

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «КАМЫШЛОВСКИЙ ТЕХНИКУМ
ПРОМЫШЛЕННОСТИ И ТРАНСПОРТА»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К
ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Составил: Руководитель
физического воспитания ВКК
Потапов А.Д.

Камышлов
2016

АННОТАЦИЯ

Методические указания по выполнению практических работ разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Представленные методические указания позволяют осуществлять практическую работу по физической подготовке как студентов, отнесенных к основной группе здоровья, так и освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Разработанный материал способствует оптимизации учебного процесса, так как способствует совершенствованию физических навыков и укреплению здоровья студентов.

Предназначено для студентов 1 – 4 курсов, обучающихся по всем профессиям и специальностям.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Раздел Гимнастика

Раздел Легкая атлетика

Раздел Спортивные игры.

Раздел Единоборства (борьба).

Раздел Атлетическая гимнастика

Раздел Лыжная подготовка

Раздел Прикладная профессиональная физическая подготовка

Заключение

Список литературы и источников

Приложение 1. Справочный материал

ВВЕДЕНИЕ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• *личностных:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• *метапредметных:*

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• *предметных:*

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

— владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Примерный комплекс упражнений, используемых на занятиях с элементами легкой атлетики и гимнастики

1. Ускорение на отрезках прямой (длиной 30 м) с промежуточным финишем в середине дистанции.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Кто раньше выполнит задание (юноши – 20 раз, девушки – 10 раз).
3. Многоскоки на обеих ногах. Кто преодолеет большее расстояние с помощью 10–15 прыжковых шагов.
4. Переход в упор лежа из исходного положения (и.п.): стоя, ноги врозь. Кто быстрее и качественнее выполнит 8–12 упражнений.
5. Бег на отрезках прямой (60–100 м) с гандикапом (разрыв во времени старта). При повторном выполнении участники меняются ролями.
6. Передвижение в низком приседе, руки в произвольном положении. Кто быстрее преодолеет расстояние 15–20 м.
7. Семенящий бег. Кто раньше закончит дистанцию 20–30 м.
8. Силовое сопротивление партнеров в положении стоя лицом друг к другу при сгибании и разгибании рук, соединенных в лучезапястных суставах.
9. Силовое единоборство в положении стоя лицом друг к другу, толкая соперника ладонями в ладони рук из различных и.п. Кто большее число раз выведет соперника из равновесия.
10. Передвижение спиной вперед. Кто быстрее преодолеет дистанцию 20–30 м.
11. Смена ног из положения выпада, правая впереди, руки в произвольном положении. Кто раньше выполнит задание, состоящее из 16–20 упражнений.

12. Перетягивание партнера на свою сторону, стоя к нему боком и захватив одноименными руками кисти в лучезапястном суставе. Побеждает тот, кто большее количество раз за определенное время перетянет соперника.

Приведем комплекс, состоящий из общеразвивающих и специальных упражнений скоростно-силового характера, выполняемых потоком соревновательно-игровым методом. При работе в парах необходимо добиваться согласованных действий обоих партнеров.

Примерный комплекс для занятий с гимнастической направленностью

1. Спортивная ходьба. Соревнование в парах на быстрое преодоление отрезка прямой. Передвигаясь в обратном направлении, учащиеся активно отдыхают. Преподаватель может предложить им спокойную ходьбу или медленный бег.

2. Ходьба с круговыми движениями рук и сменой направления вращения на каждые 4 счета.

3. Бег по «кочкам» с заданием как можно быстрее преодолеть дистанцию на отрезках, указанных преподавателем.

4. Ходьба широким шагом, с вращением головы в левую и правую стороны. При этом необходимо стараться не сбиться с прямой линии.

5. Передвижение в упоре сидя ногами вперед.

6. Передвижение приставными шагами с чередованием движений правым и левым боком.

7. Передвижение прыжками вперед толчком двух ног, руки на поясе.

8. Передвижение вперед в низком приседе, руки на поясе.

9. Ходьба с последующими движениями рук: поочередно на пояс, к плечам; двумя хлопками вверх, обратным переходом в и.п. и выполнением двух хлопков о бедра.

10. Бег спиной вперед.

11. Быстрая смена положений. И.п.: основная стойка (о.с.); 1 – упор лежа; 2 – согнуть и разогнуть руки; 3 – встать, сделать шаг вперед. Кто выполнит упражнение быстрее на заданном отрезке.

12. Спокойная ходьба с вращением кистей в лучезапястных суставах. Руки во время выполнения упражнения можно поднимать и опускать, потряхивая и расслабляя их.

Выполнять соревновательно-игровые задания в основной части задания можно как в начале ее, так и в середине либо в конце. Важно, чтобы соревновательно-игровая деятельность логически вытекала из потребности закрепить тот или иной навык.

В качестве примера приведем комплекс упражнений круговой тренировки, который юноши выполняют соревновательно-игровым методом в основной части занятия.

1. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в и.п.

2. Из упора лежа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.

3. Стоя согнувшись, ноги врозь, и опираясь руками на горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

4. Из о.с. присесть, поднимая руки с гантелями вперед; встать на носки, отводя руки назад.

5. Лежа на животе, руки за головой, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.

6. Стоя на гимнастической стенке, ноги врозь, и перебирая руками рейки, переходить в вис согнувшись с последующим возвращением в и.п.

7. Из положения лежа на спине переходить в сед углом, поднимая одновременно ноги и туловище; зафиксировать руками ноги и вернуться в и.п.

8. Стоя спиной к гимнастической стенке и держась за рейки, переходить в положение «мост», зафиксировать его возвратиться в и.п.

Для девушек в основной части занятия можно организовать соревнования в синхронном командном выполнении указанного ниже комплекса.

Комплекс упражнений ритмической гимнастики

1. Бег на месте, высоко поднимая голени назад. Дыхание равномерное.

2. Стоя, руки вниз, пятки вместе, носки врозь. Приседая, поднять руки вверх, пятки от пола не отрывать. Выпрямляясь, опускать руки через стороны вниз.

3. И.п.: то же, но руки вперед. Приседая, опустить руки через стороны вниз. Выпрямляясь, принять и.п.

4. Стоя, туловище слегка наклонено вперед. Движения плечами вперед и назад под музыкальное сопровождение. Руки и ноги неподвижны.

5. Сидя на полу, колени прямые, носки вытянуты, руки вперед. Глубокие наклоны вперед, касаясь руками носков. Голову не опускать, подбородок поднят.

6. Сидя на полу, согнутые в коленях ноги врозь, стопы плотно прижаты к полу. Опускание туловища назад и возвращение в и.п.

7. Сидя на полу, руки в упоре сзади. Поочередное сгибание правой и левой ноги, касаясь коленом груди (плечи отведены назад).

8. Сидя согнувшись, колени прижаты к груди, руки – к плечам. В быстром темпе сведение и разведение локтей перед грудью.

9. Лежа, прямые ноги подняты вверх до угла 90°. Быстрое сгибание и разгибание ног в коленях. Спину от пола не отрывать, ноги плотно прижаты одна к другой.

10. И.п.: то же. Разведение ног в стороны и сведение их с легким касанием одной о другую.

11. И.п.: то же. «Ножницы» ногами в такт музыкального сопровождения.

12. Стоя на коленях, руки вдоль туловища. Присесть на пятки, руки отвести назад с последующими быстрым выпрямлением, руки вперед.

13. Стоя на коленях, руки вверх в замок. Сесть влево на пол и быстро вернуться в и.п. То же, но в другую сторону.

14. Стоя на коленях, медленно отклониться как можно дальше назад, слегка приподнимая таз. Спину держать прямо.

15. Бег на месте в быстром темпе. Движения рук и ног свободные в такт музыкального сопровождения.

16. Прыжки с выпадом на правую (затем на левую) ногу и вынесением одноименной руки вперед.

17. Стоя, ноги шире плеч. Поднимая руки вверх, потянуться – вдох; последовательно опуская кисти, предплечья, плечи, голову – выдох.


18. И.п.: то же. Приседая, поднять руки вверх-вдох; выпрямляясь и опуская руки через стороны вниз – выдох.


19. Стоя в наклоне вперед, руки вверх. Вращение туловища по часовой и против часовой стрелки. Мышцы спины напряжены, спина прямая.


20. Из широкого полуприседа медленное перемещение туловища влево, затем вправо. Выполняя упражнение, ноги удерживать согнутыми.

В заключительной части занятия соревновательно-игровые задания используются в большинстве случаев для расслабления и успокоения организма после нагрузки либо эмоционального подъема. Например, возможны музыкальное сопровождение упражнений, танцевальные шаги или даже танцы.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ


 – участники или игроки команд


 – активный или пассивный участник

 – нейтральный участник

 – игрок с мячом


 – игрок с другим игроком на плечах


 – игрок под порядковым номером

 – преподаватель (судья)


 – помощник преподавателя


 – направление движения при передаче, броске, ударе


 – ведение мяча


 – направление движения игрока

 – заслон


 – финт, обводка, кувырок, переворот


 – флажки, вымпелы



 – булава, конус, стойка


 – мячи разного вида

 – «кочка»


 – мат, мостик и т.п.


 – ковер


  – скамейка, тумба, куб, навесная площадка


 – козел


 – конь


 – снаряд, тренажер, приспособление под порядковым номером

 – перекладина, препятствие


 – брусья




 – бревно, перевернутая скамейка, бум

 – трос, сетка, палка, шест

 – граница площадки, поля, бассейна, линия старта, финиша

   – ворота и их разновидности

 – крепость, «котел», пирамида

   – мишень, цель, квадрат под порядковым номером

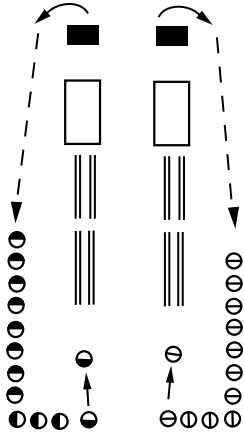
 – баскетбольное кольцо

Соревнования с использованием гимнастических снарядов

Задача: закрепление навыков выполнения упражнений на брусьях, перекладине и других снарядах в соревновательных условиях.

Инвентарь: гимнастические снаряды, полоса препятствий.

Место: гимнастический зал.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Две команды соревнуются за качество, быстроту и количество выполняемых упражнений или комбинаций:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) передвижение в упоре на параллельных брусьях; 2) передвижение в вися на разновысоких брусьях; 3) подтягивание на перекладине; 4) кувырок; 5) отжимание на скамейке или наклоны туловища. <p><i>Варианты соревнований:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) одновременное выполнение всей командой, например, наклонов туловища или отжиманий в упоре на гимнастической скамейке (на большее количество раз); 2) выполнение упражнений на снарядах как на полосе препятствий (на время) | <p>Необходимо соблюдать последовательность выполнения упражнений на снарядах, выполнить на снаряде только установленное заранее упражнение (или комбинацию).</p> <p>Побеждает участник, лучше, быстрее (или большее количество раз) выполнивший задания. За победу он получает 1 очко.</p> <p>Команда-победительница определяется по набранной сумме очков</p> | <p>По мере освоения снарядов и улучшения техники выполнения упражнений можно увеличивать количество снарядов</p> |

«Гимнастический марафон»

Задача: совершенствование навыков выполнения упражнений на гимнастических снарядах.

Инвентарь: гимнастические снаряды, маты.

Место: гимнастический зал.

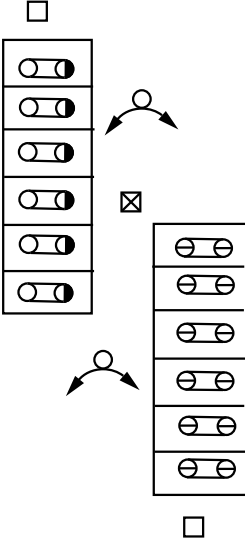
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|--|---|---|
| | <p>Две команды должны преодолеть все препятствия, выполнив задания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) пройти (после наскока) вдоль параллельных брусьев в упоре (или в вися); 2) сделать на матах переворот боком («колесо»); 3) пробежать по бревну; 4) пролезть под конем; 5) перепрыгнуть через козла (ноги врозь); 6) выполнить подъем переворотом на перекладине; 7) сделать два кувырка на матах и финишировать | <p>Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего.</p> <p>Каждый последующий игрок выбегает к первому снаряду, когда его предшественник перешел на второй снаряд.</p> <p>За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляют 2 с штрафного времени</p> <p>Побеждает команда, выполнившая задание быстрее</p> | <p>Снаряды должны быть расставлены в зале в заранее продуманном порядке.</p> <p>При отсутствии парных снарядов команды соревнуются поочередно</p> |

Кувырки в паре с партнером

Задачи: формирование навыка совместных действий при выполнении кувырков с партнером; развитие ловкости, точности, координации взаимодействий в соревновательных условиях.

Инвентарь: маты.

Место: гимнастический зал.

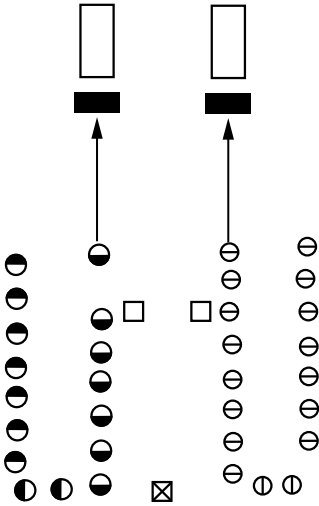
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Участники команд парами соревнуются в выполнении кувырков из различных положений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) стоя спиной друг к другу и взявшись за руки вверх, выполнить кувырок через спину партнера; 2) стоя лицом друг к другу, первый партнер выполняет кувырок вперед, а второй (ноги врозь) перепрыгивает через первого; 3) взявшись за голени ног друг друга, партнеры выполняют совместный кувырок вперед и назад | <p>Соревнование может быть как между парами, так и между командами.</p> <p>Побеждает команда, участники которой быстрее и лучше выполнили указанные кувырки</p> | <p>Соревнование можно начинать с одиночных попыток, а затем переходить к серийно-командному выполнению кувырков</p> |

Эстафета с опорными прыжками

Задачи: формирование навыка прыжка с опорой руками; воспитание смелости; развитие ловкости, силы в соревновательных условиях.

Инвентарь: маты, конь (козел).

Место: гимнастический или спортивный зал.

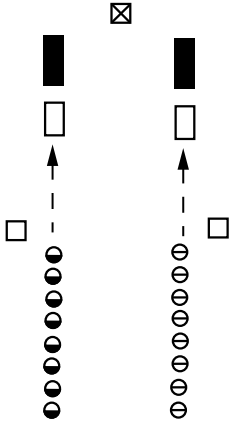
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Игроки стоят в колонне лицом к снаряду. С разбега они выполняют прыжок с опорой руками, обегают вокруг снаряда и встают в конец своей колонны</p> | <p>Игру начинают только по сигналу преподавателя. Прыжок выполняется способом «согнув ноги». Победительницей считается команда, выполнившая задание первой</p> | <p>Расстояние от снаряда до колонн определяется конфигурацией зала. При выполнении прыжка у учащихся обязательно должна быть страховка. При выявлении победителя следует учитывать технику выполнения прыжка</p> |

«Оседлай коня»

Задачи: закрепление навыков выполнения прикладных упражнений на коне; развитие ловкости, точности движений; укрепление суставов и мышц рук, спины и плечевого пояса при коллективных взаимодействиях.

Инвентарь: мостик, конь без ручек.

Место: гимнастический зал.

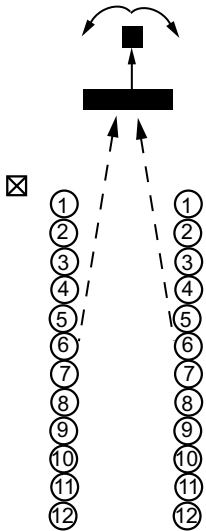
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Перед игроками, расположенными в колоннах, в 8–10 шагах ставят мостик и коня без ручек. По общему сигналу начинается игра. Первые игроки выбегают из колонн и, отталкиваясь от мостика, садятся на коня как можно дальше от края. Затем самостоятельно (без сигнала преподавателя) выбегают из колонн и прыгают на коня остальные участники команд. Задача каждой команды – удержаться и не свалиться с коня, даже если на нем трудно разместиться всем игрокам команды одновременно.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) вместо коня могут быть 3–4 игрока, которые, взявшись друг за друга, создадут импровизированного «коня»; 2) после посадки всей команды пройти 3–5 м вперед до пересечения финишной линии, не потеряв «всадников» | <p>Прыгнувший не имеет права сдвигаться с места.</p> <p>Игроки, сидя на коне, не должны касаться пола какой-либо частью тела.</p> <p>Выигрывает команда, игроки которой закончили игру быстрее и без нарушения правил</p> | <p>Для успешного выполнения задания выбирают первых игроков, которые могут приземляться на край коня или стать основной опорой для остальных участников. В середине располагаются слабые игроки, а в конце – самые ловкие</p> |

«Преодолей снаряды!»

Задачи: закрепление навыка выполнения прикладных упражнений на коне, козле; совершенствование приобретенных навыков в соревновательных условиях.

Инвентарь: конь, козел.

Место: гимнастический зал.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Две команды выстраиваются перед стартовой линией, в 10 шагах от них стоит конь, а за ним – козел. За снарядами находится стойка (на расстоянии 8–10 шагов). Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Преподаватель вызывает любой номер, и пара игроков из разных команд должна выполнить определенное задание. Задача каждого игрока – преодолеть оба снаряда последовательно, затем добежать до предмета, обежать его, вернуться назад и пересечь линию финиша</p> | <p>Игрок, закончивший дистанцию первым, получает 2 очка, пришедший вторым – 1. Можно снять с игрока 1 очко, если он плохо выполнил задание.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>Преподаватель должен называть в первую очередь номера тех участников, которые не ожидают вызова, невнимательны</p> |

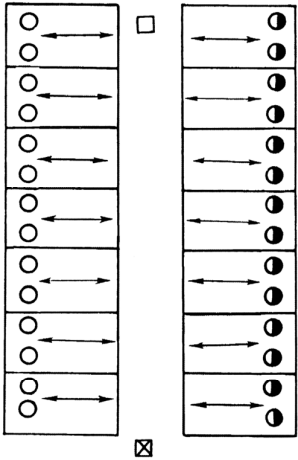
()

«Кто быстрее»

Задачи: развитие вестибулярного аппарата, выносливости; совершенствование координации движений.

Инвентарь: маты.

Место: спортивный зал.

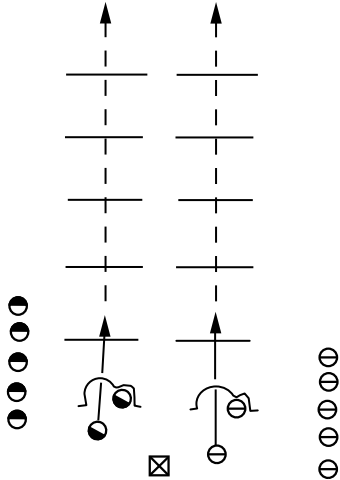
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Команды располагаются в шеренгах или в кругах на матах. По сигналу игроки начинают выполнять следующие упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none">1) кувырки вперед, ноги скрестно с повторением задания после поворота на 180°;2) переход из о.с. в упор лежа, передвигаясь на руках;3) отжимание 10 раз с хлопком рук | <p>Побеждает команда, выполнившая задание раньше</p> | <p>При неправильном выполнении упражнений победа команде не присуждается.</p> <p>Соревнование можно проводить в двух вариантах:</p> <ol style="list-style-type: none">1) кто раньше выполнит определенное количество упражнений;2) кто выполнит больше упражнений за определенное время |

«Построй мост»

Задачи: закрепление акробатических элементов в игровой форме; развитие гибкости.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический зал.

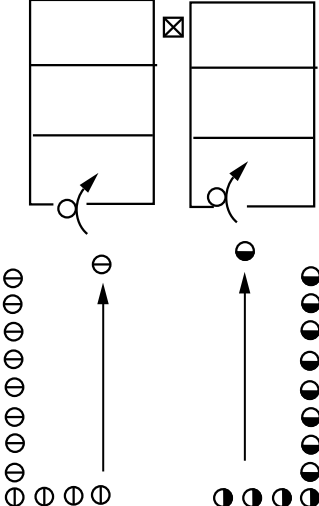
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>Соревнуется несколько команд по 4–6 человек в каждой. Перед началом игры участники выстраиваются в колонны за линией старта. В пяти шагах от первой линии проводится вторая. По сигналу преподавателя первый игрок бежит до условленной отметки и становится на мост. После этого выбегает следующий игрок и, проползая под мостом, «строит» второй мост за первым. Затем под двумя мостами проползает третий игрок, за ним – четвертый и т.д. Последний игрок проползает самый длинный путь под мостом, а затем командует: «Встать!». Все игроки поднимаются, бегом устремляются к линии старта и строятся в колонны</p> | <p>Команда, первой выполнившая задание, объявляется победителем</p> | <p>Необходимо, чтобы игроки правильно выполняли и хорошо «держали» мост</p> |

Прыжок-кувырок с разбега

Задачи: формирование навыка свободного полета в воздухе; развитие ловкости, силы в соревновательной обстановке.

Инвентарь: маты.

Место: гимнастический зал.

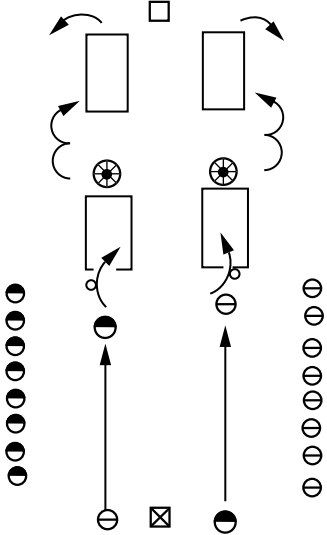
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Команды соревнуются в выполнении длинного кувырка вперед:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) с места, из положения «старт пловца»; 2) с трех шагов разбега толчком за 1 м от края мата; 3) потоком с разбега, но с соревнованием между парами: кто дальше приземлится | <p>В паре получает 1 очко участник, который техничнее выполнил задание.</p> <p>Команда, набравшая больше очков, является победительницей</p> | <p>Кувырки с места участники, расположившись с обеих сторон мата, выполняют как поочередно парами, так и одновременно всей шеренгой.</p> <p>Самый дальний прыжок следует отметить меловой чертой.</p> <p>Освобожденные учащиеся должны помогать вести подсчет очков</p> |

Эстафета с кувырки

Задача: закрепление навыка самостраховки способом «кувырок».

Инвентарь: маты, волейбольные мячи.

Место: гимнастический зал.

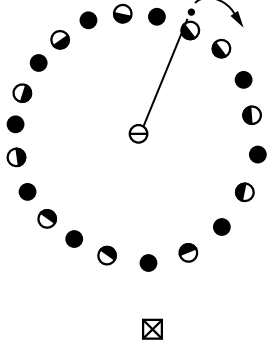
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>В ходе эстафеты каждый участник должен добежать до первого мата и сделать кувырок, затем взять мяч и, ударя им о землю, приблизиться ко второму мату. После этого, прижав мяч к животу, он делает в группировке второй кувырок, затем бегом возвращается, оставляет мяч около первого мата и, коснувшись рукой второго участника команды, бежит в конец колонны.</p> <p><i>Варианты эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) участник, подбросив мяч, делает кувырок вперед и, вставая на ноги, ловит мяч; 2) после кувырка участник метает мяч в какую-либо цель | <p>Игроки должны обязательно выполнить все задания.</p> <p>За каждое нарушение правил назначается штрафное очко.</p> <p>Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньше штрафных очков</p> | <p>Перед колоннами игроков следует положить два мата: один – на расстоянии 5–6 шагов от колонны и второй – 12–15 шагов от первого. Рядом с матами должны лежать волейбольные мячи</p> |

«Скакалка-подсекалка»

Задачи: закрепление навыка владения скакалкой; развитие силовой выносливости (для брюшного пресса) в игровой обстановке.

Инвентарь: скакалка.

Место: гимнастический зал.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Один из игроков берет скакалку за один конец (ручку) и, выйдя на середину зала, вращает ее горизонтально по полу, перехватывая из одной руки в другую. Остальные участники стоят вокруг. Когда скакалка приближается, они подпрыгивают.</p> <p><i>Варианты и.п.:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) игроки стоят в круге на одной ноге; 2) игроки находятся в упоре, лежа на руках, ноги – внутрь круга. Толчком ног они пропускают скакалку; 3) то же, но лицом вперед. Толчком руками игроки отрывают тело от пола и пропускают скакалку под руками | <p>Игрок, которого первым подсекала скакалка, выходит из игры или становится водящим.</p> <p>Побеждает команда, у которой через определенное время осталось больше игроков в круге</p> | <p>Можно прыгать через скакалку, стоя на одном месте или продвигаясь по кругу.</p> <p>Игра может проходить в нескольких кругах</p> |

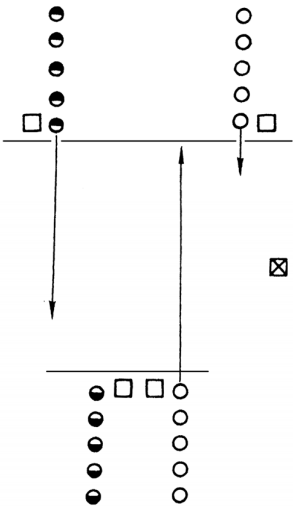
()

«Встречные старты»

Задачи: закрепление техники низкого старта и выполнения финишного рывка; развитие быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: не требуется.

Место: легкоатлетическая площадка.

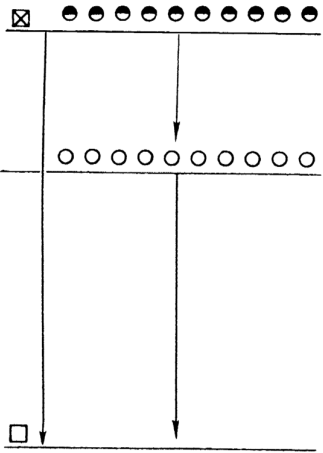
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Игроки распределяются по двум командам, каждая из которых в свою очередь делится пополам на две встречные колонны. Первые номера в колоннах принимают положение низкого старта и по сигналу преподавателя устремляются вперед. Как только они достигнут линии второй половины своей команды, помощник судьи, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт. Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый оказавшийся впереди нее принимает положение низкого старта для последующего бега</p> | <p>Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернутся на исходные позиции.</p> <p>За каждый фальстарт команды снимается 1 очко из тех 20, которые даются командам перед началом игры. Команда, раньше закончившая эстафету, получает 2 премиальных очка</p> | <p>Между колоннами с каждой стороны должен находиться помощник судьи, который удерживает участников от фальстарта</p> |

«Старт с преследованием соперника»

Задача: развитие быстроты бега, умения правильно брать старт и выполнять финишный рывок.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

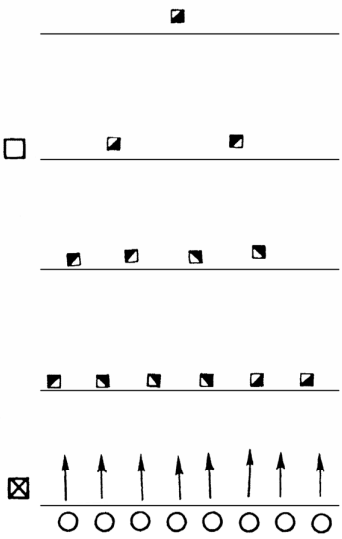
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Команды располагаются в шеренгах на расстоянии 5 м одна от другой. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади, – осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями.</p> <p><i>Вариант игры:</i> игроки распределяются по четырем шеренгам. Игроки одной команды составляют первую и третью шеренги, второй – вторую и четвертую. Задача игроков каждой шеренги – коснуться рукой бегущего впереди игрока и не дать бегущему сзади осалить себя. При обратных перебежках команды меняются ролями</p> | <p>После каждой перебежки команды подсчитывают количество осаленных игроков.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков</p> | <p>Все игроки могут принимать положение низкого либо высокого старта.</p> <p>По мере освоения игры можно увеличивать как дистанцию, так и расстояние между шеренгами</p> |

«Собери флажки»

Задача: закрепление техники бега по дистанции с выполнением стартового положения.

Инвентарь: флажки.

Место: 400-метровая дорожка (футбольное поле).

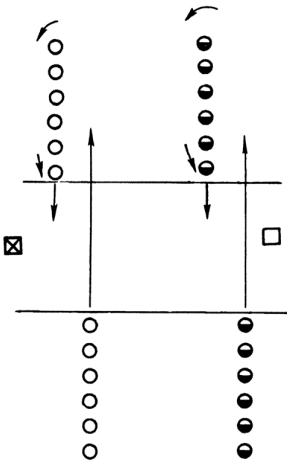
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>На старте – 8 участников. По сигналу они начинают бег, и каждый старается завладеть флажком на этапах. Игроки, не успевшие сделать это, выбывают из игры. После второго этапа остается шесть участников, затем четыре и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших</p> | <p>Игрок, уронивший флажок на землю, должен сначала поднять его и только затем продолжать бег. Победителем является игрок, овладевший последним флажком</p> | <p>Необходимо расставить через каждые 10–20 м группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором – еще на два флажка меньше и т.д. Итак, если старт принимают 10 человек, то флажков должно быть 8, 6, 4, 2, 1</p> |

«Вокруг встречной колонны»

Задачи: закрепление навыка бега и умения передавать эстафету; развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Место: спортивная площадка.

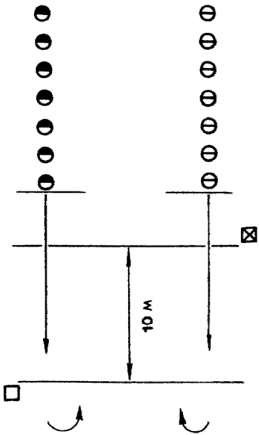
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Игроки каждой команды распределяются на две встречные колонны. Первые игроки одной колонны принимают старт с эстафетными палочками в руках, бегут к противоположной половине своей команды и огибают ее. Подбежав к началу колонны, они передают эстафетную палочку головному игроку колонны, который обегает вокруг противоположной колонны и передает эстафету игроку, стоящему впереди этой колонны, и т.д.</p> | <p>Необходимо соблюдать все правила эстафетного бега. За нарушение правил назначается штрафное очко.</p> <p>Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету и имеющая меньше штрафных очков</p> | <p>Соревнование заканчивается, когда игроки в колоннах поменяются местами на площадке или в случае двойной пробежки снова окажутся на своих местах</p> |

Соревнования с элементами спринтерского бега

Задача: формирование навыка выполнения ускорения в различных условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: беговая дорожка, специализированная площадка, спортивный зал, рекреация.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  <p>The diagram illustrates the starting positions for two teams. Two vertical lines of participants are shown. A horizontal line is drawn across the middle, with a vertical double-headed arrow indicating a 10m distance from the starting line to this horizontal line. Arrows at the bottom indicate the direction of the race.</p> | <p>Участники команд выстраиваются в две колонны и соревнуются в беге с ускорением на отрезках различной длины.</p> <p><i>Варианты бега:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ускорение на определенном отрезке дистанции (например, 10 м); 2) ускорение после неожиданно поданного сигнала; 3) два ускорения (при беге до отметки и обратно); 4) ускорение при вхождении в поворот; 5) ускорение при погоне за партнером, находящимся впереди на 2 м | <p>По первому сигналу участники должны начинать бег; по второму – ускорение до указанного места.</p> <p>Победитель забега приносит команде 2 очка.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>При проведении бега в зале или на ограниченной площадке не следует выполнять ускорения до касания стен во избежание травм. К подсчету очков можно привлекать освобожденных учащихся, а также игроков команд</p> |

«Убегай – догоняй»

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; закрепление навыка бега по повороту и умения быстро реагировать на сигнал.

Инвентарь: мяч, флажки.

Место: спортивная площадка.

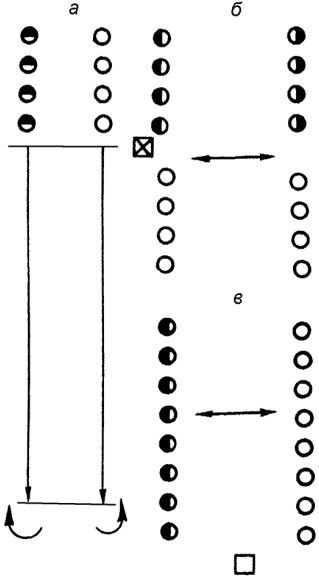
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|--|---|---|
| | <p>Две команды («Догоняй» и «Убегай») располагаются в шеренгах в 20–30 шагах одна от другой. Игроки рассчитываются по порядку номеров. Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага. В ближний от команды «Убегай» круг кладут мяч. Преподаватель называет любой номер. Игроки разных команд, имеющие этот номер, одновременно выбегают вперед. Задача игрока из команды «Убегай» – взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии</p> | <p>Проигравший идет в «плен» к другой команде. Побеждает команда, которая взяла в «плен» больше игроков</p> | <p>Наблюдая за игроками, преподаватель должен называть номер, менее всего готовый к старту.</p> <p>После того как все игроки будут вызваны по одному разу, команды должны поменяться ролями</p> |

«Эстафетный бег»

Задача: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности.

Инвентарь: флажки, набивные мячи или другие предметы.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация (дистанция 10–20 м).

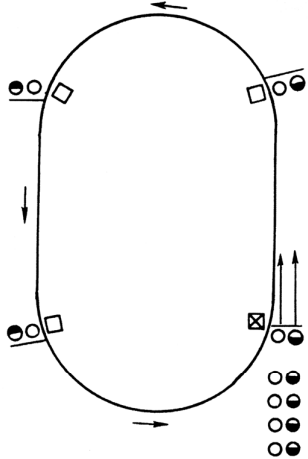
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|--|---|---|--|
|  <p>The diagram illustrates two types of relay race formations. Formation 'a' shows two parallel lines of four participants each, with a start line and a finish line marked by a square. Formation 'b' shows a single line of twelve participants with a start line and a finish line marked by a square. Arrows indicate the direction of movement between the lines.</p> | <p>Команды соревнуются в эстафетном беге.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <p>1) участники выстраиваются в колонны и стартуют по одному, соревнуясь между собой. Игрок пробегает до поворотной отметки и возвращается на свое место, после чего начинает бег следующий участник (схема «а»);</p> <p>2) участники выстраиваются в шеренги, одна возле другой; одновременно стартуют к финишной линии, параллельной линии построения, и возвращаются на свои места (схема «б»);</p> <p>3) две подгруппы одной команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу. При каждой перебежке участники меняются местами (схема «в»)</p> | <p>Игроки команд стартуют отдельно или одновременно, пробегают установленную дистанцию и выстраиваются за финишной линией.</p> <p>Побеждает команда, быстрее выполнившая эстафету</p> | <p>Четко разъяснить участникам правила игры.</p> <p>Если перебежки следуют одна за другой без перерыва, то конечная позиция служит исходной для следующего старта.</p> <p>Возможны варианты исходного и финишного положений игроков, способов передвижения</p> |

Эстафета по беговой дорожке

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; закрепление навыка бега по прямой и повороту и умения передавать эстафету.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Место: обычная (замкнутая) беговая дорожка или размеченная площадка.

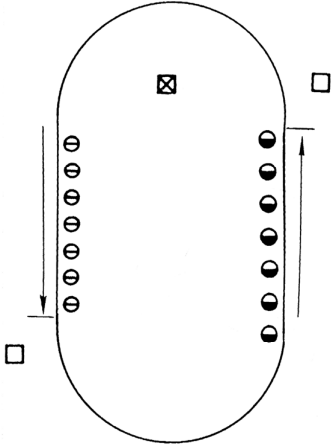
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>Участники эстафетного бега выстраиваются на этапах. По сигналу преподавателя начинают бег до очередного этапа, где передают эстафету. Когда эстафета, обойдя полный круг, дойдет до первого этапа, участники перебегают на следующий этап, и так до тех пор, пока все не вернуться на свои исходные позиции</p> | <p>От каждой команды стартует один бегун. Эстафетный бег проводится без остановки и продолжается столько кругов (или этапов), сколько бегунов одной команды стоит на беговой дорожке.</p> <p>Побеждает команда, раньше закончившая эстафету</p> | <p>Для передачи эстафеты можно отметить зону и использовать эстафетную палочку.</p> <p>На стадионе этапы могут быть от 30 до 100 м (в зависимости от возраста и подготовленности учащихся)</p> |

Круговая эстафета

Задачи: закрепление навыка бега по повороту; совершенствование умения передавать эстафету в игровой обстановке.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

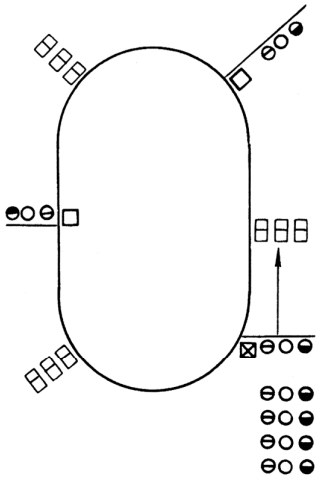
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>По сигналу преподавателя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу. Достигнув своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро встает в колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки смещаются на один шаг вперед.</p> <p><i>Варианты бега (из различных и.п.):</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) боком приставными шагами;2) спиной вперед;3) прыжками на двух ногах | <p>Нельзя создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом на беговую часть дорожки. После того как все игроки пробегут по кругу, те, кто начинал бег первыми, вновь оказавшись крайними в колоннах, поднимают руку.</p> <p>Побеждает команда, раньше закончившая эстафету</p> | <p>Вместо касания плеча можно передавать эстафету эстафетной палочкой. Тогда каждый игрок, стоящий с внешней стороны колонны, отводит правую руку назад, готовясь принять эстафету</p> |

Эстафетный бег с преодолением препятствий

Задача: развитие быстроты движения с преодолением препятствий при беге по прямой и повороту.

Инвентарь: барьеры, эстафетные палочки.

Место: специализированная спортплощадка или беговая дорожка на стадионе.

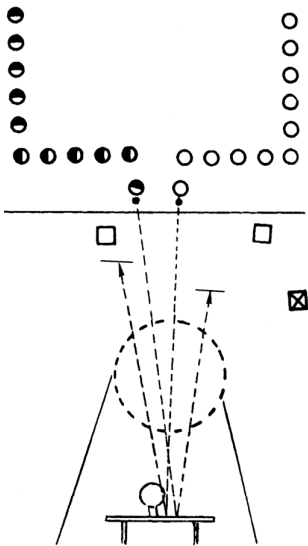
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Участники эстафетного бега занимают места на этапах. По сигналу стартует первый этап, который преодолевает препятствия и передает эстафетную палочку на очередном этапе, и так до тех пор, пока все участники не пройдут свои этапы.</p> <p><i>Вариант бега:</i> эстафета может продолжаться столько кругов, сколько этапов в забеге</p> | <p>Победителю присуждается 5 очков, за второе место – 3 и за третье – 1 очко.</p> <p>За каждое нарушение правил (фальстарт, забегание на чужую дорожку, создание помех сопернику) снимается 1 очко</p> | <p>Барьеры могут быть заменены любыми предметами, а эстафету можно выполнять касанием руки или плеча участника</p> |

«У кого дальше отскочит мяч»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; совершенствование техники броска при метании в игровой обстановке.

Инвентарь: теннисные мячи.

Место: спортивная площадка.

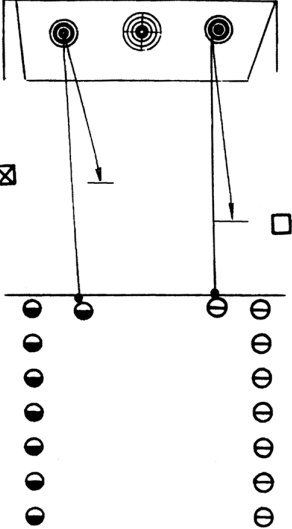
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Игроки команд располагаются в колонну по одному возле щита.</p> <p>Представители разных команд одновременно выходят с мячом в руке и становятся перед линией. Мяч бросают в щит таким образом, чтобы он отскочил как можно дальше.</p> <p><i>Варианты броска:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) с трех шагов разбега;2) с пяти шагов | <p>Игрок, чей мяч отскочил дальше, получает 1 очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>Можно метать одновременно два мяча.</p> <p>Участники, свободные от игры, должны подавать отскочившие мячи, помощники судьи – отмечать место приземления мяча (для определения победителя)</p> |

«Точно в цель»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, баскетбольный щит, мешочки с песком (вместо мячей).

Место: спортивная площадка.

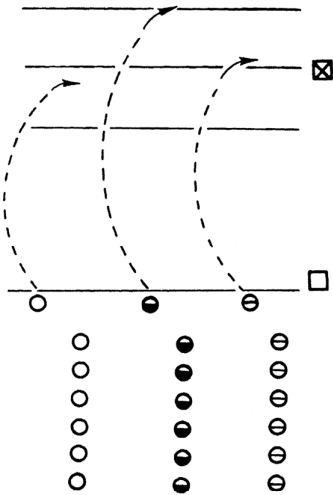
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Команды строятся в колонну по одному. Игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене.</p> <p><i>Вариант соревнования:</i> метание можно проводить по размеченным кругами мишеням на стене без оценки на дальность отскока. В этом случае важна не столько сила, сколько точность броска</p> | <p>Победителя определяет наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель. За дальность отскока мяча добавляется 1 очко</p> | <p>По мере освоения учащимися задания можно требовать повышения точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег (с 3–5 шагов)</p> |

«Кто дальше»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление техники толкания ядра в соревновательной обстановке.

Инвентарь: ядра, три набивных мяча.

Место: спортивная площадка.

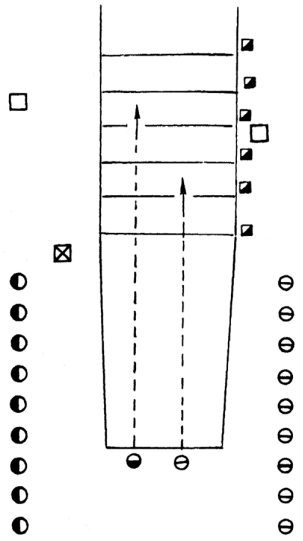
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Метание (толкание) выполняют по очереди тремя набивными мячами или ядрами. Чем дальше находится точка, в которой приземляется снаряд, тем больше очков набирает метатель</p> | <p>Метать или толкать следует установленным способом. Падение снаряда за пределы указанного сектора не оценивается. Очки начисляются с зачетной линии (за каждую линейную отметку добавляется 1 очко).</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>На земле, начиная от зачетной линии метания, размечают линии либо ставят флажки с разметкой секторов</p> |

Толкание набивного мяча

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; совершенствование техники толкания ядра в соревновательно-игровой обстановке.

Инвентарь: набивные мячи.

Место: спортивная площадка.

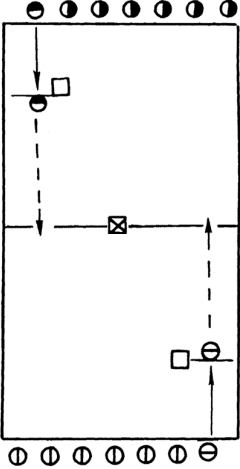
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>Команды выстраиваются в шеренги, число игроков в которых должно соответствовать количеству набивных мячей. Игроки толкают набивной мяч в заданном направлении на максимальный результат, стараясь при этом не заступить за черту.</p> <p><i>Варианты толкания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) стоя боком, с места; 2) со скачка, стоя боком или спиной к месту толкания мяча | <p>Команда, игрок которой теряет равновесие, получает штрафное очко.</p> <p>Победитель определяется по сумме набранных очков, которые начисляются только при пересечении мячом зачетной линии</p> | <p>Соревнование следует начинать только по сигналу преподавателя. К судейству можно привлечь ребят, не занятых в соревновании.</p> <p>Для простоты подсчета очков сбоку, напротив размеченных линий, ставят флажки с указанием количества очков, которые можно получить за тот или иной результат</p> |

«Челнок»

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

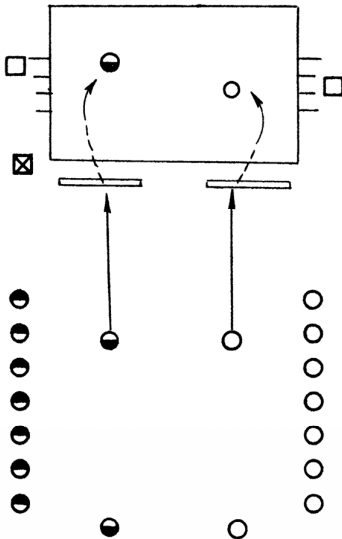
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (отталкиваясь двумя ногами с места) к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.</p> <p><i>Вариант прыжка:</i> тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии</p> | <p>Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает</p> | <p>Линию приземления следует отмечать по пяткам. Техника прыжка может быть различной</p> |

Соревнования с элементами прыжков в длину

Задача: формирование навыка выполнения прыжков в длину с преодолением различных препятствий и без них.

Инвентарь: резиновый шнур, флажки или самодельные конусы, набивные мячи.

Место: легкоатлетический сектор, спортивный зал.

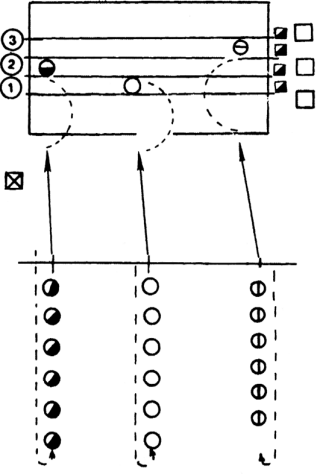
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>Команды выстраиваются в колонны перед прыжковой ямой и соревнуются в выполнении следующих прыжков:</p> <ol style="list-style-type: none">1) через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновый шнур, мат и т.д.);2) через двойные и тройные препятствия (скамейки, плитусы, кубы);3) с контрольной линии на лучший результат | <p>Участники должны одновременно делать разбег и отталкиваться от бруска или с указанного места. За правильное выполнение прыжка – 1 очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>При проведении соревнований в спортивном зале в качестве препятствий могут служить начерченные на полу линии</p> |

«В дальнюю зону»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания при прыжках в длину.

Инвентарь: веревка, шнур, флажки.

Место: дорожка для разбега и яма для прыжков.

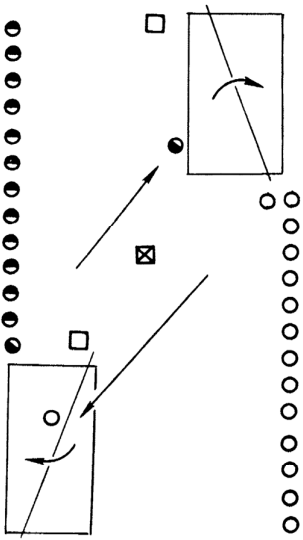
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>Участники команд прыгают цепочкой друг за другом. Соревнование можно проводить как между отдельными игроками, так и между командами</p> | <p>За каждый прыжок участник получает оценку, которая представляет собой сумму номеров зон, обозначающих место толчка и место приземления.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>На месте отталкивания проводят линию с цифровым обозначением, а вдоль прыжковой ямы следует поставить флажки, обозначающие зоны приземления</p> |

Соревнования с элементами прыжков в высоту

Задачи: формирование и закрепление навыка выполнения элементов прыжка в высоту и прыжка в целом.

Инвентарь: резиновый шнур, бинт, прыжковая яма, маты, баскетбольный щит (или подвешенные предметы), измеритель с указанием высоты.

Место: прыжковый сектор, специализированная площадка, спортивный зал.

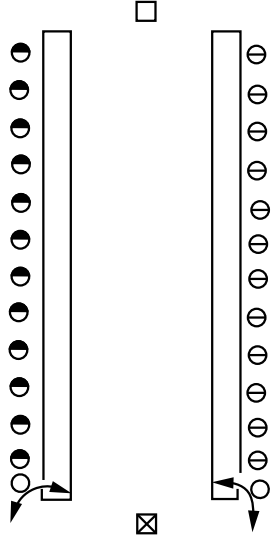
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Команды выстраиваются в колонны и соревнуются в выполнении следующих прыжков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) в зонах, с касанием резинового шнура головой либо ногой, с постепенным увеличением высоты; 2) вдоль стены (под баскетбольным щитом) с доставанием подвешенного мяча либо дифференцированного указателя высоты головой или рукой; 3) из зоны отталкивания в зону приземления различными способами; 4) в обозначенное «окно» (мат и обруч на нем); 5) через несколько препятствий (от 3 до 6 разной конфигурации) | <p>По сигналу преподавателя участники должны одновременно или поочередно выполнять прыжки. За правильное выполнение – 1 очко. Пары могут комплектоваться как по договоренности, так и по порядковым номерам.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>При разбеге участники должны соблюдать установленную очередность.</p> <p>При объявлении счета преподаватель может делать замечания по технике выполнения прыжков</p> |

Прыжковая эстафета

Задачи: развитие прыгучести; совершенствование навыка плавного перехода одного движения в другое в соревновательной обстановке.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Место: гимнастический либо спортивный зал.

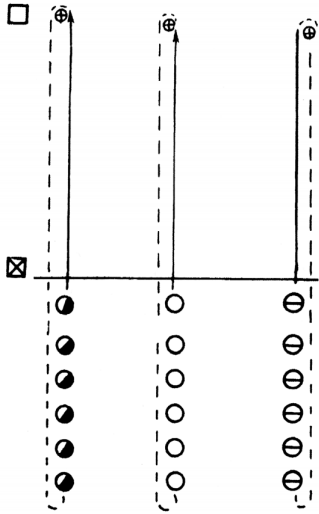
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Команды соревнуются в серийном выполнении прыжков на скамейку как на месте, так и с продвижением вперед:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) серийное выполнение прыжков (20–30) на скамейку и обратно (стоять на скамейке); 2) то же (10–15 прыжков), но сначала на одной, а затем на другой ноге, приземляясь либо с правой, либо с левой стороны; 3) то же (5–10 прыжков), но с приземлением с обеих сторон скамейки; 4) толчком двумя ногами, руки на поясе, с продвижением вперед | <p>И.п.: партнеры держат руки на плечах впереди стоящего; первый номер – руки на поясе.</p> <p>При выполнении потоком окончанием задания является возвращение последнего участника в колонну.</p> <p>Побеждает команда, выполнившая задание раньше</p> | <p>При выполнении каждого комплекса упражнений следует выявлять среди участников победителя</p> |

Групповые прыжки

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести, специальной выносливости; обучение коллективному взаимодействию в соревновательных условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

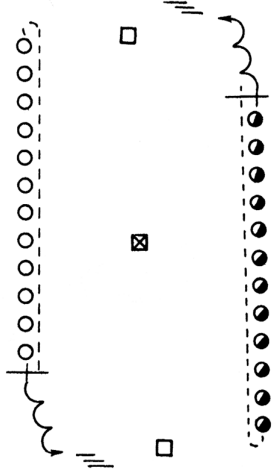
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Участники команд соревнуются в выполнении следующих коллективных прыжков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) руки на плечах или на поясе, прыжки на двух или одной ноге; 2) правая (левая) рука на плече, левая (правая) удерживает ногу впереди стоящего партнера, прыжки те же; 3) левая рука на плече впереди стоящего партнера, а правая нога, поднятая вперед, удерживается впереди стоящим партнером, прыжки те же | <p>Прыжки выполняются до поворотной стойки с возвращением за линию старта. Их выполнение заканчивается, когда последний участник пересечет стартовую линию.</p> <p>Побеждает команда, выполнившая задание первой и без потерь участников</p> | <p>Все упражнения следует выполнять ритмично.</p> <p>Через определенное время можно усложнять способ передвижения (например, через препятствия) и направление</p> |

Прыжковая эстафета

Задача: закрепление техники прыжков в соревновательной обстановке.

Инвентарь: набивные мячи, баскетбольное кольцо (баскетбольная корзина).

Место: спортивная площадка.

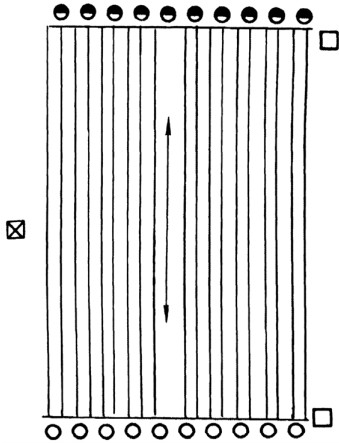
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>В ходе эстафеты участники команд, построенные в колонны, могут продвигаться вперед различными прыжками с набивными мячами в руках: скачками на одной ноге с переходом на другую, на двух ногах, боком и т.д. В конце продвижения всем игрокам дается задание «атаковать» стенку маховой ногой или, выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стенке, баскетбольного кольца, сетки корзины, подвешенного мяча</p> | <p>Следует передвигаться только установленным способом. Нельзя создавать препятствий противнику.</p> <p>Победительницей считается команда, первой и без ошибок закончившая эстафету</p> | <p>Можно комбинировать задания, прыгая в одну сторону, например, на правой ноге, а в другую – на левой</p> |

Встречные старты

Задачи: развитие скоростных качеств; совершенствование техники передвижения на лыжах в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Место: лыжная площадка.

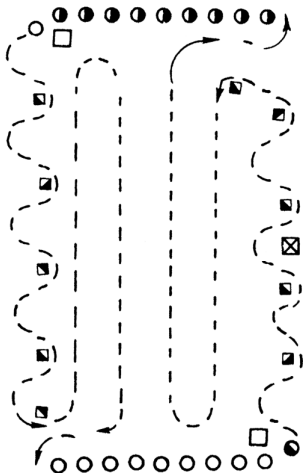
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Участники команд располагаются за противоположными линиями в шеренгах по одному с интервалом 3 шага (через одну лыжню), чтобы при встречном движении не было столкновений. По сигналу преподавателя игроки команд устремляются вперед и стараются как можно быстрее занять и.п. за линией противоположной команды</p> | <p>Выигрывает команда, игроки которой раньше успели занять исходные позиции соперников</p> | <p>На ровной поляне следует провести параллельные линии на расстоянии 70–100 м одна от другой</p> |

«Все – за ведущим»

Задачи: развитие координации движений, внимания, ловкости; совершенствование навыков лыжных ходов.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Место: лыжная трасса.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Участники команд выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Каждую колонну возглавляет «вожак» – представитель другой команды. По сигналу преподавателя он ведет колонну, меняя направление (800–1000 м), и возвращается к месту расположения соперника. Игроки должны повторять все действия «вожака» (преодолевать препятствия, применять различные способы ходьбы). За этим следят два наблюдателя – помощники преподавателя</p> | <p>Игроки, не выполнившие действия «вожака», выбывают из игры.</p> <p>Победительницей считается команда, в которой осталось больше игроков по истечении установленного времени</p> | <p>Участники, выбывшие из игры, должны помогать наблюдателям следить за правильностью выполнения задания</p> |

«Скользи дальше»

Задачи: совершенствование техники одновременного бесшажного хода; развитие силы отталкивания палками, выносливости.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Место: хорошо укатанная лыжня.

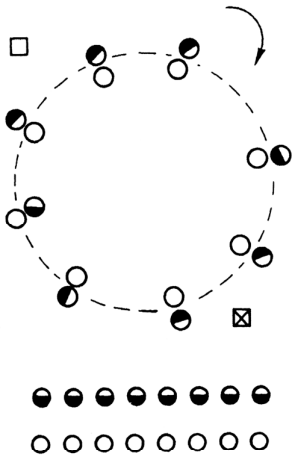
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|---|--|---|
| | <p>Участники игры, предварительно сделав 3 шага разгона, стартуют с интервалом 3–5 с. Они выполняют одновременное отталкивание палками и скольжение на лыжах на указанном отрезке дистанции.</p> <p><i>Вариант хода:</i> от стартовой линии, с места, выполняется одно отталкивание палками, затем еще одно при передвижении одновременно бесшажным ходом</p> | <p>Побеждает команда, участники которой сумели преодолеть указанный отрезок без дополнительных шагов</p> | <p>При проведении игры нужно акцентировать внимание учащихся на одновременном выполнении толчка и наклона корпуса</p> |

Переступание веером

Задача: совершенствование поворота переступанием в движении.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Место: хорошо укатанная лыжня.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>Лыжники обеих команд, передвигаясь по кругу, выполняют поворот переступанием налево (направо).</p> <p><i>Вариант игры:</i> команды стартуют на прямых отрезках длиной 15–20 м. В указанном месте лыжники выполняют повороты, каждый в свою сторону, переступанием с возвращением в свои колонны</p> | <p>Преподаватель оценивает правильность и быстроту поворота (1–5 очков).</p> <p>Побеждает команда, набравшая больше очков</p> | <p>Все действия следует выполнять только по сигналу преподавателя</p> |

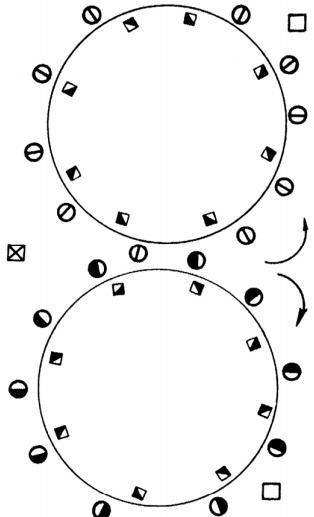
()

«Карусель»

Задачи: совершенствование поворота переступанием в движении; тренировка вестибулярного аппарата.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, флажки.

Место: хорошо укатанная площадка.

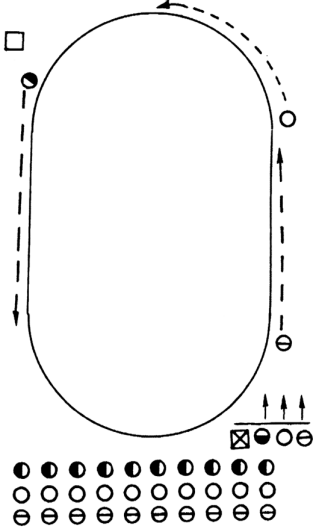
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Участники разделяются на две команды по 4–10 игроков в каждой. По сигналу преподавателя команды начинают движение по кругу вокруг флажков, поворачивая переступанием налево и постепенно увеличивая скорость движения</p> | <p>Побеждает команда, участники которой за установленное время преподавателем сделали меньше ошибок. Ошибками считаются остановки, падения, уход за границу круга.</p> <p>Победитель может определяться и по времени прохождения заданного количества кругов</p> | <p>Флажками отмечаются «карусели» (круг диаметром 6–10 м), вокруг которых нужно проложить лыжню.</p> <p>Повороты следует чередовать (вначале – налево, затем – направо)</p> |

Эстафета с гандикапом

Задача: развитие быстроты и скоростной выносливости в условиях, когда составить равные по силам команды невозможно либо когда на первом этапе эстафеты одна команда значительно опередила другую.

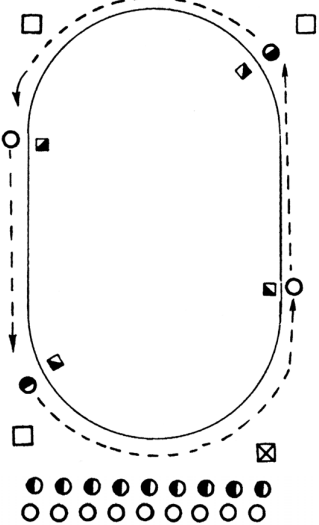
Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Место: хорошо укатанная лыжня.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>На первом этапе преподаватель дает старт лыжникам в разное время: вначале стартует участник команды, которая слабее, затем представитель более сильной команды и т.д. Последним стартует участник самой сильной команды. На протяжении всех этапов идет соревнование за сокращение разрыва во времени.</p> <p><i>Вариант игры:</i> при одновременном старте более сильная команда, прежде чем уйти на дистанцию, проходит дополнительные круги</p> | <p>Побеждает команда, пришедшая к финишу первой (независимо от времени ее старта)</p> | <p>Гандикап преподаватель должен определять на основании своего опыта работы с данной группой, знания возможностей учащихся</p> |

Старты с преследованием

Задачи: совершенствование ранее изученных лыжных ходов; развитие быстроты и скоростной выносливости.
Инвентарь: лыжи, лыжные палки, флажки.
Место: проложенная по окружности лыжня длиной 200–300 м.

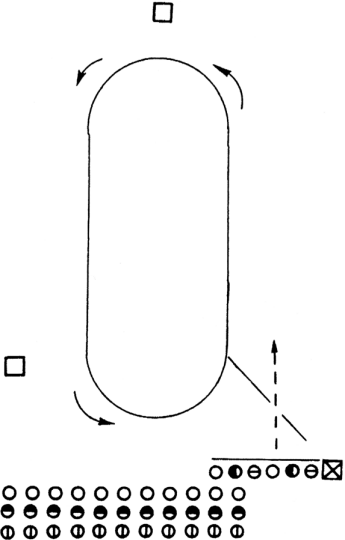
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>По сигналу преподавателя со стартовых отметок четверо участников начинают гонку, и каждый стремится как можно быстрее настигнуть лыжника, бегущего впереди. Лыжник, которого настигли, выбывает из игры. Далее гонку продолжают три участника. Игра заканчивается, когда на лыжне остается один лыжник.</p> <p><i>Вариант игры:</i> как только один из четырех лыжников догонит бегущего впереди товарища, дается сигнал и гонка заканчивается</p> | <p>В гонке запрещается выходить за пределы лыжни.</p> <p>Побеждает команда, участники которой больше количество раз выигрывали старт с преследованием</p> | <p>В четырех диаметрально расположенных точках окружности следует отметить места старта лыжников</p> |

Гонка с выбыванием

Задача: развитие специальной выносливости в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Место: хорошо укатанная трасса с замкнутой круговой лыжней длиной 200–400 м.

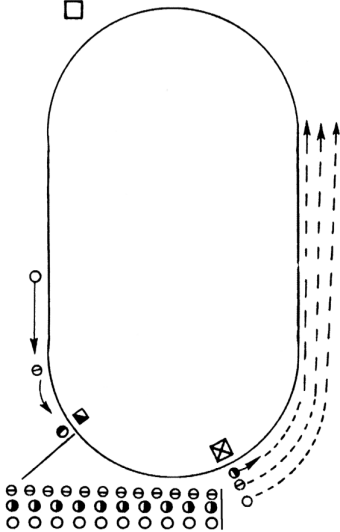
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>По сигналу преподавателя от каждой команды одновременно стартуют 1–2 лыжника. После каждого круга лыжник, оказавшийся на данный момент последним, выбывает из игры. Так, при 6 стартовавших лыжниках после первого круга продолжают гонку 5, после второго – 4 и т.д.</p> <p><i>Вариант игры:</i> в гонке может участвовать и больше лыжников, но чтобы количество пробегаемых кругов не стало чрезмерно большим, можно установить, что после каждого круга выбывают 2 гонщика, оказавшихся последними</p> | <p>Линии старта является и линией финиша.</p> <p>В гонке побеждает участник, прошедший все круги.</p> <p>Побеждает команда, участники которой выигрывали в гонках большее количество раз</p> | <p>В этой игре предъявляются серьезные требования к специальной выносливости лыжника, поэтому нагрузку следует дозировать исходя из возраста и подготовленности участника</p> |

Эстафета с преследованием

Задачи: совершенствование ранее изученных лыжных ходов; развитие выносливости, скорости.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Место: круговая лыжня длиной 400–500 м.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>В игре принимают участие две-четыре команды по 4–10 лыжников. Команды строятся в колонны по одному. По сигналу преподавателя от каждой команды стартует только один лыжник. Пройдя один круг до флага, он передает эстафету следующему участнику своей команды, и так до тех пор, пока все участники не пройдут свои этапы</p> | <p>Команды должны пройти зачетное количество кругов любым ранее изученным способом.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая раньше достигнуть финиша</p> | <p>К судейству следует привлекать учащихся, не занятых в игре</p> |

«На одной лыже»

Задача: совершенствование техники бесшажного одновременного хода и одноопорного скольжения.

Инвентарь: одна лыжа у каждого учащегося, лыжные палки.

Место: параллельные лыжни длиной 25–30 м.

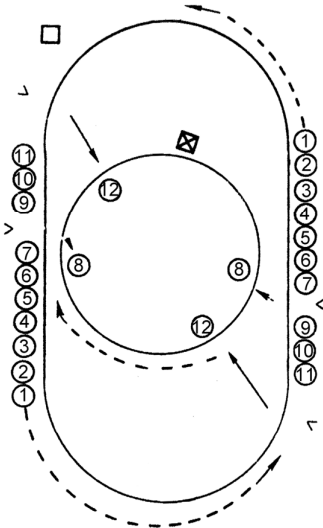
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|--|---|---|
| | <p>По сигналу преподавателя участ­ники команд скользят к финишу на одной лыже, отталкиваясь палками.</p> <p><i>Вариант соревнования:</i> участ­ники стартуют на двух лыжах, а затем по сигналу преподавателя снимают одну из них и продолжают движение к финишу только на одной лыже</p> | <p>Ногой без лыжи на снег наступать нельзя.</p> <p>Участник, пришед­ший к финишу пер­вым и не нарушив­ший правил, получает 1 очко.</p> <p>Побеждает коман­да, набравшая боль­шее количество очков</p> | <p>Предусмотреть сколь­жение как на правой, так и на левой ноге (в зависимости от под­готовки учащихся)</p> |

«К своим палкам»

Задачи: развитие быстроты движения, ловкости, внимания; совершенствование умения владеть лыжами в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Место: хорошо укатанная по кругу лыжня.

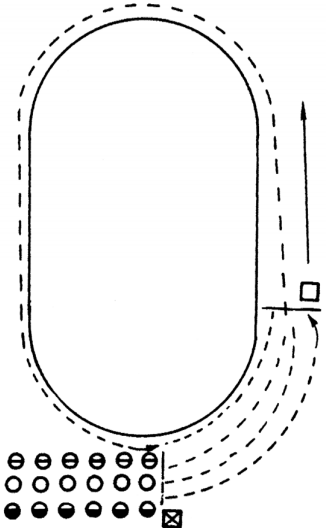
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Рассчитавшись по порядку номеров, участники команд друг за другом передвигаются по учебной лыжне. Преподаватель, скользя по лыжне внутреннего круга, называет какой-либо номер. Пара игроков под этим номером должна оставить палки у лыжни и занять место в круге. Так, в разном порядке, преподаватель вызывает всех игроков. На лыжне остаются только палки. Затем преподаватель дает сигнал, услышав который все лыжники должны подбежать к своим палкам и взять их в руки</p> | <p>Участники должны занимать места согласно порядковому номеру.</p> <p>Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели занять свои места</p> | <p>Лыжники должны вытаскивать палки с внутренней стороны круга</p> |

«Лучший гонщик»

Задача: закрепление техники финиширования в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Место: замкнутая круговая лыжня длиной 300–400 м.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>От каждой команды стартуют лыжники по своим лыжням, затем они выходят на основную лыжню и, передвигаясь по кругу, при подходе к финишу стремятся выиграть быстрым финишированием.</p> <p><i>Вариант соревнования:</i> финиш можно разыграть после прохождения 2–3 кругов или по сигналу преподавателя: «Следующий круг – финишный»</p> | <p>Гонщику, финишировавшему первым, присуждают 3 очка, за второе место – 2, за третье – 1.</p> <p>Выигрывает гонщик, набравший к концу игры большее количество очков.</p> <p>Для определения команды-победительницы суммируются очки всех участников команды</p> | <p>Линия старта является линией финиша. Перед линией старта накатываются лыжни длиной 50–80 м, которые сходятся в одну основную лыжню, идущую к финишу</p> |

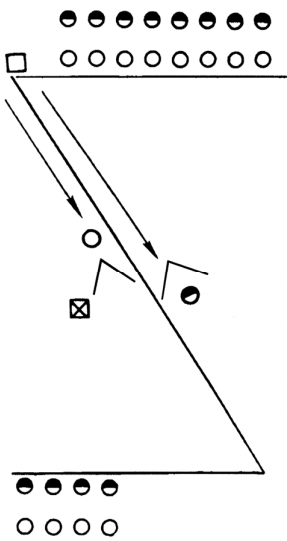
()

Спуск с горы с препятствиями

Задачи: формирование навыка быстрого передвижения на лыжах при спуске с гор; совершенствование техники преодоления препятствий.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, флажки.

Место: холмистая местность.

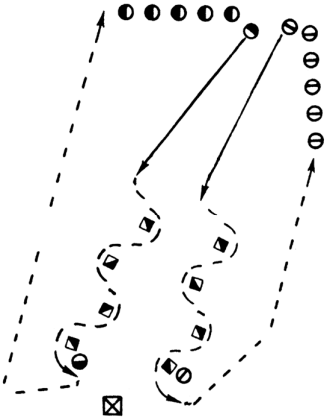
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|--|---|--|--|
|  <p>The diagram illustrates a ski descent course. At the top, there are two rows of markers: a top row of seven solid black circles and a bottom row of seven open circles. A square marker is positioned to the left of the bottom row. Two arrows point downwards from the square marker, indicating the start of the descent. The slope is marked with several obstacles: a circle, a square with an 'X' inside, and another circle. At the bottom of the slope, there are two rows of markers: a top row of four solid black circles and a bottom row of four open circles.</p> | <p>Участники делятся на 2–4 команды и размещаются на вершине горы за общей линией старта в колоннах по одному. По сигналу преподавателя участники команд спускаются с горы в низкой стойке и проезжают ворота, стараясь не задеть их. Очередной игрок стартует после того, как предыдущий пересек линию финиша и поднял палки вверх</p> | <p>Побеждает команда, участники которой раньше собрались за линией финиша и не задели ни одного ворот. За задевание ворот начисляются штрафные очки в виде дополнительных секунд к основному времени</p> | <p>Предварительно на спуске следует проложить параллельные трассы длиной 70–100 м одинаковой сложности, а также установить 2–4 ворот из лыжных палок на расстоянии 10–12 м. У подножия горы флажками нужно отметить линии финиша</p> |

Эстафета «Слалом»

Задачи: развитие ловкости, координации движений; закрепление навыков спуска с гор.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, флажки.

Место: холмистый участок.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Участники команд строятся в колонны по одному за линией старта. По сигналу преподавателя первые игроки съезжают с горки к флажкам, преодолевая препятствия. Затем поднимают флажок над головой и ставят его на место. Далее они поднимаются на горку и встают в конец своей колонны</p> | <p>Поднятый флажок – сигнал для старта следующего игрока. Побеждает команда, первой закончившая эстафету</p> | <p>Напротив каждой колонны у подножия горки в 50–100 м от старта необходимо поставить флажок. Между стартом и флажком должны быть расположены зигзагообразно препятствия: ворота из палок, небольшой трамплин, 3 флажка. Расстояние до первого препятствия – 15 м, а между препятствиями – 7–8 м</p> |

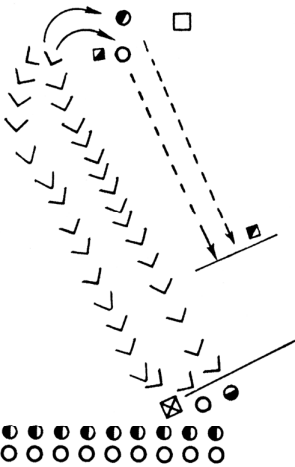
()

Эстафета «елочкой»

Задачи: совершенствование техники подъема «елочкой»; развитие силовой выносливости в игровых условиях.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, флажки.

Место: лыжня (вначале с подъемом 20–30 м, затем с пологим спуском).

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>Участники эстафеты должны со старта преодолеть подъем «елочкой» и, обогнув флажок, спуститься к финишу, после чего стартует следующая пара лыжников</p> | <p>В паре побеждает игрок, быстрее прошедший трассу.</p> <p>Побеждает команда, участники которой большее количество раз выигрывали в парных состязаниях</p> | <p>В конце подъема необходимо поставить флажок.</p> <p>К судейству следует привлекать учащихся, не занятых в эстафете</p> |

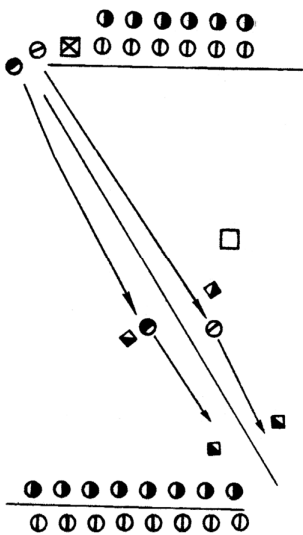
()

«До флага»

Задачи: совершенствование техники спуска со склона; овладение техникой торможения «плугом» в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, флажки.

Место: пологий склон.

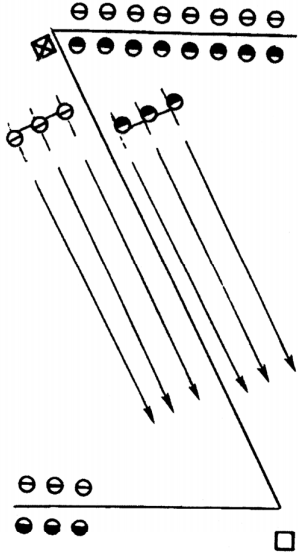
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Участники стартуют от первого флажка, тормозят, останавливаются, затем скользят вниз и стараются затормозить «плугом» точно у нижнего флажка.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) торможение «упором» при спуске со склона наискось; 2) передвижение змейкой в обозначенном коридоре | <p>Торможение можно начинать в любом месте склона.</p> <p>Участник, наиболее точно затормозивший у флажка после хорошего разгона, считается победителем и получает 1 очко.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая набрать большее количество очков</p> | <p>Необходимо устанавливать не менее двух флажков: один – на середине склона, второй – внизу на выкате.</p> <p>При торможении змейкой флажков должно быть столько же, сколько поворотов</p> |

Спуск на одной лыже

Задачи: совершенствование техники спуска со склона; развитие чувства равновесия, ловкости, координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Место: небольшой склон.

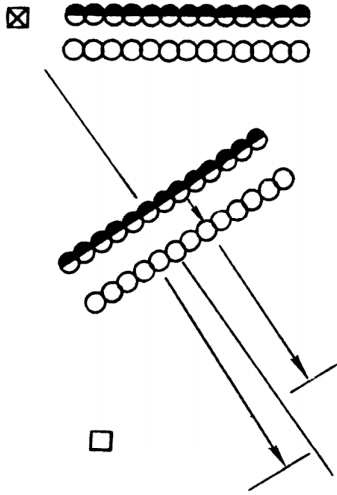
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>С небольшого склона лыжники спускаются на одной лыже, другая – на весу. При спуске учащиеся держатся за руки или горизонтально сложенные лыжные палки.</p> <p><i>Варианты спуска:</i> парами, тройками и т.д.</p> | <p>Побеждает участник, который таким образом проедет дальше всех без потери равновесия. Победитель получает 1 очко. При равном результате по одному очку присуждают каждому участнику.</p> <p>Если соревнуются команды, то побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>Спуск должен производиться по сигналу преподавателя.</p> <p>По мере освоения спуска следует переходить к попыткам сохранения равновесия на другой ноге, а затем поочередно: то на правой, то на левой</p> |

Спуск шеренгами

Задачи: закрепление техники спуска со склона; воспитание ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Место: склон.

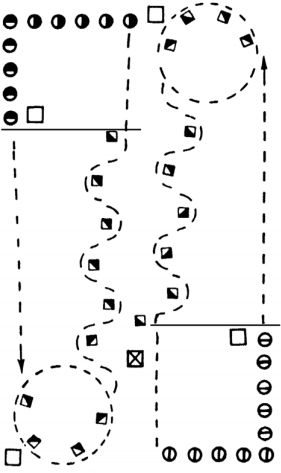
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>На вершине склона две команды по 10–15 человек выстраиваются в шеренги, взявшись за руки или горизонтально сложенные лыжные палки. По сигналу преподавателя шеренги скатываются вниз, стараясь проехать как можно дальше и не потерять ни одного игрока</p> | <p>Побеждает команда, в полном составе спустившаяся со склона дальше других</p> | <p>Для надежности и большей устойчивости шеренги можно рекомендовать сильным участникам разместить равномерно – по краям и в середине, тогда более слабые будут чувствовать себя увереннее</p> |

Слалом на равнине

Задачи: совершенствование поворота переступанием в движении; развитие ловкости, координации движений.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, флажки.

Место: хорошо укатанная лыжня (дистанция 100–150 м).

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>По сигналу преподавателя первые номера команд начинают по своим трассам, проходят их туда и обратно, выполняя у флажков повороты в движении (переступанием). Затем они передают эстафету вторым номерам команд, вторые – третьим и т.д.</p> | <p>Игрок, сбивший флажок, обязан поставить его на место и после этого продолжить движение.</p> <p>Побеждает команда, закончившая эстафету первой</p> | <p>На дистанции необходимо расставить 6–10 флажков. Количество трасс зависит от числа команд, участвующих в эстафете</p> |

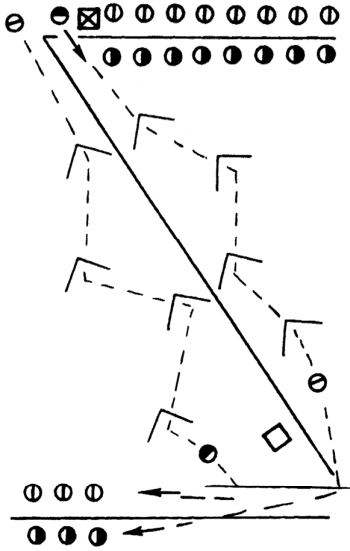
()

Слалом

Задачи: закрепление навыка скоростного спуска со склона с препятствиями; развитие ловкости, точности и координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, флажки.

Место: пологий склон.

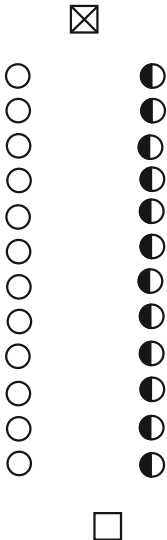
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Играющим необходимо поочередно спуститься по трассе и проехать точно в ворота, не сбив их.</p> <p><i>Вариант игры:</i> спуск по трассе на время, которое фиксируется преподавателем по секундомеру</p> | <p>Игроки спускаются по склону в низкой стойке. Нельзя задевать ворота палками.</p> <p>Победителем оказывается участник, быстрее и без технических ошибок выполнивший задание. За победу начисляется 1 очко. Большая сумма очков определяет команду-победительницу</p> | <p>Следует обратить внимание на технику спуска со склона. К судейству можно привлечь учащихся, не занятых в игре</p> |

Силовой комплекс одиночных упражнений

Задача: развитие силы и силовой выносливости рук, ног, плечевого пояса и брюшного пресса.

Инвентарь: не требуется.

Место: специализированная площадка, спортивный зал.

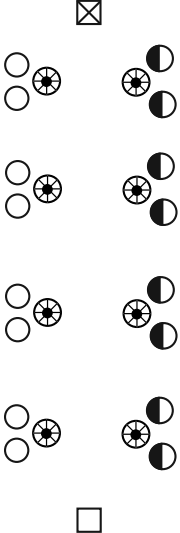
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"> 1. Из о.с., приняв упор присев, перейти в упор лежа, согнуть и выпрямить руки, вернуться в и.п. 2. Из и.п. сидя (упор руки сзади) перейти в упор прогнувшись сзади и возвратиться в и.п. 3. Лежа на животе, прямые руки вверху, прогнуться, отводя руки за голову. После фиксации вернуться в и.п. 4. Лежа на спине, прямые руки вверху, поднимать и опускать прямые ноги за голову и возвращаться в и.п. 5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнять темповые прыжки на месте. 6. Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, наклоняться, опираясь на руки. Затем перейти в упор лежа и вернуться в и.п. 7. Сидя в упоре сзади, выполнять три пружинистых наклона вперед, руками касаться носков ног и возвращаться в и.п. 8. Находясь в о.с., присесть и встать на одной ноге с выносом прямых рук вперед | <p>Команды соревнуются за качественное выполнение упражнений и их количество. Каждый участник ведет подсчет выполняемых упражнений.</p> <p>Побеждает команда, выполнившая комплекс лучше</p> | <p>После выполнения упражнений надо стремиться восстановить дыхание и расслабить нагруженные мышцы, поднимая руки вверх (вдох), опуская вниз, потряхивая (выдох)</p> |

Комплекс упражнений с набивным мячом

Задача: развитие силы и силовой выносливости, гибкости, осанки в одиночных и парных упражнениях.

Инвентарь: набивной мяч 3–4 кг.

Место: спортивный зал.

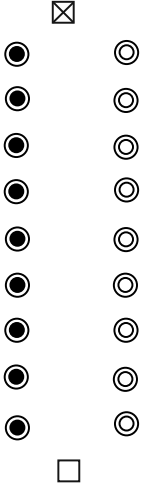
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Учащиеся располагаются в шеренгах на расстоянии вытянутой руки. По команде преподавателя выполняются указанные ниже упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пружинистые отведения мяча назад и вверх. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на мяче. 3. Сгибание туловища, мяч вверх на вытянутых руках. 4. Упор сидя, мяч зажат ступнями. Поднимать и опускать ноги с мячом. 5. Поочередно присесть на одной ноге, держа мяч перед собой. 6. Стоя в шаге спиной друг к другу, передавать и принимать мяч (вверх и вниз). 7. Вырывать мяч с преодолением сопротивления соперника. 8. Стоя спиной друг к другу, передавать и принимать мяч справа налево | <p>Учитывается согласованность и фиксация конечных положений, а также количество и качество выполненных упражнений</p> | <p>Массу мяча можно варьировать от 3 до 4 кг в зависимости от подготовленности учащихся.</p> <p>Количество выполняемых упражнений (4–5) по мере их освоения можно доводить до 7–8 за занятие</p> |

Комплекс упражнений с гантелями

Задача: развитие силы и силовой выносливости рук, плечевого пояса, ног в соревновательной обстановке.

Инвентарь: гантели 2–5 кг.

Место: спортивный зал.

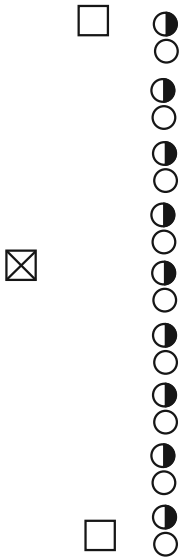
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
| <div style="text-align: center;"> <input checked="" type="checkbox"/>  </div> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя ноги врозь, гантели внизу, согнуть руки к плечам и выпрямить их вверх. 2. Присесть с гантелями, сгибая руки к плечам и разгибая их. 3. Стоя ноги врозь, гантели за головой, выполнять наклоны туловища поочередно в стороны с возвращением в и.п. 4. Стоя ноги врозь, гантели внизу, поднимать прямые руки в стороны и опускать их. 5. Лежа на животе, гантели у затылка, поднимать и опускать туловище, фиксируя его в верхней точке. 6. Лежа на спине с гантелями в руках, сгибать и разгибать туловище, касаясь гантелями ног. 7. Прыжки с гантелями в руках (ноги врозь, ноги вместе) | <p>Оценивается четкое и качественное выполнение упражнений</p> | <p>Во время перерывов между упражнениями надо учиться расслабляться и восстанавливать дыхание, потряхивая руками.</p> <p>Для наращивания силы больше подходит способ непредельных отягощений с максимальным количеством повторений</p> |

Упражнения в парах

Задача: развитие силы, силовой выносливости, умения расслаблять мышцы и восстанавливать дыхание в коротких перерывах между упражнениями.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал.

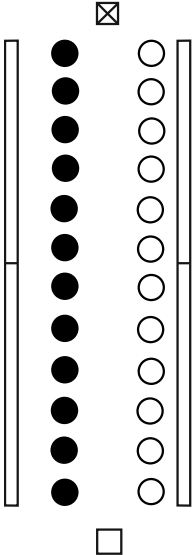
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Учащиеся становятся в пары на безопасном расстоянии. По сигналу преподавателя они выполняют приведенные ниже упражнения, затем меняются местами. Сгибая и разгибая руки, туловище, ноги из различных и.п., оказывают друг другу сопротивление.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередно сгибать руки в упоре лежа. 2. Присесть с партнером на руках. 3. Оказывать сопротивление при сгибании рук и выпрямлении их. 4. Поднимать и опускать сидящего партнера за руку. 5. Взявшись за руки и стоя лицом друг к другу, присесть и переносить тяжесть тела с ноги на ногу. 6. Стоя лицом друг к другу и соединив руки в замок, оказывать силовое сопротивление, поочередно сгибая и разгибая руки | <p>Ведется подсчет количества выполненных упражнений и оценивается качество их выполнения и слаженность действий</p> | <p>Совместное выполнение упражнений повышает целенаправленность и величину воздействия, повышает эмоциональность</p> |

Комплекс упражнений на скамейке

Задача: развитие силы, силовой выносливости, гибкости в одиночных и парных упражнениях на скамейке.

Инвентарь: скамейка.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Учащиеся становятся в две шеренги напротив гимнастических скамеек, предварительно рассчитавшись на первый-второй, и выполняют приведенный ниже комплекс упражнений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на скамейке, сгибать и выпрямлять ноги, отводя руки в стороны. 2. Наступая на скамейку, выпрыгивать вверх, меняя ногу. 3. Сгибать и выпрямлять руки, опираясь о скамейку. 4. Сидя на скамейке и опираясь руками сзади, поднимать и опускать ноги. 5. Лежа животом на скамейке и опираясь руками о пол, прогибаться с фиксацией, отводя руки и ноги вверх. 6. Первый сидит на скамейке, ноги прямые, руки за головой, второй – в упоре присев, держит ноги первого. Одновременно отводить туловище назад и выпрямлять ноги | <p>После задания преподавателя учащиеся выполняют упражнение самостоятельно, а при парном выполнении повторяют его, поменявшись ролями.</p> <p>Оценивается слаженность и умение помогать друг другу, а также количество выполненных упражнений</p> | <p>При выполнении парных упражнений надо действовать согласованно и стремиться помогать друг другу</p> |

Комплекс упражнений с пустотелой гирей

Задача: развитие силы и силовой выносливости рук, ног, спины, всего туловища в соревновательно-игровой обстановке.

Инвентарь: гири 10–16 кг.

Место: спортивный зал, приспособленное помещение.

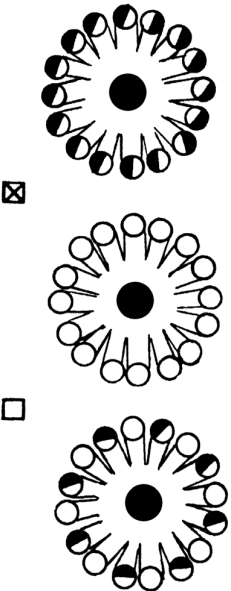
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|--|---|--|
| | <p>Две шеренги учащихся соревнуются, выполняя указанный ниже комплекс упражнений с одной гирей.</p> <p>1. И.п.: о.с., гиря внизу. Сгибать и выпрямлять туловище, поднимая и опуская гирю, не сгибать ноги в коленях.</p> <p>2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гиря в руках за головой. Наклонять туловище вперед, не сгибая ноги в коленях. Повторить 8–10 раз.</p> <p>3. И.п.: ноги на ширине плеч, гиря к плечу. Выжать гирю 5–6 раз каждой рукой.</p> <p>4. И.п.: лежа на спине, гиря у плеча. Выжать ее попеременно каждой рукой 4–8 раз</p> | <p>Оценивается качество выполнения упражнений и их количество</p> | <p>При адаптации к нагрузке надо постепенно увеличивать количество упражнений и подходов</p> |

«Ванька-встанька»

Задача: развитие силовых качеств, ловкости, быстроты реакции.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

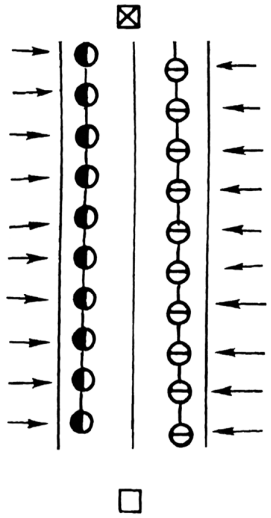
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Игроки каждой команды образуют круг. Один игрок («ванька-встанька») стоит в центре, вытянув руки вдоль туловища. Все остальные усаживаются, поджав ноги, вплотную вокруг него и протягивают к нему руки. «Ванька-встанька» падает на вытянутые руки сидящих игроков, а они должны отталкивать его от себя.</p> <p><i>Вариант игры:</i> круг может быть образован игроками обеих команд</p> | <p>Игрок, не сумевший оттолкнуть «ваньку-встаньку» от себя, меняется с ним местами.</p> <p>Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были «ванькой-встанькой»</p> | <p>Игру начинают только по сигналу преподавателя.</p> <p>При отталкивании следует применять толчок минимальной силы</p> |

«Стенка на стенку»

Задачи: закрепление навыка ведения единоборства с использованием элементов борьбы в соревновательной обстановке; развитие силовой выносливости.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический зал.

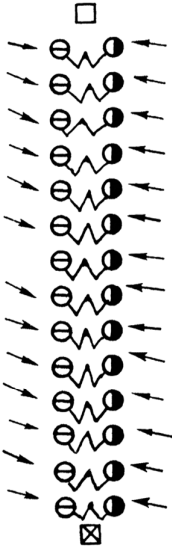
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Участники игры делятся на две равные команды и выстраиваются в шеренги вдоль линий лицом или спиной к соперникам. По сигналу преподавателя игроки пытаются вытолкнуть команду соперника за линию.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) выталкивание грудью;2) выталкивание спиной | <p>Руки необходимо держать в замке, соединив их в локтях.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая вытолкнуть соперника за линию поражения</p> | <p>Участники игры могут выстраиваться в несколько шеренг, которые соревнуются между собой по круговой системе</p> |

«Сильная рука»

Задача: формирование простейших навыков единоборства в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический зал.

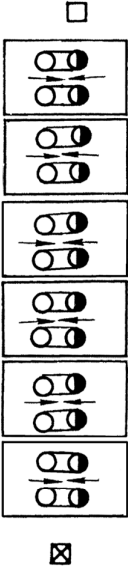
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Два игрока лежат друг против друга, поставив локти правых (левых) рук на ковер и соединив ладони. По команде преподавателя начинается борьба. Каждый игрок старается одержать победу над противником (пригнуть кисть его руки к опоре).</p> <p><i>Вариант игры:</i> опора руками на гимнастическую скамейку</p> | <p>Следует бороться одной рукой, а другую заложить за спину.</p> <p>Не разрешается отрывать локти от пола во время борьбы. Побеждает сильнейший.</p> <p>Выигрывает команда, игроки которой сумели одержать большее число побед</p> | <p>Борьбу следует начинать по команде преподавателя.</p> <p>Захват осуществляется одноименными руками</p> |

Выталкивание соперника

Задача: закрепление навыка ведения единоборства в соревновательной обстановке.

Инвентарь: гимнастические маты.

Место: гимнастический зал.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Участники команд, выстроившись в шеренги, входят в контакт, кладут руки один другому на плечи и оставляют для упора одну ногу назад. По сигналу преподавателя начинается борьба. Каждый участник старается, упираясь в плечи соперника, вытолкнуть его за линию или ограниченную площадку, например мат, круг и т.п.</p> | <p>Победителем является участник, которому удалось вытолкнуть соперника за линию.</p> <p>Командная победа определяется по сумме побед участников</p> | <p>Для судейства можно привлекать учащих-ся, не занятых в борьбе.</p> <p>Соревнование можно усложнить путем уменьшения расстояния между линиями</p> |

«Пятая точка»

Задачи: овладение умением выведения соперника из равновесия; формирование простейших навыков ведения единоборства в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Инвентарь: гимнастические маты.

Место: гимнастический зал.

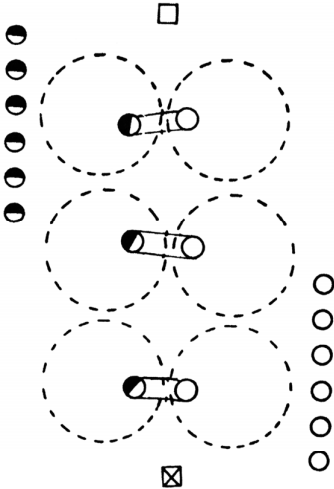
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|--|--|---|
| | <p>Участники команд распределяются по парам. По сигналу преподавателя они начинают толкать, сваливать друг друга, для того чтобы заставить соперника коснуться ковра «пятой точкой» тела (кроме подошв). При одержании победы тем или иным участником борьба вновь продолжается до сигнала преподавателя</p> | <p>Не разрешается бросать и ударять соперника, проводить болевые захваты.</p> <p>Побеждает игрок, большее число раз заставивший соперника коснуться «пятой точкой» гимнастического мата.</p> <p>Команда-победительница определяется по набранной участниками сумме очков</p> | <p>Игру следует начинать после рукопожатия соперников</p> |

«Из круга в круг»

Задачи: закрепление навыка ведения боя с использованием элементов единоборства в соревновательных условиях; развитие силовой выносливости.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический зал.

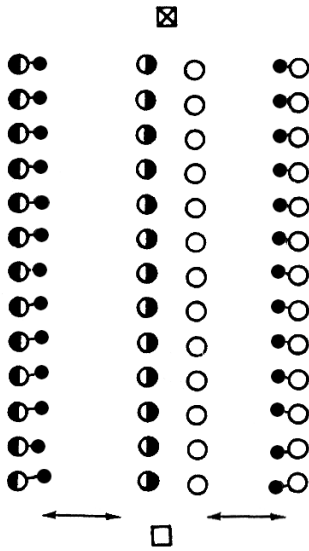
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Два участника разных команд становятся друг против друга, каждый в свой круг диаметром 2 м, приняв борцовскую стойку без какого-либо взаимного захвата. По команде преподавателя, схватившись за руки, соперники стараются перетянуть друг друга в свой круг.</p> <p><i>Варианты захватов:</i> за шею, ногу, туловище и т.д.</p> | <p>Побеждает участник, сумевший перетянуть соперника в свой круг.</p> <p>Командная победа определяется по сумме побед участников</p> | <p>Борьбу можно проводить на время либо до победы</p> |

«Подбрось – поймай»

Задачи: формирование навыка правильного подбрасывания мяча и ловли его; развитие координации и точности движений.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация.

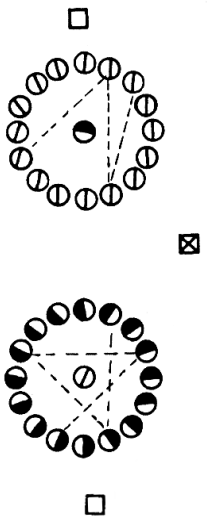
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Каждая команда строится в две шеренги напротив друг друга. У игроков одной шеренги (каждой команды) по мячу. Преподаватель дает сигнал, и участники одновременно подбрасывают мяч перед собой вверх, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим напротив в другой шеренге. Те в свою очередь повторяют задание в подбрасывании, ловле и прокатывании мяча</p> | <p>Побеждает команда, быстрее и точнее выполнившая задание, т.е. имеющая меньшее количество падений мяча, более точное его прокатывание, лучшее выполнение ловли и передачи мяча указанным способом</p> | <p>Расстояние между шеренгами команд 3–4 м. Ловлю и подбрасывание мяча можно выполнять с ударом о пол или стенку, стоя на месте или в прыжке</p> |

«Скрытый пас»

Задачи: закрепление навыков скрытых бросков в определенном направлении и ловли летящего мяча; развитие координации движений.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

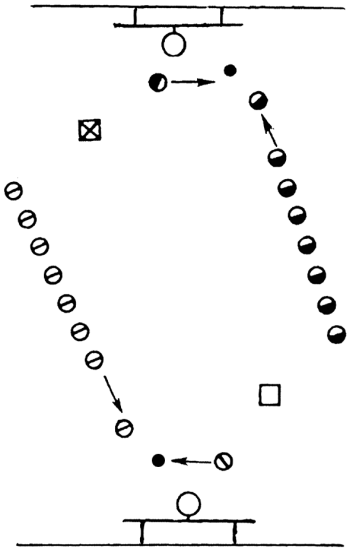
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>В центре каждого из кругов находится водящий – игрок другой команды. Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его.</p> <p><i>Варианты передачи:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) двумя руками от груди и сверху; 2) одной рукой от плеча, сверху, сбоку, снизу; 3) с отскоком от пола любым способом | <p>Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.</p> <p>Если водящему удастся коснуться мяча или поймать его, он приносит команде 1 очко. Мяч передается в круг, и игра продолжается.</p> <p>Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры.</p> <p>Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча и осталось больше игроков</p> | <p>Игру можно проводить в четырех подгруппах, стоящих в кругах. Кроме того, ее можно усложнить путем введения двух водящих и выполнения перебрасывания двумя мячами</p> |

«Мяч – в корзину»

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в заданном направлении с отскоком от щита, а также точного выполнения движений.

Инвентарь: корзина, баскетбольные, волейбольные мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация.

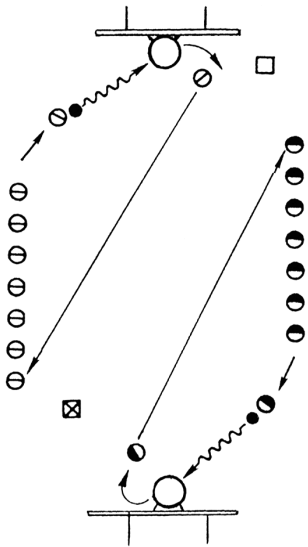
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Команды стоят напротив своих щитов или переносных корзин. У каждого капитана имеется мяч. Они передают мячи с отскоком от пола так, чтобы те попали в руки первым номерам, которые бросают мячи обязательно с отскоком от квадрата на щите.</p> <p><i>Варианты бросков мяча:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) с места;2) после двух прыжковых шагов;3) после ведения мяча и двух прыжковых шагов | <p>Команда, забросившая наибольшее количество мячей в корзину, становится победителем. Учитывается также время выполнения задания</p> | <p>При повторении игры команды должны меняться местами. Если имеется только один щит, то команды бросают мяч по очереди</p> |

«Снайперские броски»

Задачи: формирование навыка броска мяча с точным отскоком его в нужном направлении; закрепление навыка ловли мяча.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, гандбольные мячи, обручи.

Место: баскетбольная площадка, спортивный зал.

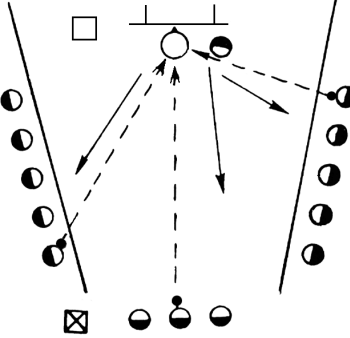
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>Игроки команд строятся в 2–3 шеренги возле щитов. Каждый игрок по очереди с места или после ведения бросает мяч о щит так, чтобы, отскочив, он попал в кольцо, затем ловит мяч и передает его следующему игроку, а сам встает в конец колонны.</p> <p><i>Варианты эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) броски выполняются до тех пор, пока мяч не попадет в кольцо;2) броски выполняются после ведения мяча с места или в прыжке | <p>Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.</p> <p>Побеждает команда, получившая большее количество очков – попаданий мяча в кольцо (или закончившая эстафету раньше)</p> | <p>Расстояние от щита 3–4 м (для построения играющих).</p> <p>Необходимо следить за техникой выполнения движений и точностью попадания в квадрат</p> |

«Мяч в кольцо»

Задача: совершенствование навыков бросков мяча в баскетбольное кольцо.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные, гандбольные мячи, баскетбольные щиты.

Место: баскетбольная площадка, спортивный зал.

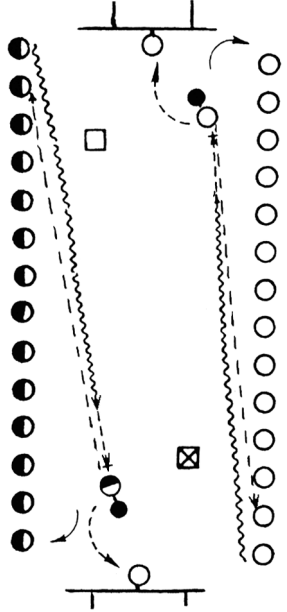
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>Ведущий команды с мячом стоит под щитом, а игроки команды – вокруг щита в 4–4,5 м от него по линии штрафной площадки. Первый игрок команды бросает мяч, стараясь попасть в кольцо. Ведущий (капитан) подбирает мяч и передает его очередному игроку.</p> <p><i>Вариант игры:</i> после попадания в кольцо игроки меняются местами, и так до тех пор, пока вся команда не передвинется на первоначальное место</p> | <p>Игрок, попавший в кольцо, получает 1 очко.</p> <p>Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков или раньше выполнившая задание</p> | <p>Группу можно разделить на 2–4 команды (в зависимости от количества щитов)</p> |

«Мяч по дорожке»

Задача: совершенствование навыка ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.

Инвентарь: гимнастические булавы, баскетбольные или набивные мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация.

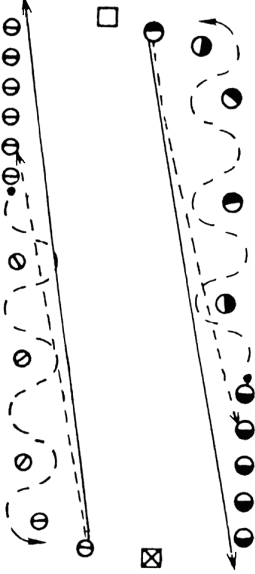
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Команды строятся по одному. Направляющие колонн держат мяч. По сигналу они начинают вести мяч по прямой с обводкой своей колонны или предметов, расположенных на их пути, бросают мяч в кольцо, затем передают его в колонну очередному участнику, а сами встают на свои места.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ведение мяча в сочетании с передачей от стенки (определенное количество раз); 2) ведение мяча с броском по кольцу | <p>При падении мяча его необходимо поднять и продолжать вести с места падения.</p> <p>Следующий игрок должен начинать ведение только тогда, когда предыдущий игрок прошел указанный отрезок. Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определенной стороне.</p> <p>Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание</p> | <p>Ведение мяча можно выполнять то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него</p> |

«Обведи и прокати»

Задача: совершенствование навыка ведения мяча с изменениями направления и последующим прокатыванием.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация.

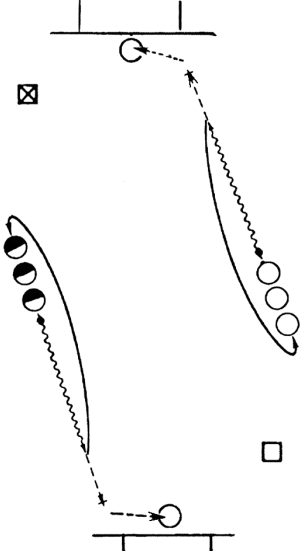
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Команды строятся в колонну по одному. Впереди четыре игрока находятся на расстоянии 1–1,5 м друг от друга. Первый игрок колонны – на старте. По сигналу преподавателя он ведет мяч вдоль разомкнутой колонны, обходя каждого игрока. В конце поворачивается лицом к колонне, прокатывает мяч очередному игроку, а сам встает позади всех</p> | <p>При потере мяча игрок должен продолжать его ведение с того места, где произошла потеря.</p> <p>Побеждает команда, выполнившая задание первой</p> | <p>Ведение мяча можно выполнять правой и левой рукой, прикрывая мяч корпусом от пассивно стоящего игрока</p> |

«Попади в кольцо»

Задачи: совершенствование ведения мяча одной рукой; приобретение навыка попадания в баскетбольное кольцо.

Инвентарь: мячи, баскетбольный щит с кольцом.

Место: баскетбольная площадка, спортивный зал.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Команды строятся в колонну по одному в 5–6 м от баскетбольного щита. По сигналу преподавателя первый игрок ведет мяч к щиту, останавливается в 3–4 шагах от него и бросает мяч в кольцо. Затем ловит мяч и передает его следующему в колонне игроку.</p> <p><i>Вариант эстафеты:</i> после ведения сделать два шага, затем выполнить бросок с места или в прыжке</p> | <p>Игра начинается только по сигналу преподавателя.</p> <p>Команда-победительница определяется по двум показателям:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) умение каждого играющего уверенно вести мяч; 2) количество заброшенных в кольцо мячей | <p>Если две команды играют у одного щита, то игру должны начинать сразу двое игроков</p> |

«Бросай точнее»

Задача: закрепление техники штрафного броска.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

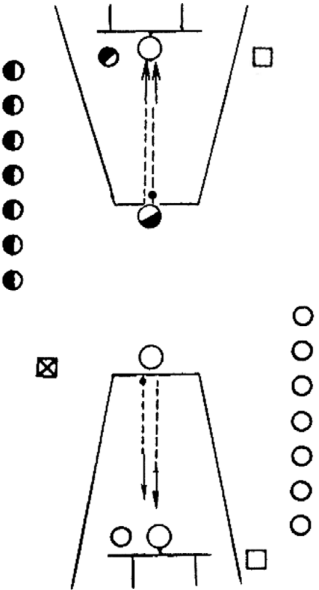
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|---|---|---|
| | <p>Игроки каждой команды поочередно производят по одному штрафному броску.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) после попадания мяча в кольцо участник ловит его и с этого места повторяет бросок, принося команде дополнительное очко; 2) повторные броски производятся из-за штрафной линии | <p>За каждое попадание игрок получает 1 очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая за определенное время наибольшее количество очков</p> | <p>Количество команд должно соответствовать числу щитов на площадке</p> |

«Без промаха»

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники штрафного броска.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.

Место: баскетбольная площадка, спортивный зал.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Игроки каждой команды выполняют по одному штрафному броску. Если мяч попадает в кольцо, то игроку разрешается повторить бросок, и это условие сохраняется до первого промаха</p> | <p>Если первая попытка неудачная, то штрафной бросок не повторяется. Побеждает команда, набравшая большее количество очков (попаданий)</p> | <p>Должен подводиться как командный итог (наибольшее количество заброшенных мячей), так и личный (наибольшее количество попаданий подряд одним игроком)</p> |

«Кто точнее»

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники броска по кольцу из стандартных положений.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.

Место: штрафная площадка, спортивный зал.

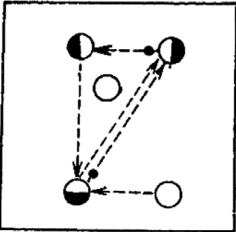
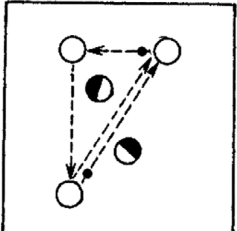
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
| <p>The diagrams illustrate two starting formations for the game. In the top diagram, players 1 and 2 are on the left, 3 and 4 are at the bottom, and 5 and 6 are on the right. A ball is positioned on the hoop. A vertical list of players 7-12 is on the left, and a vertical list of players 7-12 is on the right. A square symbol is on the left and a square with an 'X' is on the right. The bottom diagram shows a similar formation with players 1-6 and a ball on the hoop. A vertical list of players 7-12 is on the left, and a vertical list of players 7-12 is on the right. A square symbol is on the left.</p> | <p>Команды располагаются так, как показано на рисунке. По шесть игроков от каждой команды занимают позиции для выполнения бросков по кольцу согласно указанным номерам. Каждый игрок выполняет броски до первого промаха, после чего передает мяч следующему игроку, а сам становится на его место. Когда все игроки одной команды выполняют броски, игра заканчивается</p> | <p>Броски выполняются до первого промаха. Побеждает команда, первой набравшая заранее условленное количество очков</p> | <p>Броски можно выполнять одной рукой от плеча, от головы; то же двумя руками, с места и в прыжке</p> |

«Перехвати мяч»

Задачи: освоение техники передачи мяча на месте и при встречном движении; совершенствование простейших тактических взаимодействий.

Инвентарь: мячи.

Место: баскетбольная площадка.

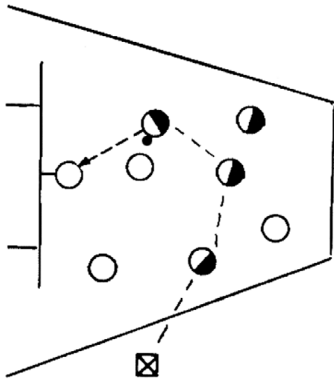
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
| <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 20px;"> □ </div>  </div> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="margin-bottom: 20px;"> ⊠ </div>  </div> | <p>Команды делятся на пятерки: три игрока передают мяч друг другу, а два – отнимают его у соперника. Схема игры, которая ведется на четверти баскетбольной площадки, дана на рисунке</p> | <p>Игрок, сумевший перехватить или задержать мяч, получает 1 очко. Игрок, допустивший выход мяча за пределы площадки или нарушивший правила его ведения либо перехвата, получает штрафное очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков за перехваты (за вычетом штрафных очков)</p> | <p>Преподаватель должен следить за тем, чтобы перехваты выполнялись без нарушения правил</p> |

Борьба за мяч «три на три»

Задачи: освоение техники передачи мяча на месте и при встречном движении; совершенствование простейших тактических взаимодействий.

Инвентарь: мячи.

Место: баскетбольная площадка.

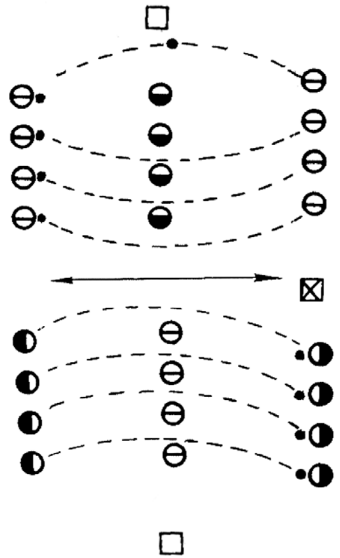
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Команды делятся на тройки нападающих и защитников. Возле каждого щита ведется игра: трое игроков одной команды стараются бросить мяч в кольцо, а трое из другой пытаются помешать им, т.е. перехватить мяч и не дать бросить его по кольцу</p> | <p>Игрок, по вине которого потерян мяч, становится за лицевую линию и производит вбрасывание мяча.</p> <p>В ходе игры защитники меняются ролями с нападающими.</p> <p>Побеждает команда, забросившая большее количество мячей за определенное время</p> | <p>Бросок по кольцу при перехвате мяча можно начинать, только выйдя за пределы штрафной площадки</p> |

Передачи в парах с перехватом мяча

Задачи: освоение техники передачи мяча на месте и при встречном движении; обучение коллективным взаимодействиям в игровой обстановке.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

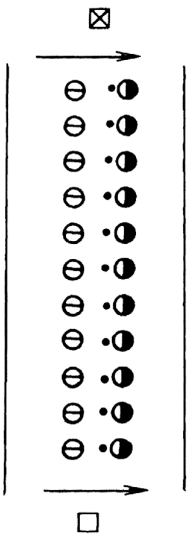
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Участники команды образуют пары, которые выполняют передачи мяча в любых направлениях, а один или два защитника (из другой команды) пытаются перехватить мяч</p> | <p>Через определенное время команды проводят перестановку игроков.</p> <p>Побеждает команда, игроки которой сумели перехватить мяч большее количество раз</p> | <p>Количество защитников и нападающих можно увеличивать по мере освоения передач и перехватов</p> |

«Активные и пассивные партнеры»

Задача: закрепление активных приемов индивидуальной защиты и нападения (выравнивание, выбивание мяча) в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

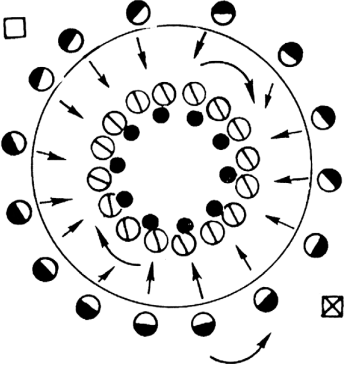
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>Играющие располагаются в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2–2,5 м. Игроки одной команды держат перед собой мячи. По сигналу преподавателя игроки без мячей продвигаются приставными шагами вперед и пытаются выбить или вырвать мячи у отступающих, пассивно сопротивляющихся игроков другой команды. Затем команды меняются ролями.</p> <p><i>Вариант игры:</i> имитация пассивного выбивания и вырывания мяча идет до определенной черты на площадке, перейдя которую, соперник уже не получает очков</p> | <p>Победителем является игрок, сумевший выбить или вырвать большее количество мячей.</p> <p>Командная победа определяется по сумме побед участников</p> | <p>Успешное вырывание или выбивание мяча выполняется за счет применения скручивания или резких неожиданных поворотов, рывков</p> |

«Укрой мяч от выбивания»

Задача: закрепление активных приемов индивидуальной защиты (вырывание, выбивание мяча) в условиях, приближенных к игровым.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Команды передвигаются приставными шагами по кругу в противоположных направлениях. По определенному сигналу игроки атакующей команды делают выпад впереди стоящей ногой и разноименной рукой, имитируя выбивание мяча у соперника. Игроки другой команды (защитающиеся) в это время делают выпад в противоположную сторону, пытаясь увернуться. Затем команды выполняют эти движения с мячом</p> | <p>Побеждает команда, сумевшая выбить или вырвать мяч большее количество раз</p> | <p>При имитации приемов без мяча выполняются движения рукой снизу ладонью вверх, пальцы сжаты. При вырывании и выбивании мяча нельзя касаться рук и туловища соперника</p> |

«Выбей мяч в движении»

Задачи: закрепление активных приемов индивидуальной защиты при вырывании, выбивании мяча; развитие скоростных качеств, ловкости в игровых условиях.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, рекреация.

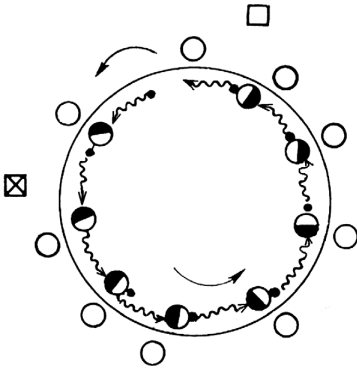
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|---|---|---|
| | <p>Команды строятся во встречные колонны по два. Игроки должны провести мяч и сделать передачу в свою колонну, преодолев сопротивление защитников в указанном месте. Защитники находятся в защитной стойке баскетболиста и выбирают момент, чтобы сделать выпад и выбить мяч у соперника. Игрок с мячом должен своевременно укрыть мяч или быстрее сделать передачу своему партнеру в колонне</p> | <p>Игру начинают только по сигналу преподавателя. Выигрывает команда, у которой наименьшее количество потерь мяча</p> | <p>Преподаватель должен следить за правильностью выполнения приемов, по окончании игры обсудить их и указать на допущенные ошибки, а также пути их устранения</p> |

«Отними мяч при ведении»

Задачи: закрепление активных приемов индивидуальной защиты и нападения; развитие ловкости, точности движений в условиях, приближенных к игровым.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация.

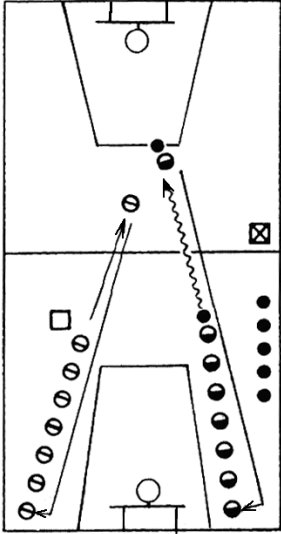
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Игроки в парах располагаются по кругу. Стоящие внутри круга игроки выполняют ведение мяча ближней рукой в 1 м от стоящих за кругом. Игроки за кругом, пытаясь овладеть мячом, по очереди делают выпады и стараются выбить мяч движением руки снизу вверх или сбоку по направлению ведения. Игрок, у которого выбили мяч, продолжает его ведение. Через указанное время команды меняются местами.</p> <p><i>Вариант игры:</i> участники стоят в колоннах на определенном отрезке. Один из них пытается провести мяч до указанной черты, а другой – его отнять или выбить, после чего мяч передается назад в колонну очередному игроку</p> | <p>Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.</p> <p>Побеждает команда, у которой наименьшее количество потерянных мячей</p> | <p>Игру можно провести в виде соревнования между парами</p> |

«Догони соперника»

Задачи: совершенствование тактики действий; развитие быстроты, ловкости в условиях, приближенных к соревновательным.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

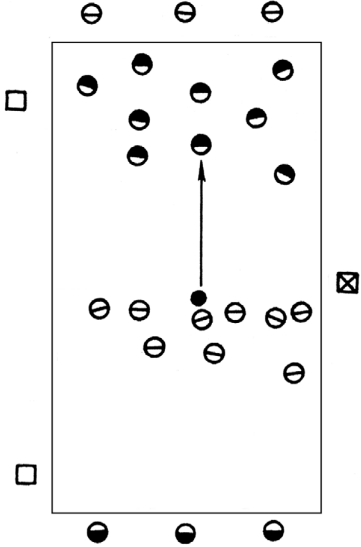
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>Команды строятся так, как показано на схеме. В колонне, которая размещена у боковой линии, находятся мячи. По сигналу преподавателя игрок одной колонны стремительно ведет мяч, а игрок другой колонны пытается догнать его, оттеснить к боковой линии и выбить мяч. Нападающий, который обошел защитника, передает мяч в свою колонну.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) то же, но после прохода выполнить бросок мячом в щит, поймать мяч и передать в свою колонну;2) то же, но после прохода выполнить бросок в кольцо | <p>Выигрывает команда, у которой больше проходов с мячом под щит и попаданий в кольцо</p> | <p>После выполнения задания игроки меняются ролями</p> |

«Выбей соперника»

Задачи: совершенствование навыков бросков мяча; развитие ловкости, точности движений.

Инвентарь: резиновый или волейбольный мяч.

Место: игровое поле размерами 6×12 или 10×20 м, разделенное на две половины (размеры поля зависят от вида и дальности броска).

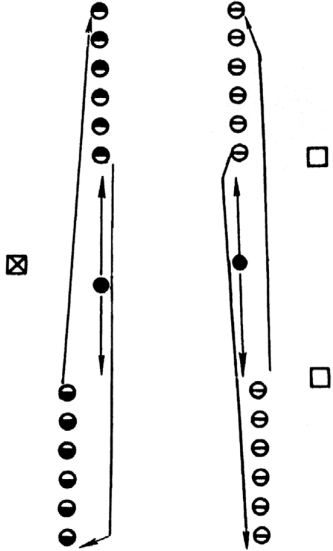
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>Каждая команда находится на своем игровом поле. От команд выделяется по 3 участника, которые находятся за лицевой линией своих соперников. Задача команд – быстрее выбить соперника с поля, для чего игроки должны попасть в соперников мячом. При этом можно сделать передачу игроку своей команды, находящемуся на противоположной стороне площадки соперника</p> | <p>Каждый игрок имеет право выбивать. Засчитывается только прямое попадание. Если игрок другой команды поймал мяч, то попадание не засчитывается.</p> <p>Заходить на половину поля соперников не разрешается.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая выбить за определенное время больше игроков из противоположной команды</p> | <p>При большом количестве игроков для равномерного участия каждого можно организовать соревнование на нескольких участках</p> |

«Кто быстрее»

Задачи: закрепление навыка передачи мяча различными способами; развитие быстроты, скоростной силы в соревновательной обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация.

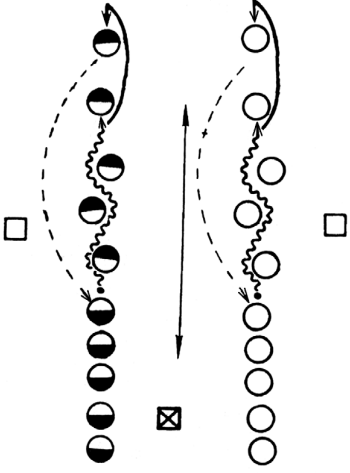
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Команды строятся в две встречные колонны на расстоянии 5–8 м. По сигналу преподавателя игроки выполняют передачу мяча, а затем занимают места в конце противоположных колонн.</p> <p><i>Варианты передачи мяча:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) верхом;2) низом;3) с отскоком от пола | <p>При неправильной передаче мяча начисляются штрафные секунды.</p> <p>Побеждает команда, выполнившая задание раньше</p> | <p>Усложнение игры может производиться следующим образом: за счет увеличения количества передач, расстояния, изменения способа передачи мяча</p> |

«Обведи партнера»

Задачи: закрепление навыка ведения мяча с изменением направления; развитие ловкости, быстроты, пространственной ориентации.

Инвентарь: баскетбольные мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация.

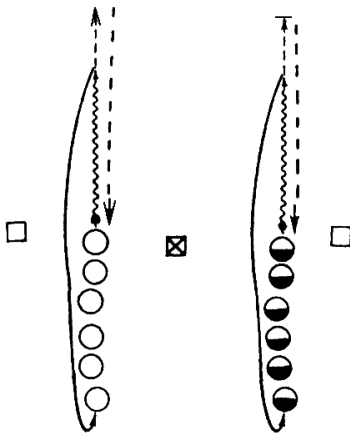
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>Игроки стоят в колоннах по одному. По сигналу первые номера начинают ведение мяча до указанного места, после чего они передают мяч очередному участнику, который ведет мяч до первого игрока, обводит его и передает мяч следующему участнику, а сам должен стать на расстоянии двух шагов от первого игрока. Следующий участник выполняет те же действия. Игра продолжается до тех пор, пока последний участник не проведет обводку всей колонны</p> | <p>При потере мяча эстафета продолжается с того места, где был потерян мяч.</p> <p>Победа присуждается команде, сумевшей не только быстрее закончить эстафету, но и выполнить ее без ошибок</p> | <p>При проведении эстафеты следует обратить внимание ее участников на умение прикрывать мяч корпусом от партнера, а также на высоту отскока мяча и переключение зрительного контроля во время ведения</p> |

Эстафета с ведением мяча

Задачи: совершенствование навыка ведения мяча по прямой с броском в цель в соревновательных условиях; развитие быстроты и скоростной силы.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>В игре участвуют две и более команд, которые построены в колонны. У направляющих колонн в руках находится мяч. По сигналу преподавателя направляющие начинают ведение мяча до указанной черты, выполняют бросок в стену, после чего передают мяч очередному участнику.</p> <p><i>Варианты ведения мяча:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) поочередно правой и левой рукой; 2) змейкой с обводкой участников своей колонны; 3) с остановкой, выполнением вышагивания с поворотом и продолжением ведения в обратную сторону | <p>При падении мяча его необходимо поднять и продолжить ведение. Следующий игрок начинает ведение только после получения мяча от участника, который прошел до указанной поворотной стойки.</p> <p>Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определенной стороне.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая первой и правильно выполнить задание по ведению мяча</p> | <p>Учащиеся могут выполнять бросок не в стену, а в ворота или мишень</p> |

Передача и ловля мяча на месте

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; совершенствование навыков передачи и ловли мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

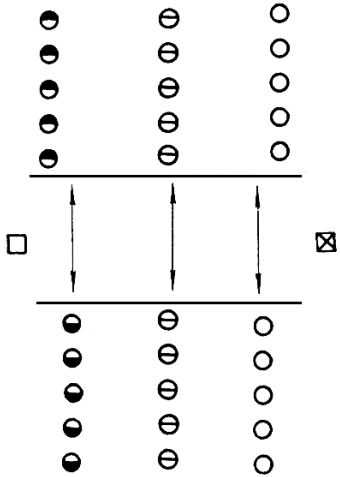
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
| <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p> | <p>Игроки делятся на две команды. Игроки каждой команды располагаются друг напротив друга в двойках, тройках, четверках на расстоянии 3–8 м. По сигналу преподавателя они начинают соревноваться в том, кто быстрее выполнит передачу мяча определенным способом (1–6 на схеме)</p> | <p>Передавать мяч следует только указанным способом, нельзя нарушать установленный интервал.</p> <p>Побеждает команда, имеющая меньше потерь мяча и раньше выполнившая задание</p> | <p>По мере освоения техники передачи и приема мяча предлагается увеличивать скорость, т.е. выполнять быстрее определенное количество передач</p> |

Передача и ловля мяча при смене мест

Задачи: закрепление навыка передачи и ловли мяча со сменой мест в игровой обстановке; развитие быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

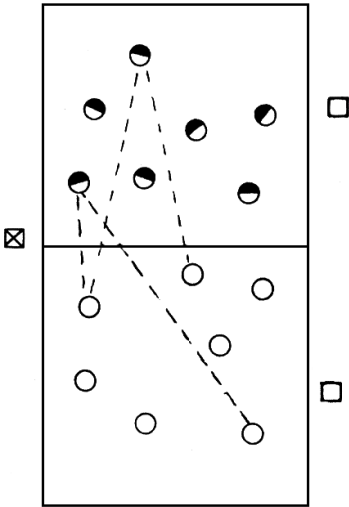
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Игроки делятся на 2–3 команды и располагаются во встречных колоннах. Игрок одной колонны передает мяч игроку другой и быстро занимает место в конце противоположной колонны. Партнер, стоящий напротив, которому была адресована передача, выполняет то же задание, и так до тех пор, пока все участники не сделают передачи.</p> <p><i>Варианты передачи мяча:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) от груди; 2) одной рукой от плеча; 3) с отскоком от пола | <p>Мяч следует передавать только установленным способом. Нельзя создавать помех сопернику.</p> <p>Побеждает команда, игроки которой выполнили задание быстрее и точнее</p> | <p>По окончании игры следует разобрать с участниками замеченные ошибки, отметить четкие взаимодействия игроков</p> |

«Мяч над веревкой»

Задачи: развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости; совершенствование командных действий.

Инвентарь: 1–2 малых или гимнастических мяча, волейбольная сетка либо веревка.

Место: игровое поле размерами 4×8 или 10×12 м.

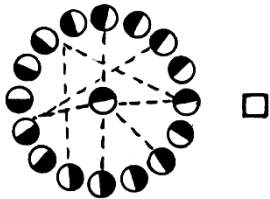
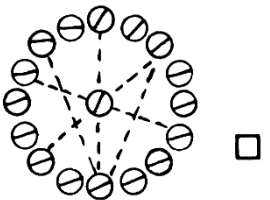
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Каждая команда старается перебросить мяч через сетку или веревку на площадку соперников так, чтобы он коснулся площадки, и одновременно не допустить этого на своей стороне. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно (или передать партнеру)</p> | <p>За каждую ошибку соперники получают штрафное очко. После этого мяч снова разыгрывается. Ошибкой считается: падение мяча; касание его площадки; положение мяча «вне игры»; попадание в веревку или проброс под ней; выход игрока за линию площадки. Попадание мячом в сетку ошибкой не считается. Игра продолжается определенное время (5–10 мин) или до условленного количества очков (10–20).</p> <p>Побеждает команда, набравшая больше очков</p> | <p>При использовании веревки на расстоянии 1 м от нее с обеих сторон проводятся линии броска. На каждой половине поля располагается одна команда.</p> <p>Для более равномерного участия в игре игроки на первой и второй линиях могут меняться местами</p> |

«Мяч в воздухе»

Задачи: совершенствование навыка владения мячом, характерного для игры в волейбол; развитие ловкости, меткости, согласованности действий.

Инвентарь: 1–2 волейбольных мяча.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

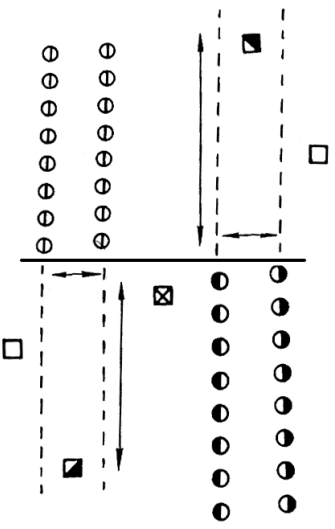
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|--|--|---|--|
| <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 20px;">  </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <input checked="" type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 20px;">  </div> </div> | <p>Команды располагаются в кругах, водящий – в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков – не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе</p> | <p>Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место.</p> <p>Нельзя касаться мяча больше одного раза.</p> <p>Разрешается отбивать мяч головой и плечом так же, как и кистью.</p> <p>Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих</p> | <p>Игру лучше проводить при небольшом количестве игроков в кругах. Перед игрой следует напомнить технику передачи мяча. Лучшим игроком считается тот, кто ни разу не водил</p> |

Эстафета с элементами волейбола

Задачи: совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу; развитие групповых действий при передаче мяча, быстроты реакции, внимания.

Инвентарь: два волейбольных мяча.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

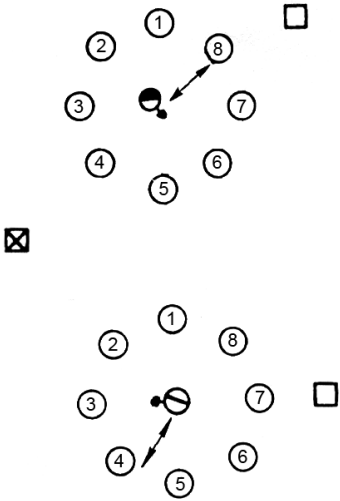
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>По сигналу преподавателя первые пары продвигаются от стартовой черты вперед, пасуя друг другу мяч по воздуху (волейбольная передача), до своей стойки, обходят ее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до начальной (стартовой) черты, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет действия первой пары, и т.д. Вернувшиеся пары становятся в конце своих колонн.</p> <p><i>Вариант эстафеты:</i> каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу игроки по очереди бегут вперед, отбивая мяч в воздух, добегают до стены, 3 раза (по договоренности) отбивают мяч в стену и бегут обратно, продолжая отбивать мяч над собой, и т.д.</p> | <p>Во время перебежки мяч можно только пасовать, а не перебрасывать. Ловить его разрешается только паре, начинающей бег.</p> <p>Если мяч во время отбивания упал, то игрок, допустивший ошибку, должен поднять его и продолжать дальше пасовать партнеру. За ошибки начисляются штрафные очки.</p> <p>Выигрывает команда, выполнившая задание раньше другой и не имеющая штрафных очков</p> | <p>В эстафету следует включать только те элементы, с которыми играющие ознакомились раньше.</p> <p>Граница передач обозначается линией, которую необходимо пересечь, в противном случае начисляются штрафные очки</p> |

«Падающая палка»

Задача: развитие быстроты, ловкости, точности, внимательности в игровых условиях.

Инвентарь: гимнастическая палка.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

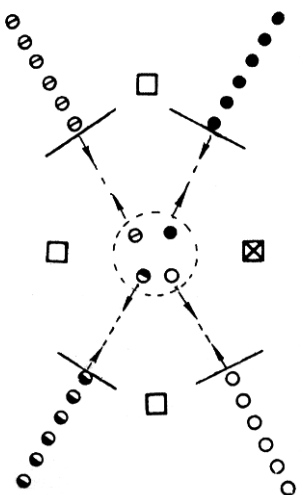
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий в центре держит вертикально гимнастическую палку. Выкрикнув чей-либо номер, он отпускает палку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения</p> | <p>Если выбежавшему игроку удалось схватить палку, он возвращается на свое место и получает 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>В зависимости от количества имеющихся зон можно образовать несколько команд (кругов). Следует обратить внимание учащихся на то, что они должны произносить номера четко и громко</p> |

«Мяч с четырех сторон»

Задачи: развитие быстроты; совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

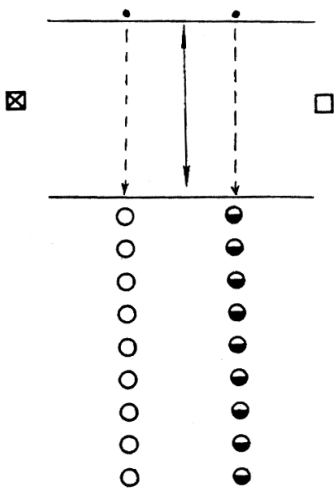
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Игроки образуют четыре команды. По одному игроку от каждой команды стоят с мячом в руках в круге напротив шеренги своих игроков. По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды. Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне. Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нем</p> | <p>Передавать мяч можно только установленным способом.</p> <p>Запрещается создавать помехи сопернику.</p> <p>Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге</p> | <p>Для игры необходимо разметить круг диаметром 2 м и контрольные линии на расстоянии 3–4 м от него</p> |

Эстафета с мячом

Задачи: развитие скоростной выносливости, прыгучести; совершенствование передвижения приставными шагами боком в соревновательной обстановке.

Инвентарь: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные).

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

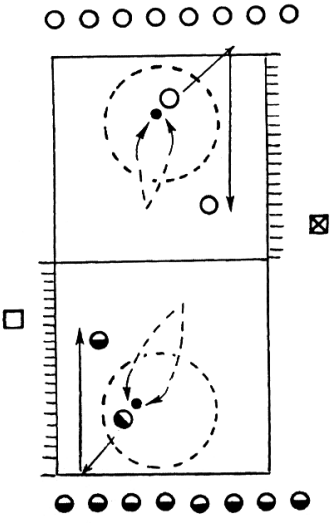
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>Команды выстраиваются за лицевой линией. Напротив каждой команды на площадке лежит мяч. По сигналу первый номер бежит, затем делает остановку в два прыжковых шага и берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его за лицевую линию следующему игроку, который выполняет те же действия, и т.д.</p> <p><i>Варианты эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) выполнять задание из необычных стартовых положений – сидя, лежа на спине, на груди; 2) сначала прыгая на правой ноге до середины площадки, затем до конца – на левой ноге, а назад – обычным бегом; 3) сначала двигаться вперед прыжками правым боком, затем возвращаться прыжками левым боком | <p>Передвигаться и останавливаться можно только указанным способом.</p> <p>Нельзя создавать умышленных помех сопернику при потере мяча.</p> <p>Начинать передвижение следует только после передачи эстафеты.</p> <p>Выигрывает команда, закончившая выполнение задания раньше</p> | <p>Начинать игру следует по сигналу преподавателя.</p> <p>Вместо мяча можно использовать эстафетную палочку или контрольный круг. Необходимо обратить особое внимание на технику выполнения передвижений и остановки</p> |

«Кто сильнее и быстрее»

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; отработка силового удара для подач в игровой обстановке.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

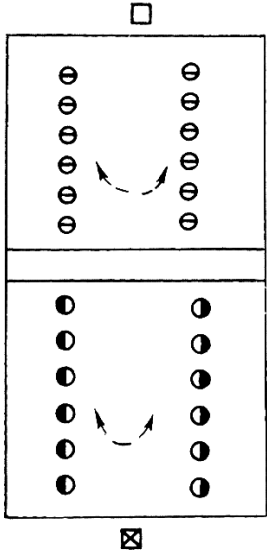
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Игроки двух команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки. Боковая линия площадки разделена на отрезки длиной 0,5 м.</p> <p>Преподаватель вызывает из каждой команды по одному игроку. Они входят в круги, по сигналу преподавателя подбрасывают мяч, как можно сильнее ударяют его кистью об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии. Сколько отрезков успеет пробежать игрок, пока мяч находится в воздухе, столько очков ему начисляется</p> | <p>Побеждает команда, набравшая больше очков</p> | <p>Удар по мячу игроки должны выполнять на уровне лица. При освоении его переходят к удару в прыжке с места</p> |

«Выполни пас над собой»

Задачи: совершенствование техники передачи мяча; развитие ловкости, точности движений в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

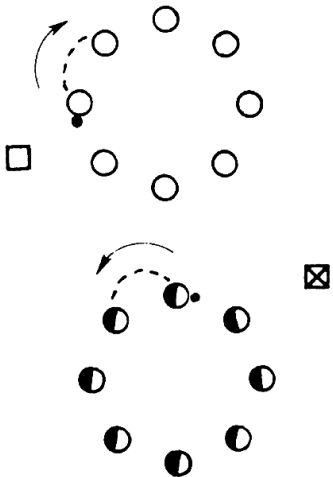
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Игроки каждой из двух команд занимают свою половину волейбольной площадки и располагаются в двух шеренгах. В каждой шеренге столько человек, сколько имеется мячей. Шеренги по очереди выполняют 10 передач над собой или удерживают мяч в воздухе определенное время.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) соревнуются парные шеренги в верхней передаче мяча; 2) то же, но передача нижняя; 3) то же, но передача комбинированная | <p>Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока.</p> <p>Игроки получают штрафное очко за недостаточную высоту передачи и за потерю мяча.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая набрать меньшее количество штрафных очков</p> | <p>На площадке должна быть начерчена прямая линия (зона передачи).</p> <p>В зависимости от количества играющих можно образовать несколько шеренг, расположенных на определенном расстоянии</p> |

Эстафета с мячом по кругу

Задачи: закрепление техники передачи мяча; развитие ловкости, точности, координации движений в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

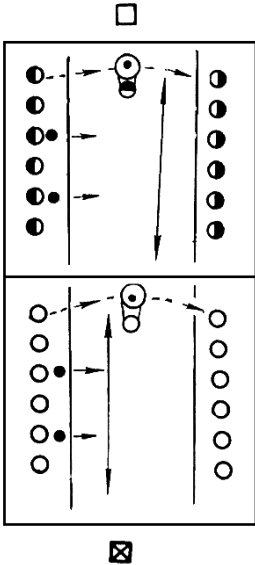
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Игроки располагаются в кругах в затылок друг другу на расстоянии 2 м. Первые игроки держат в руках мяч.</p> <p>По сигналу преподавателя первый в круге игрок передает мяч верхней передачей из-за головы второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего игрока в круге, тот делает над собой одну передачу, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему игроку и т.д.</p> <p><i>Вариант эстафеты:</i> последний участник, получивший мяч, делает пас первому номеру, который ловит мяч, сигнализируя об окончании эстафеты</p> | <p>При потере мяча эстафета продолжается с того места, где была прервана. Передача мяча – верхняя.</p> <p>Побеждает команда, игрок которой, начавший игру, первым ее и заканчивает</p> | <p>По мере освоения задания можно переходить к более сложным способам передачи и использовать два мяча</p> |

«Подвижная цель»

Задачи: закрепление техники бросковых движений; развитие ловкости, меткости, точности движений в игровой обстановке.

Инвентарь: теннисные или волейбольные мячи, обручи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

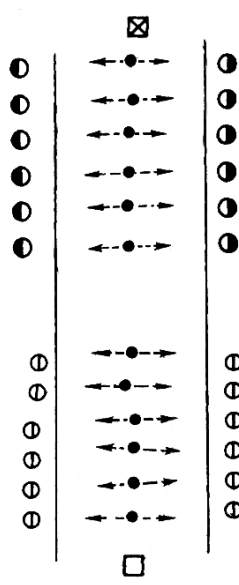
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>На площадке следует начертить две параллельные линии на расстоянии 5–6 м одна от другой. Игроки выстраиваются возле этих линий парами в шеренгу. Между парами интервал 1 м. В руках у направляющих игроков волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, те должны пасовать, передавать мяч, стремясь попасть в обруч. Игра длится до тех пор, пока не выполнят передачу все участники команды</p> | <p>За каждое попадание команде начисляется 1 очко, а за более быстрое окончание эстафеты – 5 очков.</p> <p>Побеждает команда, которая набрала больше очков</p> | <p>Водящий после первого паса может передвигаться с обручем дальше либо находиться между участниками до тех пор, пока они не попадут в обруч</p> |

«25 передач»

Задачи: совершенствование техники передачи мяча с места; развитие глазомера, ловкости, быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: мяч.

Место: волейбольная площадка, спортивный зал.

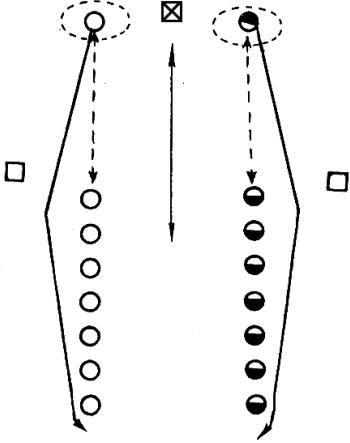
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>Игроки, разбившись на пары, встают напротив друг друга на расстоянии 3–5 м. Игра заключается в том, чтобы за возможно более короткое время сделать без ошибок 25 передач.</p> <p><i>Варианты передач:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) смешанные; 2) только верхом; 3) передача верхом, а прием низом | <p>Передавать мяч можно любым указанным способом, не переступая условную линию (сетку).</p> <p>Если мяч упадет перед линией (сеткой), его надо вывести за линию и лишь потом выполнить передачу.</p> <p>Выигрывает команда или пара, которая первой и без ошибок сделает 25 передач</p> | <p>При выполнении передач несколькими командами необходимо следить, чтобы они не создавали помех друг другу</p> |

Эстафетная передача мяча

Задачи: совершенствование техники передачи; развитие ловкости, точности движений в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

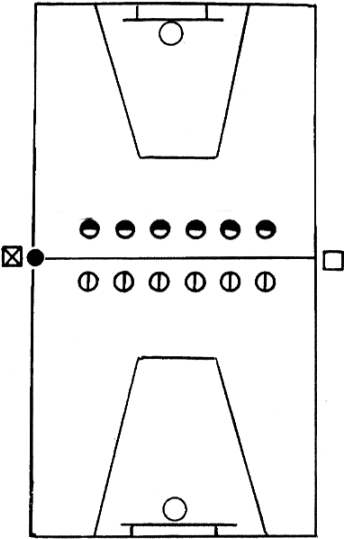
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Игроки располагаются в колонны по одному. По очереди они добегают до круга и выполняют над собой верхнюю передачу, после чего возвращаются и передают эстафету мячом следующему игроку.</p> <p><i>Варианты выполнения:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) верхняя передача над головой не ниже 2 м от 3 до 10 раз;2) верхняя передача с отскоком от стены;3) нижняя передача с отскоком от стены | <p>Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока.</p> <p>Игрок не получает очко за неправильную передачу или потерю мяча.</p> <p>Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и получившая больше очков</p> | <p>При большом числе играющих можно образовать несколько колонн, чтобы была более частая смена игроков.</p> <p>По мере освоения техники передачи мяча задание можно усложнить, например попаданием в первую, вторую, третью цель</p> |

Баскетбол

Задачи: закрепление техники передачи мяча; совершенствование навыка перемещения по площадке в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: баскетбольная площадка.

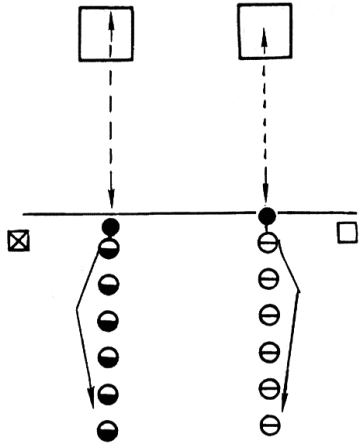
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  <p>The diagram illustrates a basketball court layout. At the top and bottom, there are trapezoidal shapes representing the key (free-throw lane), each with a small circle in the center representing the basket. A horizontal line across the middle represents the three-point line. Below this line, there are six small circles representing the free-throw line. On the left side, there is a square with an 'X' and a small circle, and on the right side, there is a small square.</p> | <p>Две команды играют в баскетбол, но ведение и передача мяча партнерам осуществляются так же, как в волейболе. При ведении игроки, перемещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх</p> | <p>Передачи можно выполнять, стоя на полу или в прыжке. Касаться мяча можно только один раз. При потере мяча одной командой он выбрасывается из-за боковой линии игроками другой команды путем паса двумя руками. Ведение мяча с ударами об пол не разрешается. Побеждает команда, забросившая больше мячей</p> | <p>При атаке кольца можно использовать как прямое попадание мяча в кольцо, так и с отскоком от квадрата. Кольца можно заменить мишенями на стене</p> |

«Попади мячом в квадрат»

Задача: закрепление техники передачи мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал.

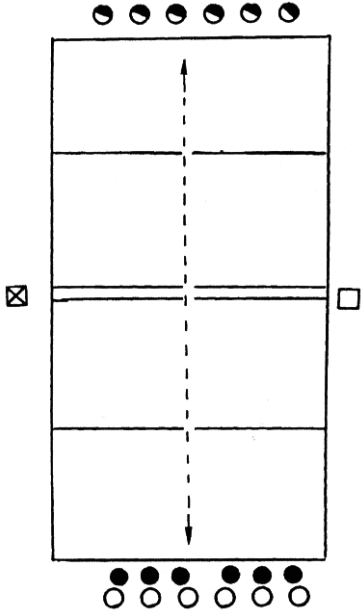
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Две команды строятся в колонны по одному в 5 м от стены, на которой в 3 м от пола нарисованы квадраты со стороной 2 м. Игроки обеих команд по очереди выполняют удары по мячу заранее указанным способом, стремясь, чтобы мяч попал в квадрат, а сами уходят в конец колонны. От стены мяч принимает очередной игрок и выполняет те же действия</p> | <p>Побеждает команда, имеющая больше попаданий в квадрат</p> | <p>При отскоке мяча от квадрата его прием учащиеся могут выполнять любым способом</p> |

«Подай и попади»

Задача: совершенствование техники верхней и нижней подач мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Игроки двух команд располагаются за лицевыми линиями площадки. По сигналу преподавателя игроки обеих команд поочередно выполняют по 6 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам</p> | <p>Если игрок испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается.</p> <p>Побеждает команда, у которой было больше попаданий на площадку соперника</p> | <p>Игроки должны выполнять подачу сначала снизу, затем – сверху, сбоку. По мере освоения техники можно переходить к любому способу подачи</p> |

«Снайперы»

Задачи: совершенствование техники подачи мяча в соревновательных условиях; развитие точности глазомера, скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка.

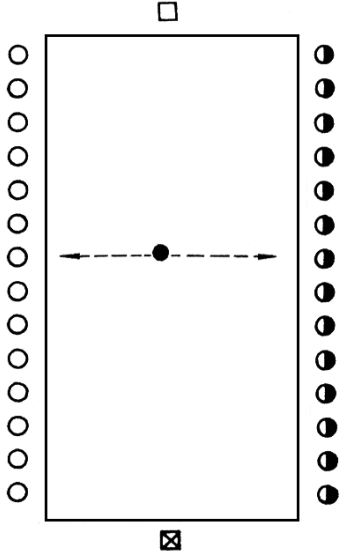
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|---|---|--|
| | <p>Команды располагаются в шеренгах за лицевыми линиями. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 6 подач, стремясь набрать больше очков</p> | <p>При ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается и очки не начисляются. Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>Способ выполнения подачи устанавливает преподаватель. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков</p> |

«Сумей принять»

Задача: совершенствование техники приема и подачи мяча в игровой обстановке.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка.

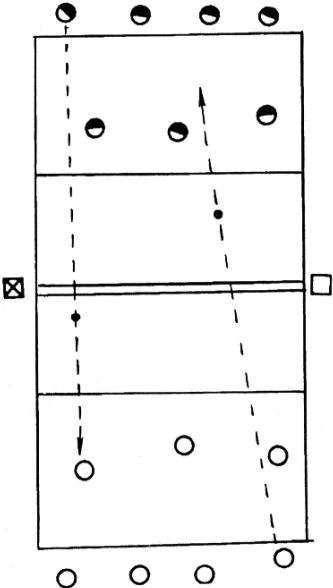
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>Игроки команд располагаются в шеренгах на боковых линиях. По сигналу преподавателя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи своим соперникам напротив, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач</p> | <p>Подачу и прием следует выполнять только установленным способом.</p> <p>При ошибке в подаче очко не начисляется, то же при приеме.</p> <p>Побеждает команда, подавшая и принявшая больше мячей без ошибок</p> | <p>Необходимо обратить внимание учащихся на точность подбрасывания при подаче и приеме мяча, а также на последовательность движений рук, ног, туловища</p> |

«Кто лучше подаст и примет мяч»

Задача: закрепление техники подачи и приема мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка.

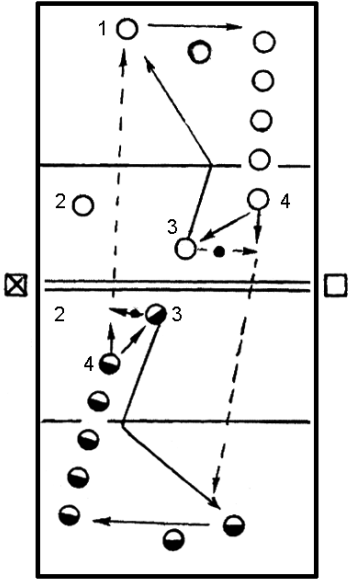
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>Две команды находятся каждая на своей площадке (можно и на задней линии). Игроки по очереди подают, а также принимают мяч. При этом фиксируется и оценивается его подача и прием, а также то, насколько сильно выполнена подача и отбит мяч. После передачи и приема мяча условленное количество раз игроки каждой команды меняются местами</p> | <p>За подачу и прием мяча начисляют очки: 2 – ошибка при подаче и приеме; 3 – подача и прием выполнены без технических ошибок; 4 – подача и прием выполнены без ошибок, мяч доведен в зону нападения; 5 – выполнена сильная подача и передача сразу на удар.</p> <p>Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество очков</p> | <p>Свободные игроки могут отрабатывать подачу с отскоком от стенки</p> |

«Кто точнее»

Задача: закрепление техники нападения в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные и волейбольные мячи.

Место: волейбольная площадка.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>Игроки двух команд располагаются в колоннах в зоне 4, в зоне 3 – по одному игроку с теннисными мячами. По одному игроку от каждой команды располагаются в районе лицевой линии своей площадки. Игра длится 8 мин. Игрок из зоны 3 бросает мяч игроку из зоны 4, который после 2–3 шагов разбега к сетке прыгает вверх и, имитируя нападающий удар, перебрасывает мяч через сетку, стремясь попасть в площадку соперника. После выполнения броска игрок из зоны 4 переходит в зону 3, а игрок из зоны 3 уходит для того, чтобы собрать мячи и доставить в зону 3. Игроки, собравшие мячи, встают в конец колонны</p> | <p>Выигрывает команда, выполнившая технически правильно нападающий удар и большее количество раз попавшая в пределы площадки соперников</p> | <p>По мере освоения задания игроки могут использовать не теннисные мячи, а волейбольные</p> |

Удары с прицеливанием

Задача: закрепление техники нападающего удара в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка.

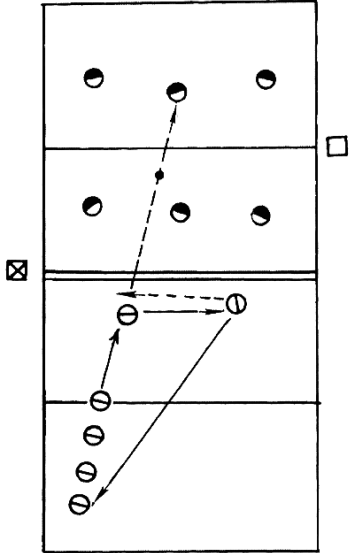
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Команды располагаются в колоннах на боковых линиях. Игроки поочередно выполняют нападающие удары с передачи в квадраты, обозначенные цифрами (начисляемое количество очков)</p> | <p>Команде начисляются очки соответственно цифре, указанной в квадрате. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за 5 мин</p> | <p>Если игру проводят в начале обучения нападающему удару, то игрока, выполняющего передачу, следует постоянно менять</p> |

«Бомбардиры»

Задача: совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка.

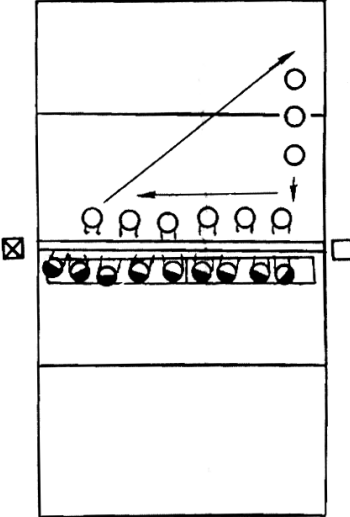
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>Игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары. Игроки другой команды пытаются защитить свое поле</p> | <p>Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>Игра длится 10 мин: 5 мин нападает одна команда, затем 5 мин другая</p> |

«Коснись, но не ошибись»

Задача: совершенствование техники блокирования в игровых условиях.

Инвентарь: мячи, гимнастические скамейки.

Место: волейбольная площадка.

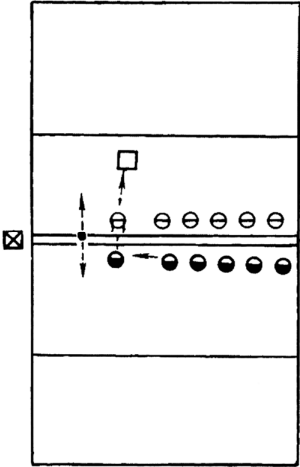
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Игроки одной команды стоят на гимнастических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну. По сигналу преподавателя они по очереди перемещаются (на схеме показано стрелками) приставными шагами, подпрыгивая, стремятся коснуться всех ладоней, выставленных над сеткой, а затем следуют в конец колонны</p> | <p>Игрок, коснувшийся ладоней соперника, получает 1 очко. При касании сетки ладонью очко снимается.</p> <p>Побеждает команда, набравшая больше очков</p> | <p>Задание можно выполнять 3 раза, затем команды меняются ролями</p> |

«Не пропусти мяч»

Задача: закрепление техники блокирования в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка.

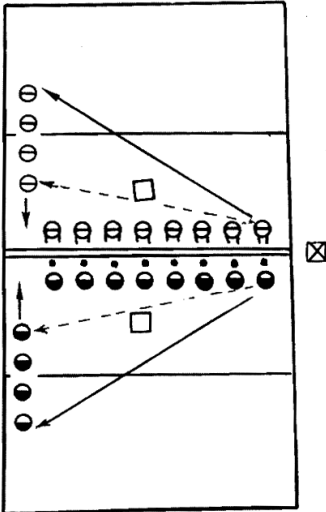
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Игроки команд в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один игрок 10 раз подряд по низкой траектории стремится ударом ладони перебросить (пробить) мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями</p> | <p>Если блокирующий успешно выполнил задание, но коснулся сетки, очко он не получает.</p> <p>Побеждает игрок, большее количество раз сумевший преградить путь мячу на свою сторону.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>При достаточном количестве мячей игроки разбиваются на пары и используют всю сетку</p> |

«Соперники»

Задача: совершенствование техники блокирования в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка.

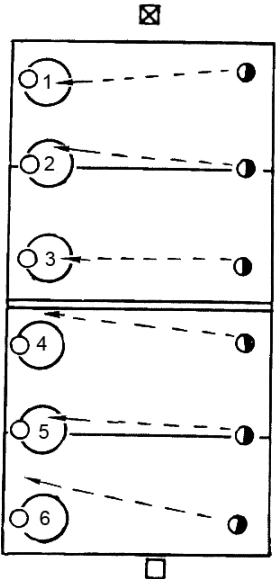
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>Игроки разных команд располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится блокировать его. Затем они меняются ролями. Нападение и защита идут с продвижением по часовой стрелке вдоль сетки. После выполнения удара происходит смещение, и так до конца сетки. Затем мяч передается следующей паре</p> | <p>Побеждает команда, которая сумела выполнить блокирование мяча большее количество раз</p> | <p>Следует обратить внимание участников на последовательность выполнения нападающего удара и выбор момента блокирования</p> |

«Защитники»

Задача: совершенствование техники действий защиты в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка.

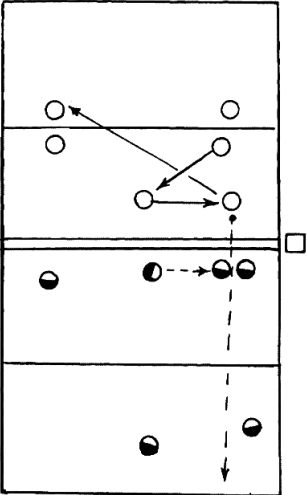
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Вдоль боковой линии должны быть начерчены круги (1–6 на схеме) диаметром 2 м. Один игрок располагается в круге и играет в защите, другой (из нападающей команды) с расстояния 6 м выполняет несильные удары одной рукой по мячу, стремясь попасть им в круг соперника. Игроки выполняют по 20 ударов, затем меняются ролями с защитниками.</p> <p><i>Вариант игры:</i> защита двух кругов или одного, увеличенного в 2 раза</p> | <p>Мяч разрешается отбивать только руками.</p> <p>Если мяч попал в круг, то нападающий получает 1 очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>Чтобы попасть в круг, нападающие должны правильно подбрасывать мяч перед собой и точно ударять по нему напряженной ладонью</p> |

«Защити свою зону»

Задача: совершенствование техники действий защиты в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка.

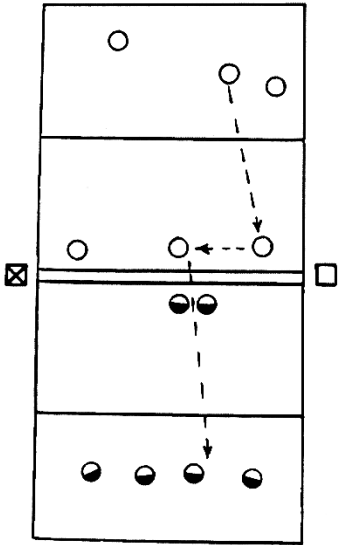
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Проводится учебная игра между двумя командами. Шесть игроков одной команды располагаются в зонах и должны их защищать. Игроки другой команды поочередно нападают. Мяч вводится в игру пасом, а не подачей. Задача защитников – не дать мячу упасть в своей зоне. Игра может длиться от 4 до 10 мин</p> | <p>Разрешается применять обманные удары, отбивать мячи различными способами.</p> <p>При попадании мяча в одну из зон команде засчитывается 1 очко. После 2 мин игры защитники должны меняться ролями с нападающими.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>По мере освоения задания его можно усложнить, например атаковать заданную зону, применять двойной блок и т.д.</p> |

«Прими и передай»

Задача: совершенствование техники действий в нападении и защите в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: волейбольная площадка.

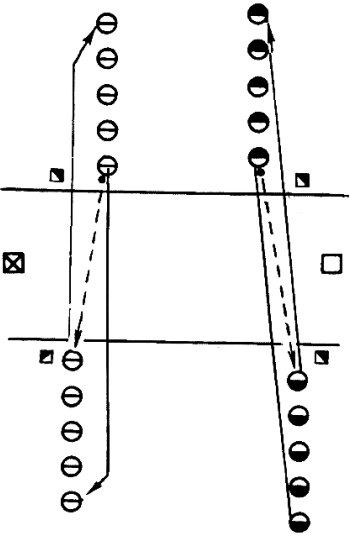
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Играют две команды. Одна нападает поочередно, а шесть игроков другой команды, расположившись в зонах, защищаются</p> | <p>Если защитник принял нападающий удар и послал мяч к сетке или за нее, то обороняющаяся команда получает 3 очка; если мяч принят, но не доведен до сетки, – 2 очка; если защитник не сыграл в защите, но попытался принять мяч и коснулся его, – 1 очко (без касания мяча защитнику очко не засчитывается). После 2 мин игры нападающие и защитники меняются зонами. Нападающим разрешается выполнять обманные удары, а защитникам – применять блок</p> | <p>Игра длится 4–10 мин, затем участники меняются ролями</p> |

«Перебежки»

Задача: совершенствование умения занять выгодную позицию для приема и удара по мячу в игровой ситуации.

Инвентарь: мячи, флажки, стойки.

Место: футбольное поле, спортивный зал.

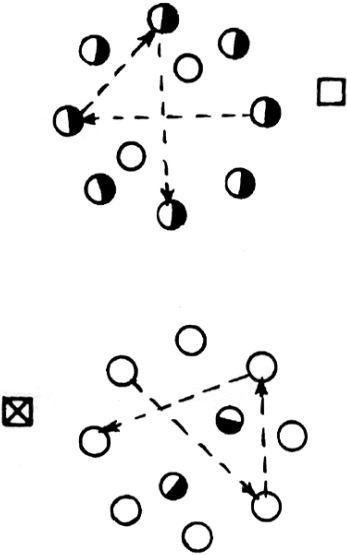
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Игроки каждой команды образуют две встречные колонны. Расстояние между колоннами – 5–8 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную колонну, а сам бежит в ее конец и т.д.</p> | <p>Игра заканчивается, когда все участники команды сделают пас и выполнят перебежки.</p> <p>Побеждает команда, выполнившая задание первой и правильно</p> | <p>Для усложнения задания можно ввести изменения, например перебежки выполняют те номера, которые называет преподаватель</p> |

«Обманный мяч»

Задачи: закрепление техники передачи мяча; развитие ловкости, точности, подвижности в игровых условиях; совершенствование навыков игры вратаря.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

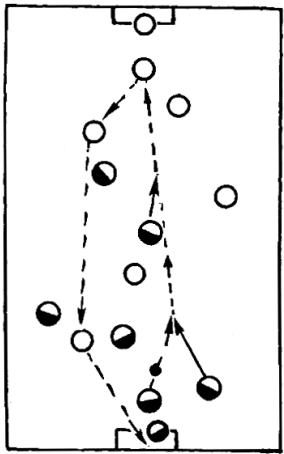
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Игроки одной команды стоят по кругу и перебрасывают мяч; 2–3 игрока другой команды в середине круга пытаются его поймать или коснуться.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) игра ведется в маленьком кругу с ограниченным количеством игроков;2) мяч разрешается передавать только ногами;3) мяч разрешается бросать только руками | <p>Игра начинается только по сигналу преподавателя и длится определенное время.</p> <p>Игрок, поймавший мяч или коснувшийся его, получает 1 очко.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая перехватить мяч большее количество раз</p> | <p>В зависимости от количества учащих-ся можно образовать несколько кругов (команд)</p> |

Футбол «крабов»

Задачи: совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие ловкости, силовой выносливости.

Инвентарь: мяч, любые предметы для обозначения створа ворот.

Место: спортивный зал.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Две команды по 6–8 человек на лицевых линиях своих сторон площадки принимают положение «краба» – сидя, упор сзади. Вратари, приняв то же положение, располагаются в воротах. По сигналу капитаны команд устремляются к мячу, стараясь передать его товарищам по команде. Задача игроков, находящихся в положении «краба», – обыграть соперников и забить мяч в ворота</p> | <p>Запрещается: находиться с мячом или без мяча, изменять способ передвижения; умышленно играть рукой; вратарю при защите ворот принимать безопорное положение. За каждое нарушение правил назначается штрафной удар.</p> <p>Побеждает команда, забившая наибольшее количество голов</p> | <p>Игру следует проводить по упрощенным правилам: тайм длится 5–10 мин, затем происходит смена ворот и дается 1–3-минутный перерыв</p> |

Эстафета у стенки

Задачи: совершенствование техники удара по мячу; развитие меткости, точности и координации движений в игровых условиях.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: у тренировочной стенки.

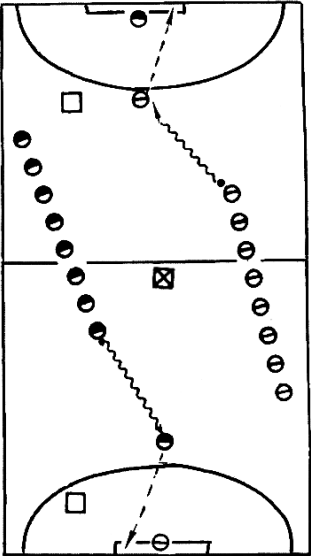
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|--|--|---|
| | <p>Игроки команд строятся в колонны лицом к стенке. Команды соревнуются в передаче мяча. По сигналу преподавателя первый игрок выполняет удар с расстояния 8–10 м в стенку, стараясь направить мяч так, чтобы он отскочил от нее на такое место площадки, с которого второй игрок мог бы в свою очередь выполнить удар по мячу. Чтобы выиграть эстафету, очередной игрок должен ударить по мячу до его остановки</p> | <p>Побеждает команда, сумевшая раньше выполнить эстафету по передаче мяча с отскоком от стенки</p> | <p>По мере освоения задания расстояние до стенки можно уменьшать до 5 м</p> |

«Один на один»

Задачи: совершенствование техники ударов мячом по воротам; развитие скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: гандбольные мячи, ворота.

Место: гандбольная площадка.

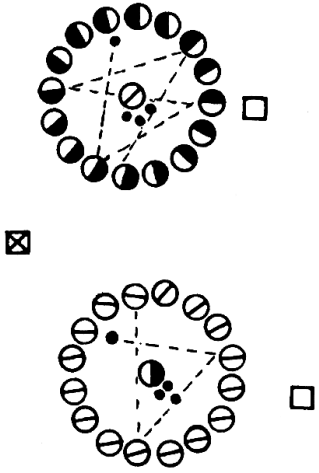
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Играют две команды по 5–11 человек. По сигналу преподавателя игроки под первым номером поочередно или одновременно ведут мяч к воротам и с линии штрафной площадки выполняют удар по воротам. Затем такие же действия повторяют игроки под вторым номером и т.д.</p> | <p>Очередной игрок начинает ведение мяча только после того, как предыдущий выполнит удар по воротам. После того как все играющие выполнят задание, подсчитывается количество забитых мячей и определяется команда-победительница.</p> | <p>Игрокам, хорошо выполняющим удары, можно разрешить наносить их с большего расстояния до ворот.</p> |

«Защита укрепления»

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие точности, ловкости, координации движений.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: площадка размерами 12×12 м с окружностью внутри (на асфальтированной площадке окружность можно нарисовать мелом).

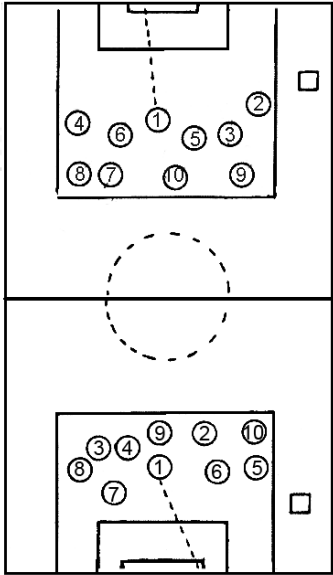
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>В игре участвуют 8–16 человек. Назначается водящий из команды соперника, который становится возле «укрепления». Остальные играющие равномерно распределяются по кругу. По сигналу преподавателя игроки, выполняя передачи мяча друг другу ногами и головой, стараются выбрать удачный момент и точным ударом сбить мячом кегли. Водящий пытается преградить путь мячу и защитить «укрепление»</p> | <p>Выполняя передачи и удары, игроки не должны заступать за линии, ограничивающие площадку. Защищая «укрепление», водящий может выбирать любую позицию защиты.</p> <p>В конце игры определяется победитель – водящий, который дольше всех защищал свое «укрепление».</p> <p>Побеждает команда, сумевшая быстрее либо большее число раз поразить «укрепление»</p> | <p>В центре круга можно устанавливать мячи или другие предметы.</p> <p>Время игры заранее оговаривается преподавателем и контролируется им по секундомеру.</p> <p>По мере освоения задания можно увеличивать как диаметр круга, так и количество предметов</p> |

«Из любой точки»

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие меткости, ловкости.

Инвентарь: футбольные мячи, ворота (вместо них можно использовать флажки, стойки).

Место: площадка размерами 20×20 м.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>В игре участвуют 10–12 человек по каждой команды. Они рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Игрок 1, начиная игру, из любой точки выполняет удар по воротам. Если мяч попадает в ворота, игрок 2 должен в свою очередь выполнить удар с того же места. Если удар игрока 2 тоже был точен, то и игрок 3 выполняет свой удар с того же места, и так до тех пор, пока команды не произведут удары по воротам. Затем выбирается более сложное положение для удара.</p> <p><i>Вариант игры:</i> при попадании в ворота игрок имеет право произвести еще один либо два (по договоренности) удара из новой точки</p> | <p>В случае, если игрок 3 пробил мимо ворот, он не получает ни одного очка. Удары по воротам производит игрок 4, которому разрешается выполнять их из любой точки площадки.</p> <p>Побеждает команда, у которой больше попаданий в ворота. В случае равного результата назначаются дополнительные удары</p> | <p>По мере освоения учащимися простых ударов необходимо переходить к более сложным и, кроме того, можно ввести вратаря</p> |

«Удар за ударом»

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие координации движений.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивная площадка, тренировочная стенка.

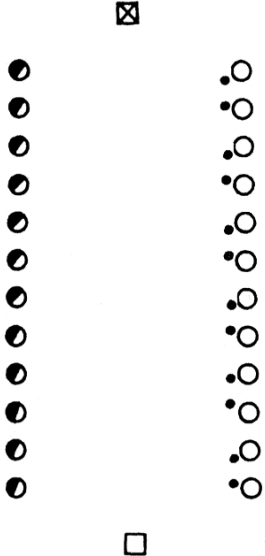
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|--|---|--|
| | <p>В игре одновременно участвуют 4–8 человек. Участник, начинающий игру, ставит мяч на контрольную линию и выполняет удар в стенку так, чтобы мяч, отскочив от нее, пересек контрольную линию на лету. Затем, не дав мячу остановиться, этот же игрок повторяет удар</p> | <p>Игрок выполняет удары до тех пор, пока не допустит одну из перечисленных ниже ошибок:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) мяч, отскочив от стенки, приземлился перед контрольной линией; 2) удар выполнен по остановившемуся мячу; 3) мяч пролетел мимо стенки. <p>Допустив ошибку, игрок уступает место следующему. За каждый удар в стенку начисляется 1 очко.</p> <p>Игра продолжается до определенного счета, пока игроки не наберут необходимое количество очков</p> | <p>Контрольная линия должна находиться на расстоянии 6–8 м от стенки</p> |

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений

Задача: совершенствование навыка выполнения общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной части занятий в соревновательных условиях.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>Участники команд соревнуются на время в выполнении следующих упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 20 приседаний с мячом; 2) 16 наклонов туловища назад с поочередным отведением мяча и ноги назад; 3) 20 восьмерок мяча между ногами из положения согнувшись; 4) 20 перекаtywаний мяча вправо-влево под ногами из положения сидя; 5) 10 вращений мяча вокруг туловища и поочередно поднимаемой правой (левой) ноги из положения стоя; 6) 16 отведений мяча вверх-назад за голову, лежа на животе | <p>Каждое упражнение игроки начинают выполнять по сигналу преподавателя. Команда, раньше выполнившая упражнение, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>Расположение команд может быть фронтальным или в кругах.</p> <p>Подсчет очков каждый участник ведет самостоятельно.</p> <p>В спорных случаях осуществляется повторное выполнение упражнений</p> |

Эстафета с элементами футбола

Задачи: совершенствование навыков ведения и передачи мяча; развитие быстроты движений, ловкости, сообразительности.

Инвентарь: два футбольных мяча.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

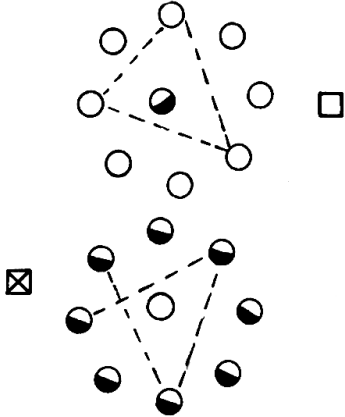
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|--|--|---|
| | <p>Эстафета начинается по сигналу преподавателя из установленных и.п. Ведение и передачи мяча выполняются только ногой как одиночными участниками, так и парами.</p> <p><i>Варианты эстафеты:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ведение на отрезках прямой линии с обводкой флажка или стойки; 2) ведение по сложной фигуре (восьмерке), обозначенной флажками; 3) ведение с обводкой своих партнеров, стоящих в разомкнутом строю; 4) ведение попарно на отрезках прямой линии до флага или стойки; 5) ведение попарно с передачей через разомкнутый строй; 6) ведение попарно с обводкой партнеров и передачей в разомкнутом строю | <p>Участник, принимающий мяч, не может выбегать за линию старта, пока не получит мяч от предыдущего участника.</p> <p>Выполнение задания на отрезках прямой линии или сложной фигуры обязательно.</p> <p>За все ошибки команде начисляются штрафные секунды, после чего определяется победитель.</p> <p>Побеждает команда, закончившая эстафету раньше</p> | <p>Эстафету можно усложнить, поставив по одному игроку из противоположной команды на пути продвижения, чтобы они помешали передаче мяча между игроками в определенной зоне площадки</p> |

«Мяч в круге»

Задачи: совершенствование навыка остановки и удара ногой по мячу; овладение умением скрывать направление паса; развитие внимания, сообразительности, точности и быстроты движений.

Инвентарь: футбольный, баскетбольный либо волейбольный мяч.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

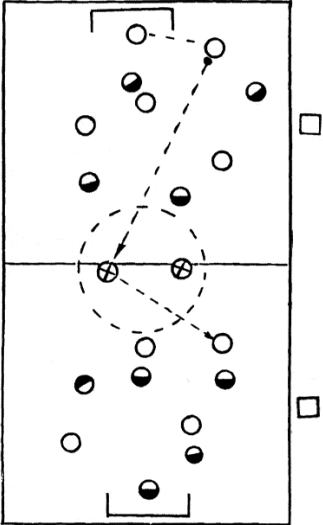
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Они могут перебрасывать мяч друг другу. Если водящему удастся выбить мяч из круга, то игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя, получает штрафное очко. Поэтому каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. В связи с этим играющие несколько передвигаются вправо</p> | <p>Мяч считается вылетевшим только в том случае, если он пролетел не выше коленей играющих.</p> <p>Задерживать мяч руками не разрешается.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч и имеющая меньше штрафных очков</p> | <p>Игра проводится только с мальчиками. Если в игре принимают участие более 25 человек, то можно организовать несколько кругов</p> |

«Защита против нападения»

Задачи: развитие ловкости; освоение навыков ведения борьбы в нападении или защите с соблюдением правил футбола.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

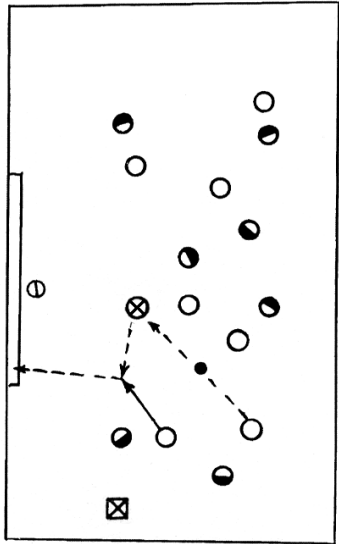
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Вратарь и четыре защитника одной команды обороняют ворота. Четверо нападающих, находящихся за средней линией поля, пытаются забить гол. При атаке их поддерживают сзади два нейтральных полузащитника. Защитники, отобрав мяч, стараются направить его ближайшему к ним полузащитнику, находящемуся в полукруге центрального круга. Если им это удалось, они получают 1 очко. Нейтральные полузащитники передают мяч нападающим, которые стараются забить гол</p> | <p>Игру следует начинать только по сигналу преподавателя. Нападающие за забитый гол получают 2 очка. Игра длится 15–20 мин, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>Преподаватель должен следить за соблюдением всех футбольных правил и привлекать к судейству не занятых в игре учащихся</p> |

Игра в одни ворота с нейтральным игроком

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, координации движений; овладение навыком ведения игры с численным перевесом в атаке.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле, специализированная площадка.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Две команды по 4–8 человек играют в футбол в одни ворота в пределах штрафной площадки на одной половине поля. В игре принимает участие еще один игрок – нейтральный. Он не вступает в борьбу за мяч, но становится партнером команды, как только она овладела мячом. Каждая команда стремится использовать в атаке дополнительно и нейтрального игрока</p> | <p>В игре соблюдаются все правила футбола.</p> <p>Игра проводится до определенного количества забитых голов или до истечения заранее установленного времени.</p> <p>Атаку ворот команда может начинать только из-за штрафной линии.</p> <p>Побеждает команда, забившая больше голов</p> | <p>Желательно, чтобы игроки команд были в футболках разного цвета и нейтральный игрок также отличался от остальных</p> |

Футбол двумя мячами

Задачи: совершенствование групповых и командных действий; развитие общей выносливости.

Инвентарь: 2 футбольных мяча.

Место: футбольное поле, спортивная площадка.

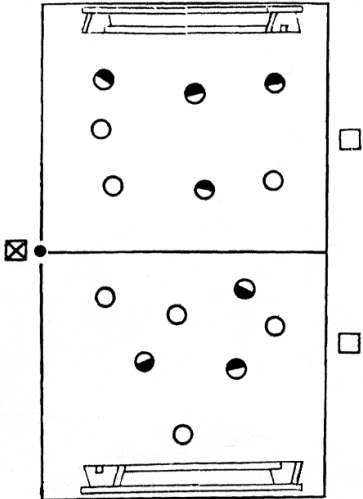
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|------------|--|--|---|
| | <p>Играют две команды по 6–10 человек. Обе команды ударом от ворот вводят свой мяч в игру. Игра проводится по футбольным правилам с некоторыми изменениями:</p> <ol style="list-style-type: none">1) если мяч пересекает любую линию, то угловой или свободный удар не выполняется, а производится вбрасывание мяча руками;2) не учитывается положение «вне игры» | <p>Каждый игрок может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперников.</p> <p>После забитого гола вратарь вводит мяч в игру ударом от ворот.</p> <p>Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей</p> | <p>Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча, поэтому мячи должны различаться по цвету</p> |

Футбол в упоре на руках

Задача: развитие ловкости, координации движений, силовой выносливости, точности.

Инвентарь: набивной мяч, два барьера или две гимнастические скамейки для обозначения ворот.

Место: спортивная площадка, игровое миниполе, спортивный зал.

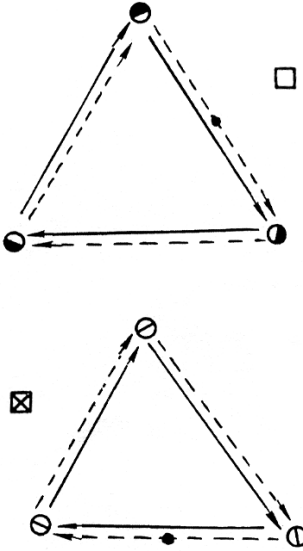
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Команды стараются забить мяч в условные ворота противника. Все игроки располагаются и передвигаются в положении любого упора, разыгрывают мяч ногами.</p> <p><i>Варианты игры:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) все игроки могут передвигаться в пределах своей зоны, а вперед двигаются только нападающие; 2) каждый игрок защищает отведенную ему зону; 3) каждый игрок выполняет персональную опеку соперника | <p>Игру необходимо начинать с выбрасывания мяча в центр поля.</p> <p>Не разрешается играть руками, захватывать мяч ногами.</p> <p>После каждого нарушения правил одной командой другая получает право на свободный удар.</p> <p>Побеждает команда, забившая больше мячей</p> | <p>Игра продолжается не более 5–10 мин.</p> <p>При большом количестве участников можно организовать турнир между 3–4 командами. В этом случае каждая игра может длиться примерно 5 мин</p> |

«Треугольники»

Задачи: закрепление техники передачи в движении; развитие ловкости, меткости, умения выбирать необходимое место в соревновательных условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

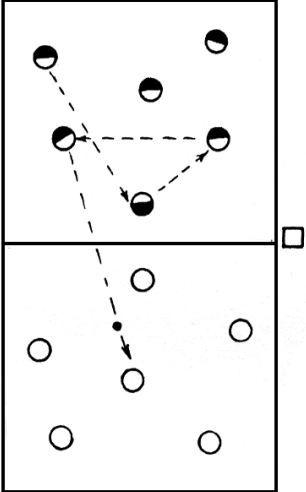
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Команды разделяются на тройки и образуют треугольник со сторонами в 7–8 шагов. Один из игроков в тройке делает передачу партнеру, стоящему справа, а сам бежит за мячом и занимает место игрока, принимающего мяч. В то же время игрок, принимающий мяч, направляет его третьему игроку, а сам бежит за мячом и встает на место третьего игрока и т.д.</p> | <p>Передвижение можно начинать только по сигналу.</p> <p>Игроки меняют направление движения по указанию преподавателя.</p> <p>Побеждает команда, у которой тройки быстрее выполнили намеченное задание, не совершив ошибок</p> | <p>Для судейства следует привлекать не занятых в игре учащихся.</p> <p>Передачу можно отрабатывать различными способами</p> |

«Мяч через канат»

Задачи: закрепление техники остановки мяча; развитие точности передач в игровых условиях.

Инвентарь: мяч, канат.

Место: волейбольная площадка, спортивный зал.

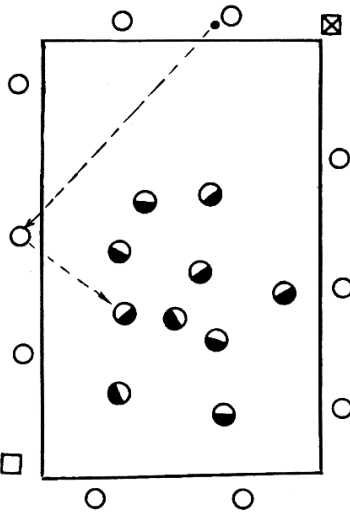
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>Игровая площадка разделена на две половины канатом, натянутым на высоте 2–2,5 м. Каждая команда по сигналу преподавателя старается перебросить мяч через канат таким образом, чтобы он ударился о пол на половине соперника.</p> <p><i>Вариант игры:</i> трижды ударить по мячу и после этого перебросить его на другую сторону</p> | <p>Команда, сумевшая добиться падения мяча на чужой половине во время паса, получает 1 очко.</p> <p>Подача мяча осуществляется путем подбрасывания его руками и удара ногой.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>При отсутствии каната наблюдение за высотой паса должны осуществлять помощники преподавателя</p> |

«ОХОТНИКИ С МЯЧОМ»

Задачи: закрепление техники передачи мяча; развитие ловкости, точности, умения выбирать необходимое место, быстроты реакции; формирование правильного отношения к действиям своих товарищей в игровых условиях.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

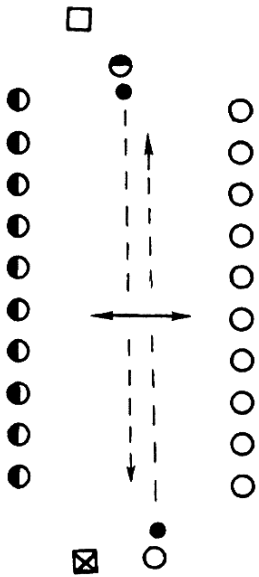
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Участники делятся на две команды. Игроки одной команды, находящиеся за пределами площадки, должны осалить игроков другой. На ограниченном пространстве (4×9 м) нападающие пытаются попасть мячом в кого-либо из убегающих или увертывающихся игроков. Нападающие располагаются равномерно вокруг площадки. Они могут передать мяч друг другу или пробить по сопернику. По истечении условленного времени команды меняются ролями</p> | <p>Игра начинается только по сигналу преподавателя. Игроки, в которых попал «охотник», выбывают из игры. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков за отведенное время</p> | <p>К судейству можно привлечь учащихся, освобожденных от занятий. Необходимо следить за выполнением всех правил игры</p> |

Смена мест

Задачи: закрепление навыков группового передвижения; развитие подвижности, умения выбирать необходимое место, быстроты реакции; формирование правильного отношения к действиям своих товарищей в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

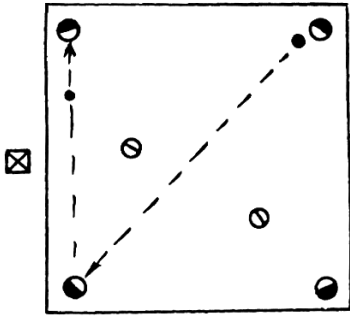
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Команды строятся в две шеренги лицом друг к другу так, чтобы игроки образовали пары. Расстояние между ними – 5–10 м. По сигналу преподавателя два назначенных игрока с противоположных сторон прокатывают мячи, а шеренги в это время должны поменяться местами</p> | <p>Если мяч задевает одного из игроков, то этот игрок выбывает из игры.</p> <p>Осаленный игрок обязан отдать мяч водящему.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая осалить больше соперников за указанное время</p> | <p>Необходимо следить за выполнением всех установленных правил игры.</p> <p>Для судейства можно привлечь учащиеся, освобожденных от занятий.</p> <p>Если позволяет место, можно создать несколько команд</p> |

«Квадрат»

Задача: совершенствование быстроты двигательной реакции при игре четырех игроков против двух.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

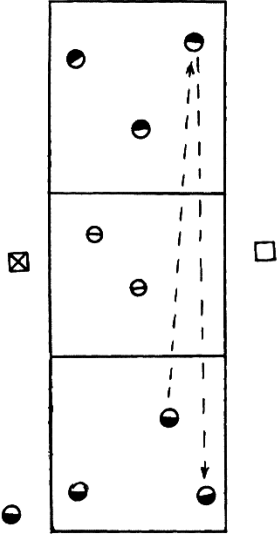
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Четыре игрока располагаются по углам площадки в виде квадрата, начерченного на земле. Длина его сторон (12–16 м) зависит от условий. Двое водящих находятся в середине квадрата. Игроки передают друг другу мяч в любом направлении, а водящие стараются перехватить его. Если это удалось, то водящий получает 1 очко, а мяч возвращается игрокам и игра продолжается до указанного времени</p> | <p>Если мяч от удара вышел за линию квадрата, то игрок, потерявший мяч, наказывается штрафным очком.</p> <p>Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков</p> | <p>Когда игра освоена, ее можно проводить с передвижением игроков по периметру вправо или влево. Правила игры остаются прежними.</p> <p>Передавая мяч, игроки могут применять все освоенные ранее способы передач, финты</p> |

«Через квадрат»

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, координации движений; формирование навыков рационального ведения игры, чувства коллективизма.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

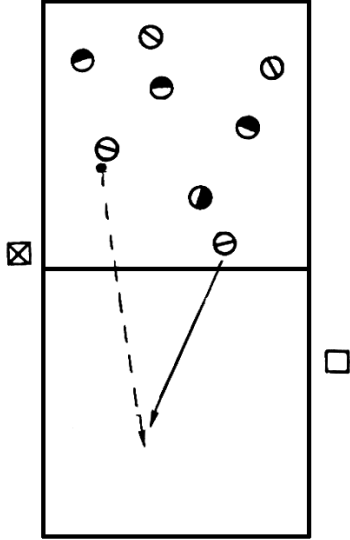
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>На площадке размечают три квадрата (5×5 м), примыкающих друг к другу. В средний квадрат выходят двое водящих, а в крайние – по три игрока. Одной из троек дается мяч, который игроки передают (в квадрате) друг другу и посылают через средний квадрат тройке других игроков. Водящие, действуя в одиночку либо вдвоем, стараются перехватить мяч (забегая для этого и в крайние квадраты)</p> | <p>Игрокам, владеющим мячом, запрещается выходить за пределы своих квадратов.</p> <p>Игрок, у которого отобрали мяч, или допустивший техническую ошибку, получает штрафное очко.</p> <p>Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и выполнившая больше передач за отведенное время</p> | <p>Игра длится 5–8 мин.</p> <p>Игроки должны стремиться не только точно, но и быстро передавать мяч как друг другу, так и через средний квадрат.</p> <p>Количество квадратов зависит от количества команд (6 – для двух команд и т.д.).</p> <p>По истечении указанного времени игроки меняются ролями</p> |

«Два квадрата»

Задачи: развитие ловкости, умения владеть ситуационной обстановкой; совершенствование навыков передачи мяча; воспитание чувства товарищества.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

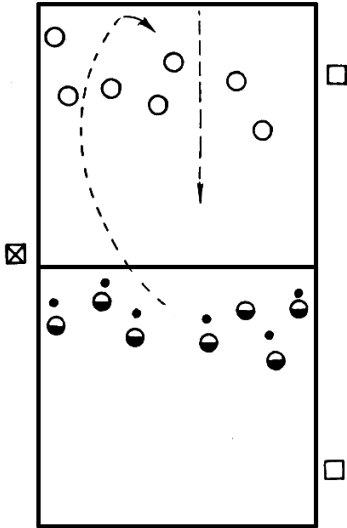
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>На площадке размечают два квадрата с общей средней стороной (8–9 м). В одном из квадратов располагаются игроки двух команд по 3 или 4 человека от команды. По сигналу игроки команды, владеющей мячом, передают его друг другу, стараясь не отдать сопернику. Игрок, владеющий мячом, имеет право в любой момент направить мяч во второй квадрат, чтобы в нем продолжить игру. Однако сделать это лучше тогда, когда расстановка своих игроков обеспечивает возможность одному из них легче стартовать в другой квадрат</p> | <p>Игрок, который первым завладел мячом, попавшим в новый квадрат, получает 1 очко. В квадрате, куда перебегают игроки обеих команд, игра продолжается до тех пор, пока мяч вновь не будет направлен в противоположное место.</p> <p>Побеждает команда, набравшая за установленное время больше очков (игра длится 5–10 мин)</p> | <p>Игроки обеих команд все время должны искать удобную позицию, чтобы завладеть мячом, либо закрыть соперника внутри квадрата, где ведется игра, либо найти наиболее выгодную позицию для старта в свободный квадрат</p> |

Командный старт

Задачи: совершенствование техники ведения мяча, ударов по нему; развитие скоростной выносливости, ловкости.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивный зал с игровой разметкой.

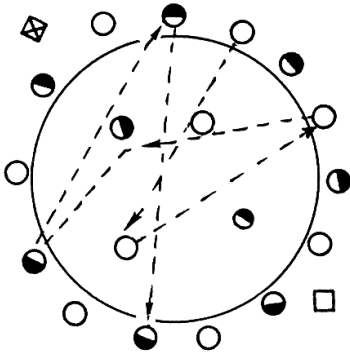
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Игроки делятся на две команды по 5–8 человек в каждой. По сигналу преподавателя игроки первой команды сильными ударами выбивают мячи в поле. Игроки второй команды устремляются за мячами и стараются поскорее вернуть их за лицевую линию. Затем команды меняются ролями и игра продолжается</p> | <p>Удар по мячу можно выполнять как с места, так и с разбега. Если при ударе мяч пересек боковую линию, команда наказывается 10 с штрафного времени. При этом возвращать мяч за центральную линию можно только ведением. Побеждает команда, раньше вернувшая мячи за линию</p> | <p>Время, в течение которого команда вернет мячи за центральную линию, фиксируется руководителем по секундомеру. Игру можно повторять 3–4 раза</p> |

Броски мяча по кругу

Задачи: закрепление техники передачи мяча двумя руками из-за головы; развитие скоростной силы, ловкости, точности, координации движений в игровых условиях.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

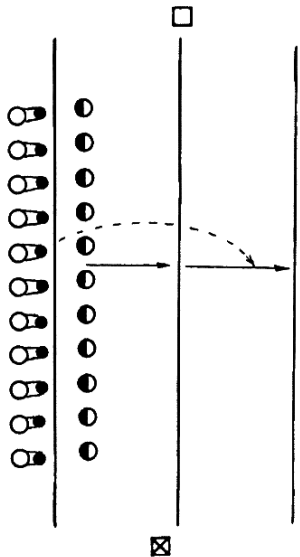
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Игроки двух команд стоят по кругу и перебрасывают мяч двумя руками из-за головы. Находящиеся в середине круга игроки (по два от каждой команды) пытаются перехватить мяч</p> | <p>Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.</p> <p>При перехвате мяча водящий должен положить его рядом с собой, а игрок, передавший мяч, – взять его и выполнить передачу.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая выполнить больше передач за отведенное время</p> | <p>В зависимости от количества учащих-ся можно образовать несколько кругов (команд)</p> |

«По движущейся цели»

Задачи: воспитание скоростной выносливости; развитие быстроты движений, внимательности, ловкости в игровых условиях.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

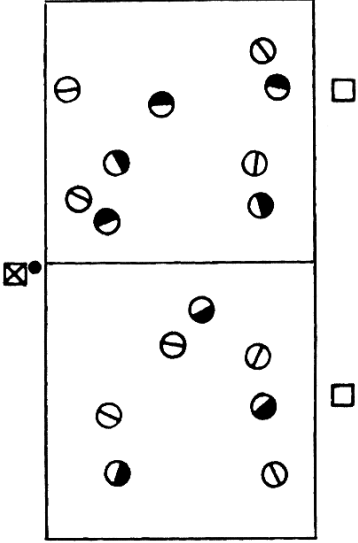
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Игроки выстраиваются в две шеренги на одной стороне площадки: впереди команда убегающих, а позади – команда игроков, бросающих в них мячи. По сигналу преподавателя все игроки одной команды начинают бежать к другой стороне поля. Когда они достигают его середины, игроки другой команды бросают в них мячи из-за головы, стараясь попасть в кого-либо из игроков раньше, чем тот добежит до пограничной линии. Затем команды меняются ролями и игроки бегут в обратную сторону</p> | <p>Игрок, попавший в цель, получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая больше очков</p> | <p>Перед началом игры учащиеся должны повторить технику вбрасывания мяча из-за головы</p> |

«Перехвати мяч»

Задачи: совершенствование индивидуальных и командных тактических действий с мячом; развитие ловкости, общей выносливости.

Инвентарь: футбольный мяч, два секундомера.

Место: гандбольная площадка.

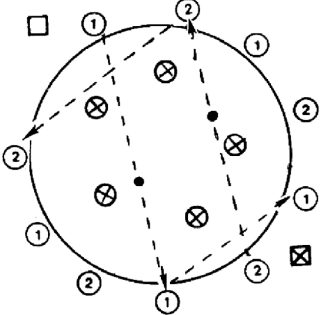
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>По сигналу преподавателя одна из команд начинает игру с центра поля. Задача каждой команды – соблюдая правила футбола, как можно дольше удерживать мяч, не давая соперникам перехватить его</p> | <p>Если команда, начавшая игру, потеряла мяч, судья останавливает секундомер и включает секундомер другой команды.</p> <p>В момент нарушения правил, при вбрасывании мяча из-за боковых и лицевых линий, а также при других остановках в игре оба секундомера выключаются. В конце игры, используя показания секундомеров, преподаватель определяет, какая из команд более продолжительное время владела мячом, и объявляет ее победительницей</p> | <p>Игра может проводиться на ограниченных площадках без ворот, как без передвижения в заданном направлении, так и с передвижением</p> |

«Блуждающий мяч»

Задачи: воспитание внимательности; развитие координации движений, ловкости, точности в условиях, приближенных к игровым.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

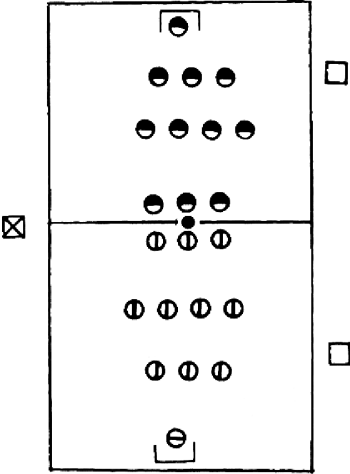
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Игроки (четное количество) становятся в круг. Рассчитавшись на первый-второй, они разделяются на две команды и получают два мяча. По сигналу игроки начинают перебрасывать мяч только своим номерам, стараясь, чтобы нейтральные игроки, находящиеся в середине круга, не перехватили его</p> | <p>Мяч следует перебрасывать только в одном направлении. Побеждает команда, у которой меньшее количество раз перехватили мяч</p> | <p>В зависимости от числа участников можно образовать несколько кругов и проводить игру по круговой системе</p> |

Футбол руками и головой

Задачи: развитие точности и согласованности движений, скоростных качеств; формирование навыков игры головой.

Инвентарь: нарисованные на стене или переносные (для гандбола) ворота (180 × 270 см), мяч.

Место: футбольное поле, баскетбольная площадка, гандбольная площадка.

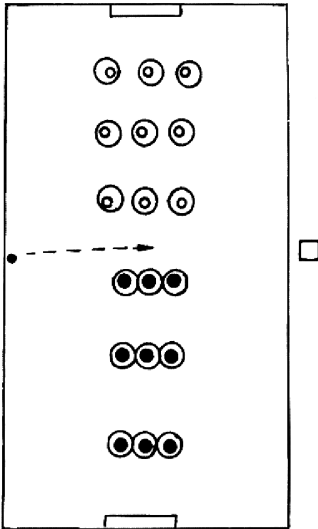
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Игра напоминает гандбол или баскетбол, но без ограничения передвижения с мячом в руках. Команды начинают игру по жребию. Игроки передают мяч друг другу руками, стараясь приблизиться к воротам соперника. Однако пробить по ним игрок может лишь головой. Поэтому важно одному из партнеров выбрать правильную позицию, а другому – точно накинуть ему мяч на голову для успешного завершения атаки</p> | <p>Игра проходит в два тайма, по 15 мин каждый. Независимо от того, попал мяч в ворота или пролетел мимо, игру начинает команда, за лицевую линию которой был послан мяч.</p> <p>Мяч не засчитывается, если игрок совершил удар рукой или ногой.</p> <p>Побеждает команда, забившая больше мячей</p> | <p>Ворота можно заменить баскетбольным щитом или мишенью на стене</p> |

«Всадники»

Задачи: совершенствование индивидуальных и командных тактических действий; развитие силовой выносливости, ловкости, внимательности, глазомера.

Инвентарь: футбольные мячи, импровизированные ворота.

Место: баскетбольная площадка.

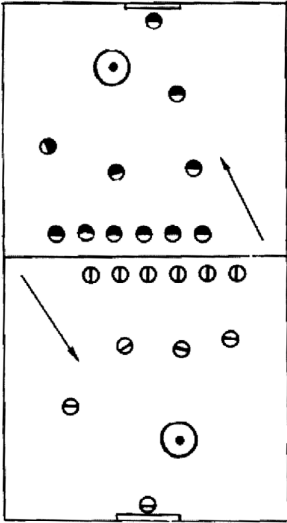
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Игроки команд с учетом физического развития делятся на первые номера («лошади») и вторые («всадники»). «Всадники» садятся верхом на «лошадей». Игра в футбол ведется с партнером на плечах. Соблюдая правила футбола и применяя изученные технические приемы, команды стараются забить гол в ворота соперников</p> | <p>Через 2–3 мин или после забитого мяча игроки меняются ролями.</p> <p>Игра ведется без вратарей.</p> <p>Защитники не должны приближаться к воротам более чем на 3 м. За нарушение команда наказывается штрафным ударом по воротам.</p> <p>Побеждает команда, забившая больше мячей в ворота соперников</p> | <p>Команда, которая начинает игру, определяется по жребию</p> |

«Футбольные салки»

Задачи: развитие скоростно-силовой выносливости, быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим действиям вратаря, нападающих и защитников.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: футбольное поле, спортивная площадка, спортивный зал.

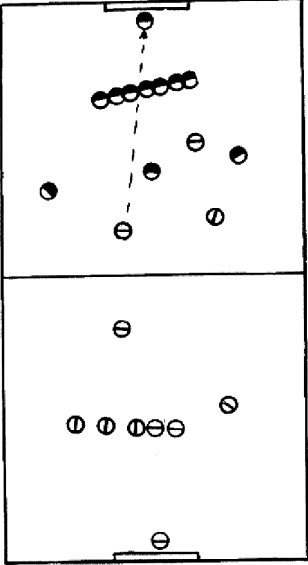
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>На каждой стороне футбольного поля в 11 м от ворот (напротив каждой штанги) чертят круг диаметром 2 м. В каждый круг кладут по мячу. Вратарь занимает место в воротах, а четыре защитника выходят на поле. Навстречу им от средней линии выбегают шесть нападающих, задача которых – не дать себя осалить защитникам (водящим), которые пытаются догнать их и коснуться рукой. Нападающие стремятся прорваться в круг (где пятнать нельзя) и ударить по воротам. Если гол забит (добивать отскочивший от вратаря или штанги мяч нельзя), то вратарь отдает мяч снова в круг нападающему, который ставит мяч на место, убегает за среднюю линию и оттуда вновь делает попытку прорваться в круг</p> | <p>Осаленный в ходе игры нападающий штрафует. Он должен забежать за линию ворот, затем вернуться к средней линии, откуда и начинать новую атаку.</p> <p>Игра продолжается 5–10 мин. За забитый гол игрок получает 10 очков. Если нападающий прорвался в круг, но удар его был неточен, ему засчитывается лишь 1 очко. Защитник за каждого осаленного нападающего получает по 3 очка.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>В ходе игры, спасаясь от преследования, водящий может вернуться в свой «дом», т.е. за среднюю линию</p> |

Пробивание «стенки»

Задачи: развитие умения пробивать «стенку» из различных положений; подготовка к игре нападающих, защитников и вратаря.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле, спортивный зал.

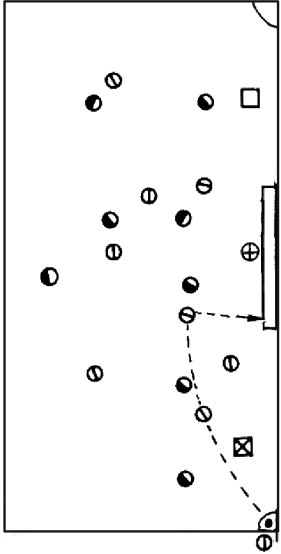
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Две команды (по 5–11 человек) располагаются на своих площадках. Капитаны команд у средней линии разыгрывают между собой мяч. Игроки команды, овладевшей мячом, передают его друг другу, стараясь пробить «стенку» соперника. Противоборствующая команда может передвигаться всюду, нападать, отнимать мяч и выстраивать «стенку» для защиты обусловленной площадки (ворот), сочетать защиту с перехватом и атакой «стенки» соперника. Удар по воротам засчитывается, если мяч прошел через «стенку». Во всех остальных случаях при выходе мяча из игры он передается сопернику</p> | <p>Если игрок перешел среднюю линию или сильно посланный мяч отскочил (никого не задев) от «стенки» на сторону бьющих, то мяч отдается другой команде.</p> <p>Грубая игра называется штрафным ударом. При этом соперник выстраивает «стенку».</p> <p>Выигрывает команда, набравшая больше очков</p> | <p>Через 5 мин происходит смена сторон площадки и игра продолжается</p> |

«С углового удара»

Задачи: совершенствование техники ударов мячом по воротам; развитие навыка выбора места.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: половина гандбольной площадки, штрафная футбольная площадка.

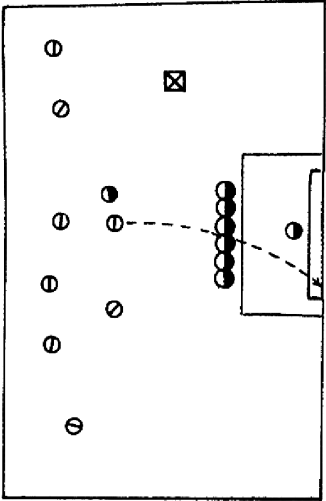
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>В игре участвуют две команды по 4–8 игроков, в воротах – нейтральный вратарь. По сигналу игроки, выделенные для подачи угловых, поочередно выполняют их. Все остальные стараются забить мяч в ворота, не дав ему опуститься на землю. Можно сделать пас партнеру, находящемуся в более удобном положении</p> | <p>Гол засчитывается, если мяч был забит с первого касания или касаний мяча было несколько, но при этом он не опускался на землю.</p> <p>После выполнения 5 угловых ударов на подачу назначаются следующие игроки.</p> <p>Побеждает команда, забившая больше голов</p> | <p>Для игры необходимо выделить по одному игроку от каждой команды для подачи угловых: один подает с левого, другой – с правого фланга. Остальные игроки произвольно располагаются в 9-метровой зоне</p> |

«Пробей «стенку»»

Задачи: совершенствование техники ударов мячом по воротам через «стенку»; развитие напористости и стремительности в завершении атаки ворот.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: футбольная площадка.

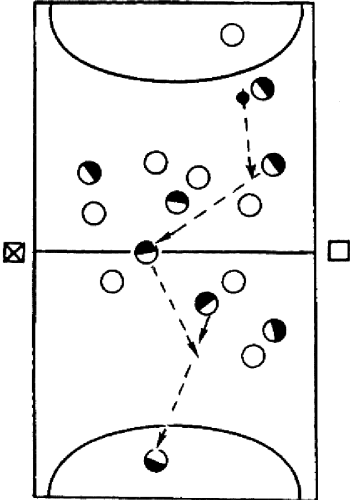
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Играют две команды по 4–8 человек. Мяч находится на 11-метровой отметке. По сигналу преподавателя один из игроков нападающей команды выполняет удар по воротам, стараясь пробить «стенку». Если мяч в ворота не попал, обе команды стараются овладеть им. Защищающимся игрокам разрешается в площади ворот играть руками. Если мяч отбит за ее пределы, то это право они теряют. Игроки нападающей команды стремятся завершить атаку и забить мяч в ворота, а защитники – завести мяч в площадь ворот и взять его в руки</p> | <p>Каждый игрок выполняет с 11-метровой отметки только один удар. Если мяч пересекает боковую линию, то введение его в игру производится в соответствии с футбольными правилами. Если мяч выходит за линию ворот от игрока защищающейся команды, то подается угловой удар, а если от игрока нападающей команды – то розыгрыш мяча прекращается и 11-метровый удар через «стенку» выполняется следующим игроком.</p> <p>Игра проводится в течение заранее обусловленного времени или до оговоренного количества голов</p> | <p>Если игра организуется на гандбольной площадке, то удар по воротам выполняется с 7-метровой отметки</p> |

«Мяч — капитану»

Задачи: совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие общей выносливости.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: гандбольная площадка.

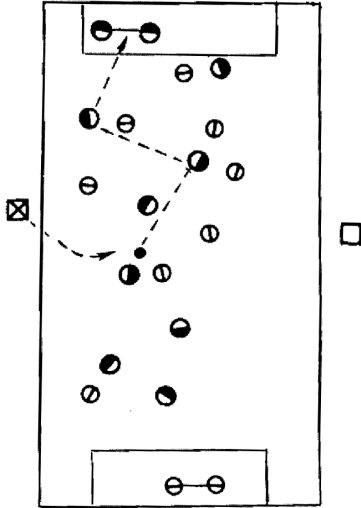
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Команда (по 6–8 игроков) выбирают капитанов, которые становятся в 9-метровые зоны команды соперников. Игра начинается с центра площадки и ведется по правилам футбола. Игроки обеих команд стараются, обыграв соперников, выполнить передачу своему капитану</p> | <p>Капитану не разрешается выходить за пределы 9-метровой зоны, а полевым игрокам – входить в зону.</p> <p>Игрок, обыгравший соперников и выполнивший передачу мяча капитану, получает 1 очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая больше очков</p> | <p>Капитаны команд должны руководить действиями игроков: кому кого «опекать» и куда выполнять передачу</p> |

«Подвижные ворота»

Задачи: совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие общей выносливости.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: футбольное поле, гандбольная площадка.

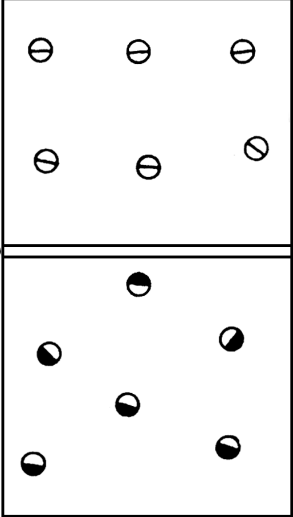
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Играют две команды по 6–10 человек. Команды выделяют по два водящих, которые, взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников. Это – «подвижные ворота». Игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в «подвижные ворота»</p> | <p>Если водящие видят, что мяч летит мимо «ворот», они могут, не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота». Полевым игрокам в пределах площадки находиться не разрешается.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за указанное время</p> | <p>Во время игры можно заменять водящих любыми игроками команды, чтобы все игроки побывали в роли водящих</p> |

«Волейбол футболистов»

Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим навыкам игры.

Инвентарь: волейбольная сетка (сетка для бадминтона или веревка с флажками), волейбольный мяч.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

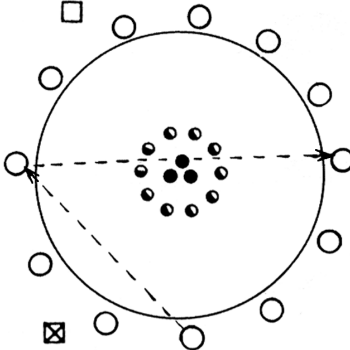
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Две команды по 4–6 человек располагаются с разных сторон от сетки (как в волейболе). Игрок одной из команд, стоящий справа за задней линией, подает волейбольный мяч на сторону соперника руками или ногами. Перелетевший через сетку мяч должен быть переброшен игроками противоположной команды ногой или головой обратно. Это можно сделать сразу или после отскока мяча от пола (у одного игрока отскок может быть не более одного раза). После трех передач мяч должен быть отправлен на другую сторону</p> | <p>Одной команде разрешается касаться мяча не более трех раз. Рукой играть нельзя (за это мяч передается сопернику). Если мяч прошел под сеткой или вышел за пределы площадки, его также передают сопернику.</p> <p>Смена игроков, подающих мяч, производится по ходу часовой стрелки.</p> <p>Команда, первой набравшая 10 очков, выигрывает партию, после чего команды меняются сторонами площадки</p> | <p>Можно провести игру «Волейбол головой». Тогда все удары, кроме первого, производятся головой. Мяч в игру вводится, как в волейболе или ударом ноги с места из правого угла площадки</p> |

«Крепость из мячей»

Задачи: закрепление техники игры вратаря; развитие ловкости, координации движений, умения маневрировать, быстроты реакции в условиях, приближенных к соревновательным.

Инвентарь: мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

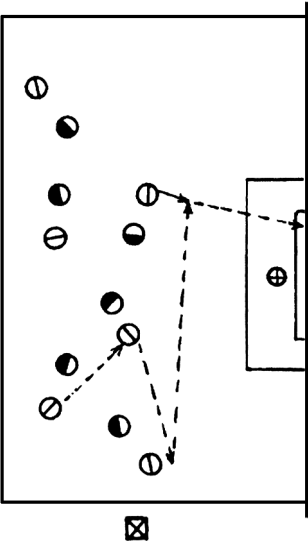
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Команды располагаются по кругу. В центре круга из мячей сооружается маленькая пирамида. Игроки, стоящие по наружному кругу, должны разрушить ее ударами ног или головой. Игроки команды, стоящей во внутреннем круге, пытаются этому помешать, отбивая мяч</p> | <p>Игроку в круге разрешается играть руками и ногами как вратарю.</p> <p>После разрушения пирамиды команды меняются местами.</p> <p>Побеждает команда, сумевшая большее количество раз разрушить пирамиду либо сделать это быстрее</p> | <p>В зависимости от количества играющих можно образовать несколько кругов.</p> <p>Для построения пирамиды можно использовать кегли, конусы, гимнастические палки, булавы</p> |

«Удар только головой»

Задачи: совершенствование техники ударов головой и ногами по мячу; развитие ловкости, пространственной ориентации, игрового тактического мышления.

Инвентарь: футбольные мячи, переносные гандбольные ворота.

Место: площадка размерами 20×20 м.

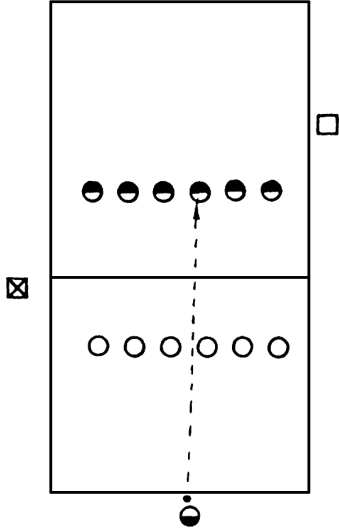
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>В игре принимают участие 6–8 игроков от каждой команды, которые располагаются произвольно по всей штрафной площадке. По сигналу вратарь выбивает мяч в поле. Полевые игроки (обеих команд), выполняя передачи мяча друг другу любой частью тела, пытаются приблизиться к воротам и забить мяч головой</p> | <p>При перехвате мяча новую атаку нужно начинать из-за штрафной площадки.</p> <p>Удар по воротам головой разрешается наносить с любой точки площадки.</p> <p>Побеждает команда, забившая большее количество голов головой</p> | <p>Особенности данной игры заключаются в том, что команда, владеющая мячом, атакует, а другая команда выполняет роль защитников, мешающих пробить мяч по воротам. Как только она перехватила мяч и передала его за штрафную площадку, команды меняются ролями</p> |

«Народный мяч»

Задачи: развитие ловкости, точности движений, быстроты двигательной и ответной реакции; воспитание чувства взаимодействия игроков в соревновательных условиях.

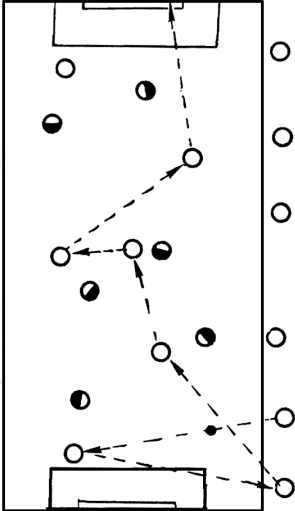
Инвентарь: мяч.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>На каждой половине игровой площадки, разделенной средней линией, размещается команда. По одному игроку от каждой команды находится на задней пограничной линии поля команды-соперницы. Суть игры в том, что мяч перебрасывается между игроками и капитаном, но при удобном случае игрок, владеющий мячом, должен попасть им в игрока команды-соперницы. После попадания или ловли мяча соперником мяч переходит к другой команде и игра продолжается.</p> <p><i>Вариант игры:</i> выведенные из строя игроки располагаются не только на задней, но и на боковых линиях площадки соперника</p> | <p>Игроки, в которых попали мячом, отправляются на заднюю пограничную линию команды-соперницы. Они тоже могут, если захватят мяч, бросать его в противника.</p> <p>Побеждает команда, которой удалось вывести из строя больше игроков из команды соперников</p> | <p>В игре можно использовать два мяча</p> |

«Играют все»

Задачи: совершенствование групповых и командных тактических действий; развитие общей выносливости.
 Инвентарь: футбольный мяч.
 Место: гандбольная площадка.

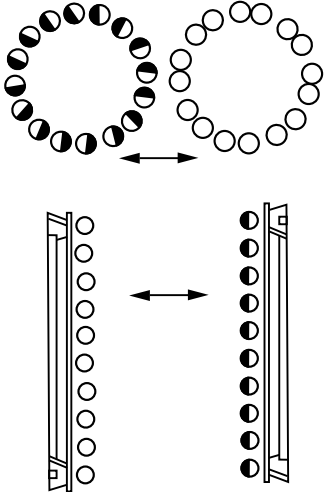
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Команды делятся на два отделения. Первые отделения располагаются на площадке, вторые – равномерно за ее боковыми линиями (одна справа, другая слева). Игра в футбол проводится по упрощенным правилам. Игроки первого отделения могут взаимодействовать с игроками второго отделения: передавать им мяч и получать обратные передачи</p> | <p>Игрокам, находящимся за боковыми линиями, не разрешается выходить на площадку. Игра ведется без вратарей. Защитникам можно приближаться к воротам до 5-метровой зоны. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей в ворота соперников</p> | <p>После каждого забитого гола на площадку должны выходить вторые отделения, а игроки первых отделений занимают их места</p> |

«Смена мест»

Задачи: формирование навыка быстрого и четкого построения; развитие внимательности, активности, дисциплинированности.

Инвентарь: любой набор – от мелкого штучного (палки, обручи) до снарядов (скамейка, стенка и др.).

Место: гимнастический городок, гимнастический зал, тренажерный класс или приспособленное помещение.

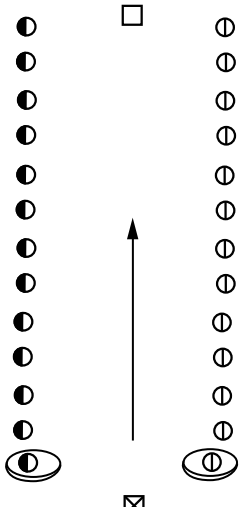
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Во время выполнения любых гимнастических упражнений, при любом построении учащиеся по сигналу меняются местами и принимают стойку «смирно». Например, можно выполнять упражнения, стоя в кругах, на гимнастических скамейках с предметами и т.д.</p> | <p>При наличии нескольких колонн заранее оговаривается, кто с кем меняется местами.</p> <p>При использовании станций круговой тренировки соревнуются нечетные номера с четными.</p> <p>За каждую выигранную смену команда получает 1 очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>Следует оценивать не только быстроту смены, но и качество выполнения упражнений</p> |

«Обруч на себя»

Задачи: формирование чувства ритма; развитие быстроты, ловкости, точности движений.

Инвентарь: гимнастические обручи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация.

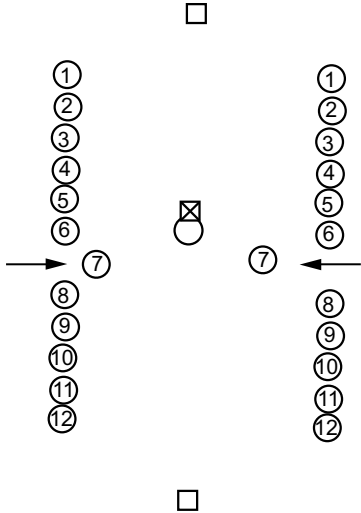
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>Игроки выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Интервал между игроками – 1–1,5 м. Правofланговые каждой из шеренг надевают на себя обруч. По сигналу преподавателя они быстро прокручивают обруч и передают его стоящему рядом партнеру, который надевает обруч на себя сверху вниз (или наоборот) и передает следующему участнику.</p> <p><i>Вариант игры:</i> команды выстраиваются в два круга. Передача нескольких обручей идет по кругу. Обручи возвращаются к головным игрокам, которые надевают их на себя</p> | <p>Побеждает команда, быстрее выполнившая задание</p> | <p>Окончанием игры можно считать момент, когда последний в шеренге игрок надел обруч</p> |

«Удержи обруч»

Задачи: формирование навыка обращения с гимнастическим обручем; развитие быстроты реакции, внимательности, ловкости.

Инвентарь: гимнастический обруч.

Место: спортивная площадка, гимнастический зал, рекреация.

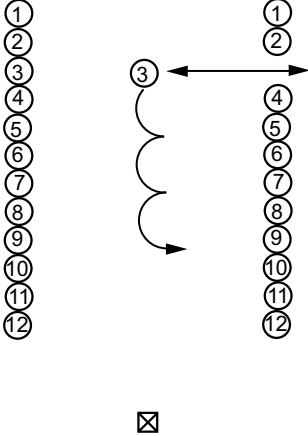
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Участники команд становятся в две шеренги лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами в круге находится водящий, который одной рукой поддерживает обруч, стоящий на полу вертикально. Водящий вращает обруч вокруг оси и называет номер. Участники под этим номером бегут к обручу и стараются быстрее схватить его. Затем называется другой номер</p> | <p>Нужно успеть схватить обруч до того, пока он не упал на пол. Игрок, первым взявшийся за обруч, получает 1 очко.</p> <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>Начало вращения обруча должно совпадать с вызовом номеров</p> |

«Придумай сам»

Задача: закрепление навыка выполнения акробатических элементов в соревновательных условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: гимнастический зал.

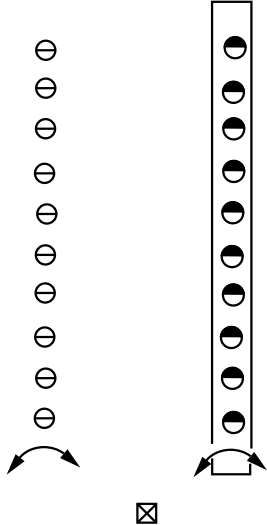
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|--|---|--|---|
|  <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12</p> <p>☒</p> | <p>Игроки двух команд строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Преподаватель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных акробатических элемента. Затем вызывается игрок из другой команды, который показывает три новых движения, не похожих на прежние</p> | <p>Упражнения не должны повторяться, иначе команде начисляется штрафное очко. Побеждает команда, имеющая меньше штрафных очков</p> | <p>В соревновании учащиеся должны использовать ранее изученные элементы и их комбинации</p> |

«Кто сядет первым»

Задачи: формирование навыка групповых взаимодействий; развитие внимательности, координации движений, ловкости, быстроты реакции в соревновательных условиях.

Инвентарь: гимнастические скамейки.

Место: спортивный зал.

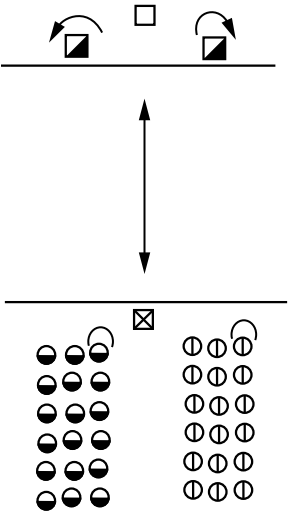
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|---|
|  | <p>Игроки стоят на скамейке на некотором расстоянии друг от друга. По сигналу преподавателя они спрыгивают на пол, ноги врозь, затем снова прыгают на скамейку, с нее – на пол в сторону и садятся. Задание могут выполнять все участники одновременно определенное количество раз или последовательно друг за другом.</p> <p><i>Варианты задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none">1) прыжки через скамейку с приземлением справа и слева от скамейки;2) комбинированный способ, когда прыжки на скамейку чередуются с прыжками через скамейку или поворотами в разные стороны | <p>Игра начинается только по команде преподавателя.</p> <p>Игроки должны точно выполнять все требования.</p> <p>Победительницей считается команда, выполнившая задание первой</p> | <p>Для синхронного выполнения задания учащиеся могут повторять подаваемые капитаном команды</p> |

«Дружные тройки»

Задачи: развитие групповых взаимодействий; закрепление навыка обращения с гимнастическим инвентарем; совершенствование ловкости, координации движений.

Инвентарь: гимнастические обручи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация.

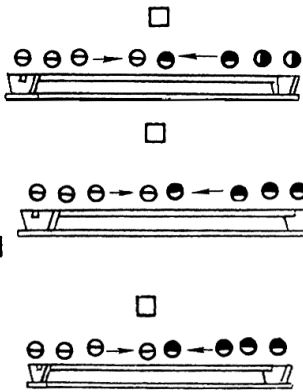
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|---|
|  | <p>Игроки разделяются на 4–6 троек и выстраиваются перед общей стартовой линией. Перед каждой тройкой на расстоянии 8–10 м обозначается поворотный пункт. По команде преподавателя игроки, возглавляющие тройки, надевают на себя обруч, бегут до поворотного пункта, оббегают его и возвращаются назад. В обруч пролезает очередной участник тройки, и теперь игроки вдвоем выполняют то же задание. Затем они возвращаются за третьим участником</p> | <p>Тройка игроков, в полном составе первой вернувшаяся на исходную позицию, получает 1 очко.</p> <p>Команда, набравшая в сумме наибольшее количество очков, объявляется победительницей</p> | <p>Когда игра, начатая первым игроком, закончилась, ее могут повторить уже вторые номера, затем – третьи и т.д.</p> |

Выведение из состояния равновесия

Задачи: закрепление навыков выполнения упражнений в равновесии; развитие ловкости, точности, координации движений в соревновательной обстановке.

Инвентарь: гимнастическая скамейка или бревно.

Место: гимнастический городок либо гимнастический зал.

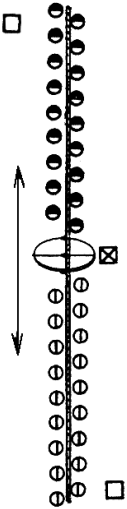
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|--|
|  | <p>Участвуют две команды, которые располагаются напротив друг друга на трех перевернутых гимнастических скамейках (или бревнах). Находясь на ограниченной опоре, соперники пытаются заставить друг друга потерять равновесие.</p> <p><i>Вариант игры:</i> победитель продолжает бороться со следующим участником, и так до тех пор, пока остаются соперники</p> | <p>Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p> <p>После падения одного из участников команде начисляется 1 очко</p> | <p>Участники команды могут состязаться одновременно на концах и в середине бревна или скамейки, а также на нескольких снарядах</p> |

Перетягивание каната

Задача: развитие силы и силовой выносливости, навыка коллективных взаимодействий в соревновательной обстановке.

Инвентарь: канат.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация.

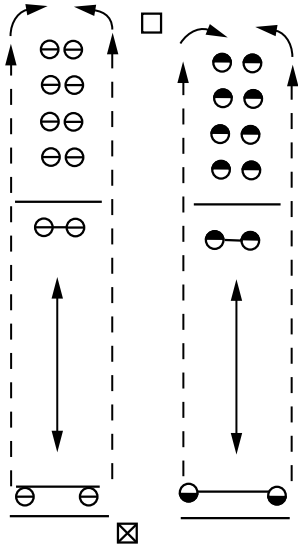
| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Канат располагают вдоль зала. Игроки берутся за канат в шахматном порядке. Середина каната должна находиться в центре зала. По сигналу преподавателя команды стремятся перетянуть канат за контрольную линию.</p> <p><i>Вариант игры:</i> последний игрок, держащий канат, должен, не отпуская его, поднять булаву, которая находится на определенном расстоянии от конца каната</p> | <p>Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя.</p> <p>Игроки выполняют три попытки.</p> <p>Побеждает команда, перетянувшая канат за контрольную линию</p> | <p>Капитаны должны организованно подавать команды, составлять игроков по местам.</p> <p>На канате с обеих сторон должны быть ограничительные ленты</p> |

Эстафета с гимнастической палкой

Задачи: совершенствование навыка выполнения гимнастических упражнений с палкой; развитие прыгучести, ловкости, координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: гимнастические палки.

Место: спортивная площадка, гимнастический зал, рекреация.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Команды строятся так же, как для встречной эстафеты – на противоположных сторонах площадки. Первые пары на одной из сторон держат гимнастическую палку за оба конца. По сигналу пары бегут навстречу друг другу: одна – взявшись за палку, а другая – за руки. При встрече игроки с палкой опускают ее как можно ниже, а вторая пара этой команды перепрыгивает через палку, не разъединяя рук. Затем каждая пара продолжает начальное движение и становится в конец колонны. При этом игроки передают палку стоящей впереди паре, и игра продолжается</p> | <p>Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без нее) и снова окажется на своем месте.</p> <p>Побеждает команда, игроки которой сумели выполнить задание быстрее</p> | <p>Быстрота выполнения эстафеты зависит от слаженности действий игроков, держащих палку, и умения принимать ее очередными игроками</p> |

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное пособие разработано в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «физическая культура» для студентов техникума.

Соревновательно-игровой метод относится к группе практических методов. Его применение позволяет решать широкий круг задач в различных условиях.

Данный метод обладает многими признаками как игрового метода, так и соревновательного, используемых в физическом воспитании. К характерным его признакам можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление учащихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил игры или соревнования;

Список литературы и источников

И. А. Гуревич «Физическая культура и здоровье» Минск «Вышэйшая школа» 2011