должны обязательно изменить свои места. Если они этого не сделают, то победа их группе не засчитывается.

*Варианты игры.* 1. Когда играющие разбегутся, им можно предложить встать в одну шеренгу перед преподавателем и выполнять за ним разные движения. В это время дежурные с флажками, находясь сзади них, меняются местами. По сигналу «К своим флажкам!» все бегут к своим дежурным. 2. Играющие под музыку или пение двигаются за преподавателем и на ходу повторяют за ним разные движения. По сигналу все занимают места около своих флажков.

Если нет разных флажков, можно ориентировать играющих на своих дежурных, которые стоят в центре кружков или впереди колонн (если построены колоннами). В этом случае подаётся команда «К своим дежурным!».

1. «Гуси-лебеди».

*Подготовка.* На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посредине зала (площадки) ставятся 4 скамейки, образующие коридоры («дорога между гор») шириной 2-3 м. На другой стороне площадки кладутся маты – это «гора». Все играющие, кроме двух, становятся в гусятнике – это «гуси». За горой чертится кружок – «логово», в котором помещаются два «волка».

*Описание 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 дальней горой!». Гуси бегут обратно к себе в гусятник, пробегая между скамейками, - «по горной дороге». Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные останавливаются.

Пойманные подсчитываются и отпускаются в своё стадо гусей. Играют два раза, после чего выбирают из не пойманных новых волков. Итак, игра проводится 2-3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные гуси и волки, сумевшие поймать больше гусей.

*Правила.* 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.

1. «Два мороза».

*Подготовка.* На противоположных концах зала площадки на расстоянии 10-20 м линиями отмечают «дом» и «школу». Выбираются два водящих – «морозы», остальные играющие – «ребята». Ребята располагаются в одну шеренгу за линией дома, а посредине площадки – «на улице» стоят два мороза.

*Описание игры».* Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два брата молодые, два мороза удалые». Один из них, указывая на себя, говорит: «Я мороз – синий нос». Другой: «Я мороз – красный нос». И вместе: «Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!».

После этих слов ребята бегут из дома в школу (за черту на другой стороне). Морозы ловят и «замораживают» перебегающих. Осаленные сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их заморозил мороз.

Затем морозы опять обращаются к ребятам с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая «замороженных» ребят: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным игрокам. Морозы замораживают перебегающих ребят и тем самым мешают им выручать «замороженных». Во второй раз морозы не говорят весь речитатив, а только последние фразы: «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»

После двух перебежек выбирают новых морозов из не пойманных ребят, а пойманных подсчитывают и отпускают. Игра начинается сначала.

Водящих меняют 3-4 раза. В конце игры отмечаются ребята, не попавшие морозам ни разу, а также лучшая пара водящих.

*Правила.* 1. Играющие выбегают из дома только после слов: «И не страшен нам мороз». 2. Выбежав из дома, нельзя бежать обратно или задерживаться в доме. В том и другом случае игрок считается пойманным. 3. Пойманный остаётся на том месте, где его поймали – «заморозили».

1. «Пустое место»

*Подготовка.* Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого и кладут руки за спину. Водящий – за кругом.

*Описание игры.* Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого бежит в другую сторону по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на своё место. Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.п. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

*Правила.* 1. Водящий должен коснуться рук играющего, вызывая его на соревнование в беге. 2. Когда играющие обегают круг, никто не должен им мешать. 3. При встрече играющие обязательно выполняют условное задание; тот, кто не выполнит задание, становится водящим.

1. «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 и на расстоянии 2 м от неё чертится 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.

*Описание игры.* По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперёд к стойкам (булавам), обегают 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.

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

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

1. «Эстафета зверей»

*Подготовка.* Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают название зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые – «волками», третьи – «лисами», четвёртые – «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 1-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

*Описание игры.* Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, носящие имя этого животного, выбегают вперёд, обегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым прибежит назад в свою команду, выигрывает очко для своей команды. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он вызывает и по 2 раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 минут, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

*Правила.* 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очко не присуждается ни той, ни другой команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, то очко зарабатывает его партнёр из другой команды.

1. «Вызов номеров»

*Описание игры.* Место, инвентарь и подготовка те же, что и в предыдущей игре. Если позволяет помещение и играющих немного, можно построить их в две шеренги лицом в одну сторону на одной линии. На расстоянии 2 м от линии построения играющих (линии старта) параллельно ей чертится линия финиша.

Вместо названия зверей играющие рассчитываются по порядку номеров в каждой колонне – команде.

Руководитель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Каждый раз прибежавшему первым к финишу записывается выигрышное очко.

Если играющие стоят в шеренгах, то их можно поставить в положение высокого или низкого старта, и из этого положения они должны выбегать по вызову руководителя. В этом случае игрок, нарушивший данное положение, проигрывает очко.

Это правило рекомендуется применять не ранее 3 класса, когда учащиеся познакомятся с низким стартом.

**САЛКИ**

1. Простые салки.

Играющие разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого водящий коснулся рукой, меняется с ним ролью.

1. Салка – дай руку.

Убегающие, спасаясь от преследования водящего, могут, крикнув кому-либо из партнёров «Дай руку!», взять его за руку. Двух игроков, взявшихся за руки, осаливать нельзя. Однако можно салить любого крайнего игрока, если за руки взялись не двое, а трое убегающих.

1. Салки-пересалки

Игра аналогична предыдущим. Но водящий не имеет права преследовать игрока, если, спасая от осаливания товарища, путь ему пересёк любой другой игрок. Водящему в этом случае можно преследовать любого другого участника игры.

Во всех вариантах игры каждый новый водящий прежде, чем начать ловить убегающих, должен громко объявить: «Я – салка!». Новому водящему не разрешается сразу же бежать за игроком, который только что водил перед ним.

1. «Круговая охота».

Игроки, разбившись на две команды, образуют два круга. По сигналу они двигаются приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются осалить их, преследуя по всей площадке. Когда все игроки оказываются пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая в более короткое время сумеет осалить игроков другой команды. Салить разрешается только того игрока, который стоял против догоняющего в начале игры.

1. «Бегуны»

Участвуют две команды, одна из которых находится в квадрате 10 \* 10 м. Игроки, стоящие за пределами квадрата, рассчитываются по порядку. Руководитель называет номер, игрок, его имеющий, вбегает в квадрат и пытается осалить разбежавшихся по нему участников команды противника. По сигналу «Домой!» (через 15 сек.) игрок выходит из квадрата, и его место занимает партнёр по команде. Осаленные игроки не выходят из квадрата, а остаются в нём до тех пор, пока там не побывают все игроки команды соперника в конце игры Подсчитывается, сколько занимающихся осалено за отведённое время. Затем команды меняются ролями, и игра повторяется. Отмечаются те игроки, которые больше осалили соперников, а сами были осалены меньшее число раз. Убегающим игрокам нельзя выходить за границы квадрата, а ловящим находиться в нём двоим одновременно.

1. «Рывок за мячом»

Руководитель с мячом в руках встаёт между командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперёд, руководитель называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперёд за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

1. «Сбей городок»

Игроки двух команд располагаются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и рассчитываются по порядку. На расстоянии одного шага перед ними прочерчивается линия. Посредине площадки устанавливается табурет, на который ставят городок или кладут мяч. Руководитель называет номер, и игроки обеих команд с этим номером устремляются в поле. Они бегут до ограничительной линии противоположного города, наступают на неё ногой и, повернувшись, устремляются к табурету. Каждый игрок старается первым сбить рукой городок (мяч), за что команде начисляется 1 очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

1. «Поймай палку» (на быстроту)

Игроки стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который придерживает рукой поставленную вертикально на пол гимнастическую палку (накрыв её сверху ладонью). Все игроки имеют порядковые номера, в том числе и водящий, который выкрикивает какой-либо номер и отбегает назад. Вызванный игрок должен успеть схватить палку, не дав ей упасть. Если он не сумел этого сделать, то он идёт на место водящего, а тот занимает его место в кругу. А если успел, то водящий остаётся прежний. Игроки могут располагаться лицом, спиной или боком к центру круга. Побеждает (после 3-5 минут игры) игрок, который ни разу не был в роли водящего

.

1. «День и ночь»

Игроки в двух шеренгах располагаются в середине площадки на расстоянии 1 шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День» и «Ночь». Руководитель, стоя сбоку, называет одну из команд. Её игроки должны как можно быстрее убежать за линию, прочерченную в 10 (или более шагах) перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получат очков. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Руководитель вызывает команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за

одинаковое количество перебежек осалить больше игроков противника.

1. «Четыре мяча» (на быстроту)

Две команды располагаются на волейбольной площадке с разных сторон от сетки (вместо неё можно натянуть верёвку с флажками на двухметровой высоте). Каждая команда имеет по два волейбольных или баскетбольных мяча. По сигналу руководителя игроки бросают мячи из разных углов на сторону противника. Задача состоит в том, чтобы поднять или поймать эти мячи и как можно скорее перебросить обратно на другую сторону площадки. Команда поигрывает очко, если на её стороне оказались одновременно 3 мяча (при этом мячи должны касаться пола, рук игрока или сетки) или мяч прошёл под сеткой или приземлился за пределами площадки.

Игра состоит из 2-3 партий, которые продолжаются до 10 очков. После каждого разыгранного очка мячи вводят в игру новые пары игроков. В ходе игры занимающиеся перемещаются на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

1. «Встречные старты»

Игроки распределяются по двум командам, каждая из которых, в свою очередь, делится пополам на две встречные колонны. Первые игроки принимают положение высокого (низкого) старта. Между колоннами с каждой стороны стоит помощник судьи. По сигналу первые номера устремляются вперёд. Как только они достигнут второй половины своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, даёт ему старт. Прибежавший игрок встаёт в конец колонны, а каждый оказавшийся впереди неё принимает положение высокого (низкого) старта для последующего бега. Встречная эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернутся на исходные позиции. За каждый фальстарт у команды снимается 1 очко из числа тех 20, которые даются командам перед началом игры. Команда, раньше закончившая эстафету, получает 2 премиальных очка.

Игру можно усложнить, протянув перед стартующими верёвочку, под которой игроки должны пробегать в ходе стартового разгона.

1. «Будь лидером»

Игроки парами идут (бегут) по площадке или беговой дорожке, причём игроки каждой пары представляют разные команды. Занимающиеся предварительно рассчитываются по порядку, и каждый имеет свой номер. Во время движения руководитель может громко назвать любую цифру. Игроки в паре под этим номером должны сделать рывок, чтобы быстрее оказаться во главе бегущих. Очко команде приносит тот, кто сделал это быстрее. Затем бег (ходьба или упражнения в движении) продолжается до нового вызова. Выигрывает команда, чьи игроки большее число раз становились лидерами.

1. «Старт с преследованием соперника»

Две шеренги играющих располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна за другой. Все игроки принимают положение высокого старта (возможно применение любого исходного положения или даже выполнение какого-либо движения). По сигналу обе шеренги устремляются вперёд. Задача игроков, находящихся сзади, осалить бегущих впереди. Линия дома прочерчивается в 20-30 шагах от стартовой линии. После подсчёта осаленных проводится обратный забег, причём команды меняются ролями.

21. «Вороны и воробьи»

Игроки выстраиваются в колонну (в шаге друг от друга) в середине площадки. Первые номера – одна команда, вторые – другая. По обеим сторонам от играющих в 15-20 шагах от них на прочерченных линиях лежат различные предметы (городки, теннисные мячи) по числу вдвое меньше, чем всех участников игры. Предметы, лежащие справа - «вороны», слева – «воробьи». Руководитель объявляет об исходном положении игроков (упор присев, стоя, сидя и др.), а затем по слогам произносит одно из слов. Если окончание слова «ны» («во-ро-ны»), то все игроки устремляются в правую сторону, стараясь схватить лежащий на линии предмет, если же окончание слова «бьи», то все игроки бегут влево. Поскольку предметов вдвое меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и объявляется победитель.

1. «Собери флажки»

По кругу 400-метровой дорожки (или на футбольном поле, поляне) расставляют через каждые несколько десятков метров группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором ряду (например, через 30 м) – ещё на два флага меньше и т.д. Таким образом, если старт принимают десять человек, то флажков должно быть последовательно 8, 6, 4, 2 и 1.

Игроки начинают бег по сигналу. Каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остаётся 6 участников, затем 4 и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших. Игрок, овладевший последним флажком, объявляется победителем. Соответственно выявляются игроки, занявшие 2-е и 3- места.

Если игрок во время бега уронил флажок на землю, он должен сначала поднять его и только затем продолжать бег.

1. «Лучший лидер»

Группа бегунов получает задание пробежать 8 раз по 100 м (или 8 по 200), при этом устанавливается (посильное) время, за которое нужно преодолевать каждый из указанных отрезков. Заранее договариваются и о порядке смены лидеров. После каждого пройденного отрезка лидер меняется. Лучшую оценку получает лидер, более точно выполнивший задание тренера, то есть показавший время, близкое к заданному.

При командном соревновании игроков рассчитывают на первый и второй. В этом случае ошибка более чем на 3 сек. влечёт за собой начисление команде 1 штрафного очка.

1. «Определи своё время»

По сигналу все начинают бег по дорожке (или в поле) с флажком (прутиком или другим предметом) в руке. Через условленное время, например 30 сек. Или 1 минуту, бегун должен воткнуть свой флажок в землю. Выигрывает тот, кто лучше рассчитывает время бега. Можно провести игру и без предметов. Тогда каждый участник по истечении условленного времени останавливается (бег на месте).

В другом варианте участник перед началом своего забега (дистанция для всех одинакова) вслух объявляет время, которое он намерен затратить на прохождение отрезка. Выигрывает игрок, сумевший точнее выполнить задание. При командном варианте игры подсчёт очков происходит при помощи начисления штрафных очков за отклонение от графика.

1. «Салки по кругу» (для закрепления навыка бега по повороту)

Играющие располагаются в 8-10 шагах друг от друга, образуя большой круг, и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая. По сигналу все игроки начинают бег в одну сторону, соблюдая дистанцию. По второму сигналу начинается соревнование. Задача каждого игрока – осалить бегущего впереди и не дать догнать себя сопернику, находящемуся сзади. Осаленные покидают круг, остальные бегут дальше. Проигрывает команда, все игроки которой выбыли из игры.

1. «Круговая эстафета».

Участники игры распределяются по трём-четырём командам и выстраиваются в шеренги левым боком к центру круга, образуя как бы спицы колеса. По сигналу крайние в колоннах игроки начинают бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро (не мешая бегу остальных) встаёт в колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки смещаются на один шаг вправо. После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся, которые начинали бег первыми, снова оказавшись крайними в колоннах, поднимают руку.

Вместо касания плеча можно передавать эстафетную палочку. Тогда каждый игрок, стоящий с внешней стороны колонны, отводит правую руку назад, готовясь принять эстафету.

1. «Борьба за бровку»

За 10-20 шагов до поворота легкоатлетической дорожки даётся старт двум игрокам, принадлежащим к разным командам. Игрок, сумевший первым занять бровку, получает 1 очко.

Если в игре участвуют четверо игроков (по два от каждой команды), очки присуждаются в порядке занятых мест в конце поворота. Наименьшая сумма набранных очков после окончания всех забегов определяет победителя.

1. На расстоянии 25 м проводятся две линии. Игроки команд строятся на этих линиях друг против друга в шеренгах. По стартовой команде все участники бегут вперёд, стараясь пересечь линию как можно быстрее. Команда, все участники которой раньше других окажутся за линией, становится победительницей.
2. На расстоянии 20 м проводятся две линии, между которыми расставляются по 6 флажков для каждой команды. Участники каждой команды делятся на две равные группы. По стартовой команде первые участники бегут вперёд, огибая каждый флажок, на финише этапа они касаются партнёра по команде, который бежит таким же образом в обратном направлении.
3. На расстоянии 25-30 м проводятся две линии, на которых расставляются мячи по числу участников. Между этими линиями проводится третья – стартовая, на которой лицом в одну сторону на расстоянии 3 м располагаются участники. В зависимости от команды стартера участники должны бежать в одну или другую сторону (заранее не зная в какую), взять мяч и вернуться к линии старта. Тот игрок, который первым принесёт на финиш свой мяч, получает 1 очко. Победителем становится тот, кто наберёт наибольшее количество очков.
4. Проводятся три линии на расстоянии 15-20 м друг от друга, по краям которых стоят флажки. Участники становятся на средней линии, через одного поворачиваясь лицом в противоположные стороны. По сигналу стартера они бегут вперёд, обегают флажок и возвращаются в исходное положение. Побеждает команда, участники которой быстрее построятся на средней линии