

***Программа Комплекса
оздоровительных мероприятий в
режиме учебного дня в школе.***

Разработано:

Дьячкова Е.В.

Соавтор:

К.п.н. доцент НФ

ФГБОУ ВПО

Поволжская

ГАФКСиТ Г.Ф.Агеева

Набережные Челны, 2014 г.

Программа комплекса оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в школе

Комплексы утренней гимнастики

Комплекс 1.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— о. с. 1—2 — руки на пояс, полуприсед, наклон вперед, 3—4 — выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться, 5—6 — руки на пояс, наклон назад, 7—8 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 3. И. п.— стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться). 1—2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу, 3—4 — и. п., 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу, 8 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п.— руки за голову. 1—2 — правую назад на носок, прогнуться, 3—4 — приставляя правую, два пружинящих наклона вперед прогнувшись, 5—8 — то же левой (4—6 повт.).

Упр. 5. И. п.— руки на пояс. 1—2 — присед на носках, руки вперед, 3—4 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие четыре — руки вниз — выдох (4—6 повт.).

Упр. 7. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх, 2 — вернуться в и. п., 3—4 — то же в другую сторону (4—6 повт.).

Комплекс 2.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п.— о. с. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх, ладони внутрь — вдох, 3—4 — выдох (8—10 повт.).

Упр. 3. И. п.— руки к плечам. 1 — руки вверх, 2 — наклон туловища вправо, 3 — выпрямиться, 4 — и. п., 5—8 — то же в другую сторону (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п.— наклон туловища вперед, руки вверх. 1—4 — круг туловищем вправо, 5—8 — то же влево (4—6 повт.).

Упр. 5. И. п.— руки за голову. 1—2 — наклон назад, 3—4 — наклон вперед прогнувшись, 5 — присед, руки вперед, 6 — и. п., 7—8 — то же (4—6 повт.).

Упр. 6. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 7. И. п.— руки к плечам. 1 — круг согнутыми руками вперед, правую вперед на носок, 2 — то же, правую в сторону на носок, 3 — то же, правую назад на носок, 4 — то же, правую в к. п., 5 — круг руками назад, левую вперед на носок, 6 — то же, левую в сторону на носок, 7 — то же, левую назад на носок, 8 — то же, левую в и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 3.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п. — о. с. 1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх, ладони внутрь — вдох, 3—4 — выдох (8—10 повт.).

Упр. 3. И. п. — руки к плечам. 1—руки вверх, 2—наклон туловища вправо, 3 — выпрямиться, 4 — и. п., 5—8—то же в другую сторону (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п. — наклон туловища вперед, руки вверх. 1—4 — круг туловищем вправо, 5—8 — то же влево (4—6 повт.).

Упр. 5. И. п. — руки за голову. 1—2 — наклон назад, 3—4 — наклон вперед прогнувшись, 5 — присед, руки вперед, 6 — и. п., 7 — 8—то же (4—6 повт.).

Упр. в. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (пч 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 7. И. п. — руки к плечам. 1—круг согнутыми руками вперед, правую вперед на носок, 2 — то же, правую в сторону на носок, 3 — то же, правую назад на носок, 4 — то же, правую в к. п., 5 — круг руками назад, левую вперед на носок, 6 — то же, левую в сторону на носок, 7 — то же, левую назад на носок, 8 — то же, левую в и. п. (4—6 повт.).

Комплекс 4.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять его в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п. — руки на пояс. 1—2 — выпад вправо, руки через стороны вверх, хлопок над головой, 3—4 — и. п., 5—8 — то же влево (4—6 повт.).

Упр. 3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, руки в стороны, 2 — и. п., 3 — правая рука вверх, наклон влево, 4 — и. п., 5 — левая рука вверх, наклон вправо, 6 — и. п., 7 — наклон вперед, руки в стороны, 8 — и. п. (4—6 повт.).

Упр. 4. И. п. — руки за голову. 1—поднять правую, согнутую в колене и прижать ее руками к груди, 2 — и. п., 3—4 — то же левую (6—8 повт.).

Упр. 5. Ходьба на месте, сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов): 8 шагов — на всей стопе, 8 шагов — на носках и т. д. Во время ходьбы на месте соблюдать ритмичное дыхание.

Упр. 6. И. п. — руки за голову. 1 — правую руку в сторону, 2 — левую руку в сторону, 3 — правую руку вперед, 4 — левую руку вперед, 5 — правую руку вверх, 6 — левую руку вверх, 7 — правую руку за голову, 8 — и. п. (2—4 повт.).

Упр. 7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На 1—3 — прыжки на месте, на 4 — прыжок с поворотом на 90 градусов. Повторить 3—4 раза.

Комплекс 5.

По команде принять положение правильной осанки и сохранять ее в течение 5—6 секунд.

Упр. 1. Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку (на 32—48 счетов).

Упр. 2. И. п. — руки в стороны. 1—руки за голову, 2 — руки вверх, 3 — руки за голову, 4 — и. п. (6—8 повт.).

Упр. 3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловища: 1—4 — в правую сторону, 5—8 — в левую (6—8 повт.).

Упр. 4. И. п. — упор присев. 1 — встать, руки вверх, правую назад на носок, прогнуться, 2 — и. п., 3—4 — то же левой (4—6 повт.).

Упр. 5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На 1 — полуприсед, руки в стороны, на 2 — и. п., на 3 — присед, руки вверх, на 4 — и. п. Повторить 3—4 раза.

Упр. 6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. На 1 – наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, левую руку вверх; на 2 – и. п.; на 3-4 то же влево. Повторить 3-4 раза.

Упр. 7. И. п. — руки на пояс. 1 — прыжок ноги врозь, 2 — прыжок ноги вместе, 3—4 — то же, 5 — полуприсед, руки вперед, 6 — и. п., 7—8 — то же (4—6 повт.).

Психогимнастика

Две минуты отдыха

Цель: возможность быстро отдохнуть от психологической нагрузки.

Проведение упражнения: «Сядьте удобнее на своих стульях, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула. Закройте глаза. Перенеситесь мысленно туда, где вам будет хорошо. Возможно, это привычное для вас место, где вы любите бывать и отдыхать. Возможно, это место вашей мечты. Побудьте там... Делайте то, что вам привычно там делать. Или ничего не делайте, как хотите. Побудьте там, где вам хорошо, две-три минуты».

Расслабление

Цель: возможность расслабиться и отдохнуть.

Проведение упражнения: «Сядьте удобнее на стульях, расслабьте мышцы, положите удобно руки, закройте глаза. Старайтесь ни о чем не думать. Отдохните на стуле... Вам удобно... Глаза закрыты... Расслабьтесь... »

Тренер в упражнениях этого типа может варьировать свое участие от полного контроля за их выполнением группой до полного «растворения» в группе, т.е. отдыха вместе с группой, когда он дает инструкцию и сам ее выполняет вместе с подростками. Одной из форм контроля будет дооснащение упражнений на отдых и расслабление. В инструкцию добавляются слова: «Я подойду к некоторым из вас, положу руку на плечо, о чем-то спрошу. Отвечайте с закрытыми глазами так, чтобы было слышно всей группе». В ходе выполнения упражнения тренер идет по кругу и спрашивает некоторых из подростков примерно следующее: «Где ты? Это место знакомо тебе? Что ты делаешь? Ты один? Кто рядом с тобой? Тебе хорошо? Побудь там еще... »

Упражнение длится 1,5-2 минут. Выходит группа из упражнения сама или по команде тренера, типа «Возвращайтесь оттуда, где вы только что отдыхали... возвращайтесь медленно... прощайтесь с теми, кто там был с вами... Открывайте глаза... Потянитесь, выпрямитесь, посмотрите друг на друга... Мы продолжаем тренинг».

Дыхание

Цель: уменьшение уровня тревожности.

Проведение упражнения: «Сядьте на стул. Закройте глаза и расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на собственном дыхании. Вдох-выдох, вдох-выдох. Не пытайтесь изменить его естественный ход, просто стараясь не выходить из расслабления, запомните, как вы дышите в состоянии покоя, зафиксируйте рисунок собственного дыхания». Очень важно отследить ритм дыхания в расслабленном состоянии.

Крик

Цель: разрядка

Проведение упражнения: Для выполнения этого упражнения необходимо набрать в грудь воздуха и закричать изо всех сил, предварительно убедившись, что никто не услышит ваш крик! Если такой возможности нет, то можно использовать другой способ, например, сесть на стул, положить себе на колени большую мягкую подушку, сделать глубокий вдох, а

затем закричать как можно громче (во всю силу своих легких), прикрыв лицо подушкой. Повторять этот процесс нужно несколько раз, пока не возникнет чувство опустошенности.

Истерика

Цель: снятие эмоционального напряжения. **Проведение упражнения:** Для его выполнения необходимо лечь на кровать, диван или на любую другую мягкую поверхность, на твердой поверхности это упражнение выполнять не стоит. Смысл упражнения заключается в том, что нужно представить себя ребенком, бьющимся в истерике. Можно колотить руками и ногами о постель и одновременно с этим кричать или издавать любые другие звуки, которые просятся наружу. Делать это стоит столько времени, сколько хочется. Затем нужно несколько минут спокойно полежать и отдохнуть. Это упражнение дает огромное освобождение.

Подвижные игры

Соблюдай равновесие

Основная цель. Развитие координационных способностей, смелости и расчетливости.

Организация. Класс делится на 3-4 равные команды, построенные в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 2-3 м. Перед каждой командой ставится по гимнастической скамейке, на которой равноудаленно расположены три набивных мяча, а через 10 м за скамейкой устанавливается поворотная стойка (или находящаяся под руками булава, флажок, стул либо другой подходящий для этого предмет).

Проведение. По сигналу педагога первые игроки каждой колонны устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до поворотной стойки, огибают ее слева и возвращаются обратно, дают старт следующему игроку своей команды касанием вытянутой левой руки, после чего становятся в конец колонны.

Если игрок во время бега по скамейке потеряет равновесие и сойдет с нее, он обязан возобновить движение с начала скамейки, а сбив мяч, поставить его на место.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Не дай обручу упасть

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и расчетливости.

Организация. Класс делится на команды по 5 человек, которые разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки шеренгами выстраиваются одна за другой за общей линией старта. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводятся три линии. Игрокам первой шеренги раздают по гимнастическому обручу.

Проведение. По сигналу педагога игроки первой шеренги должны ловким и расчетливым движением правой руки покатыть свой обруч вперед, а когда он пересечет 6-м линию - выбежать и поймать его до падения на пол. Участник, не успевший поймать свой обруч или выбежавший за ним досрочно, выбывает из игры. Затем это игровое задание по очереди выполняют остальные команды.

Игра проводится в три тура с последовательно усложняющимися заданиями. Во втором туре игрового состязания за обручем разрешается бежать лишь после того, как он откатится на 8 м, а в третьем туре - на 10 м от линии старта. (в зависимости от возраста и

подготовленности играющих дальность расстояния может изменяться по усмотрению педагога.)

Выигрывает команда, сохранившая большее количество игроков после заключительного тура.

Пробеги под скакалкой

Основная цель. Развитие быстроты и гибкости.

Организация. На полу с интервалом 3 м проводятся три параллельные линии длиной 7-8 м. Класс делится на две команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей крайней линией. Расстояние между колоннами - около 4 м. На средней линии перед каждой колонной становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от строя.

Проведение. По сигналу педагога игроки каждой колонны начинают один за другим пробегать под вращающейся скакалкой, стараясь не задеть ее, и выстраиваются в колонну по одному за противоположной крайней линией. Игрок, зацепивший скакалку, отходит обратно за стартовую линию и повторяет попытку.

Выигрывает команда, перебежавшая на противоположную сторону первой. Игру целесообразно повторить два-три раза.

Десять прыжков со скакалкой

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и внимания.

Организация. Класс строится в колонну по шесть. Интервал - 1,5 м, дистанция - 3 м. Каждая шеренга колонны является отдельной командой.

Правофланговым игрокам шеренг раздают по гимнастической скакалке. Оговаривается один из ранее изученных способов прыжков со скакалкой на месте.

Проведение. По сигналу педагога правофланговые игроки всех шеренг выполняют 10 прыжков со скакалкой на месте (оговоренным способом) и тут же передают скакалку следующему игроку своей шеренги. Тот, не мешкая, выполняет то же самое игровое задание с передачей скакалки очередному участнику и так далее до конца шеренги. Последний игрок шеренги, выполнив игровое задание, поднимает скакалку над головой.

Побеждает команда, завершившая игровое задание раньше других.

Бег со скакалкой

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и внимания.

Организация. Класс делится на 4 команды, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией. Первым игрокам колонн выдается по гимнастической скакалке. В 10 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка.

Проведение. По стартовому сигналу первые игроки всех команд начинают бег, перепрыгивая через вращающуюся скакалку в каждом шаге, к своей поворотной стойке, огибают ее слева, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку своей колонны. Тот выполняет то же самое с передачей скакалки очередному участнику и т. д. Последний игрок колонны, выполнив игровое задание, поднимает скакалку над головой. В игре разрешается использовать любой ранее изученный способ прыжков со скакалкой.

Выигрывает команда, закончившая игровую эстафету первой.

Прыжки с подбрасыванием мяча

Основная цель. Развитие ловкости, внимания и расчетливости.

Организация. Класс делится на 2 команды, которые шеренгами выстраиваются напротив друг друга на расстоянии около 10 м. Каждая шеренга выделяет двух человек для вращения перед ней длинной скакалки, а остальные игроки получают по малому мячу.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки обеих команд вбегают под вращающуюся скакалку и выполняют 5 прыжков, каждый раз то подбрасывая, то ловя мяч, затем отбегают в сторону, освобождая место следующему игроку своей шеренги. Игровое задание выполняется всеми участниками поочередно. Участник, выполнивший игровое задание без ошибок, приносит своей команде одно очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Бег за обручем

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания.

Организация. Класс делится на 5 равных команд, которые строятся в колонны по одному за общей линией старта. Через 10 и 25 м на беговых дорожках проводится белая поперечная линия, последняя из которых является финишной. Двум первым участникам каждой команды выдается по гимнастическому обручу.

Проведение. По сигналу педагога направляющий участник каждой колонны бросает обруч вперед таким образом, чтобы он устойчиво покати́лся по дорожке. Когда обруч достигает 10-м отметки, бросивший обруч игрок стартует за ним, чтобы, не мешкая, схватить его и как можно быстрее финишировать.

Участник забега, финишировавший первым, приносит своей команде 3 очка, вторым - 2, третьим - 1, четвертым и пятым - 0.

Затем за обручами стартует следующая пятерка, а финишировавшие игроки в это время сбоку возвращаются обратно и передают обручи очередным участникам своих колонн. Игра продолжается до финиша замыкающего забега.

Выигрывает команда, набравшая большую сумму очков.

Бег под уклон

Основная цель. Развитие быстроты в облегченных условиях и внимания.

Организация. На свободной поляне с уклоном до 10—12° класс выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 м проведены две поперечные контрольные линии.

Проведение. По сигналу педагога все игроки бегут вперед, под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а поравнявшись с первой контрольной линией, начать бег наперегонки.

Побеждает участник, который первым пересечет 50-м линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и у девочек раздельный.

Эстафета с препятствием

Основная цель. Развитие быстроты и ловкости.

Организация. Класс делится на 3-4 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами - 3 м.

Направляющие игроки колонн получают по эстафетной палочке. В 15 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка, а посередине 15-м отрезка кладется гимнастический обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок.

Проведение. По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на то же место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее слева и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего

По правилам передачи легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку своей колонны, а сами становятся в ее конец. Следующий игрок выполняет то же

самое игровое задание, передавая палочку очередному участнику, и так далее до последнего игрока команды.

Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее,

Прыжки на одной ноге

Основная цель. Развитие силы, ловкости и прыгучести.

Организация. Класс делится на 2 команды, которые колоннами по одному становятся за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами - 3 м.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют его пять прыжков подряд, как можно дальше вперед, и останавливаются. Вторые номера колонн начинают выполнение этого задания с места остановки предыдущего прыгуна своей команды, третьи номера — с места остановки вторых и так далее до последнего игрока в колонне.

Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

Опереди прыжок соседа

Основная цель. Развитие быстроты, прыгучести и внимания.

Организация. Класс делится на 2 команды, образующие два круга - внутренний и внешний, которые двигаются в разных направлениях. Расстояние между кругами - около 1 м.

Проведение. По произвольному свистку педагога игроки внутреннего круга стремятся одним прыжком к ближайшему соседу внешнего круга настичь и запятнать его рукой, а тот, в свою очередь, спасается; опережающим прыжком от преследователя. Осаленные игроки выбывают, остальные становятся на свои места, и прерванное движение продолжается. По другому условному сигналу педагога (хлопку в ладоши) игровые задачи команд меняются на противоположные — теперь уже внешние игроки одним прыжком стараются настичь и запятнать ближайшего соседа внутреннего круга, который спасается прыжком вовнутрь. Чередование стартовых сигналов должно быть для игроков неожиданным и непредсказуемым. После 5-7 попыток поимки каждой из соперничающих команд игра завершается. Выигрывает команда, игроки которой поймают больше соперников.

Перепрыгни «ручей»

Основная цель. Развитие быстроты, прыгучести и расчетливости.

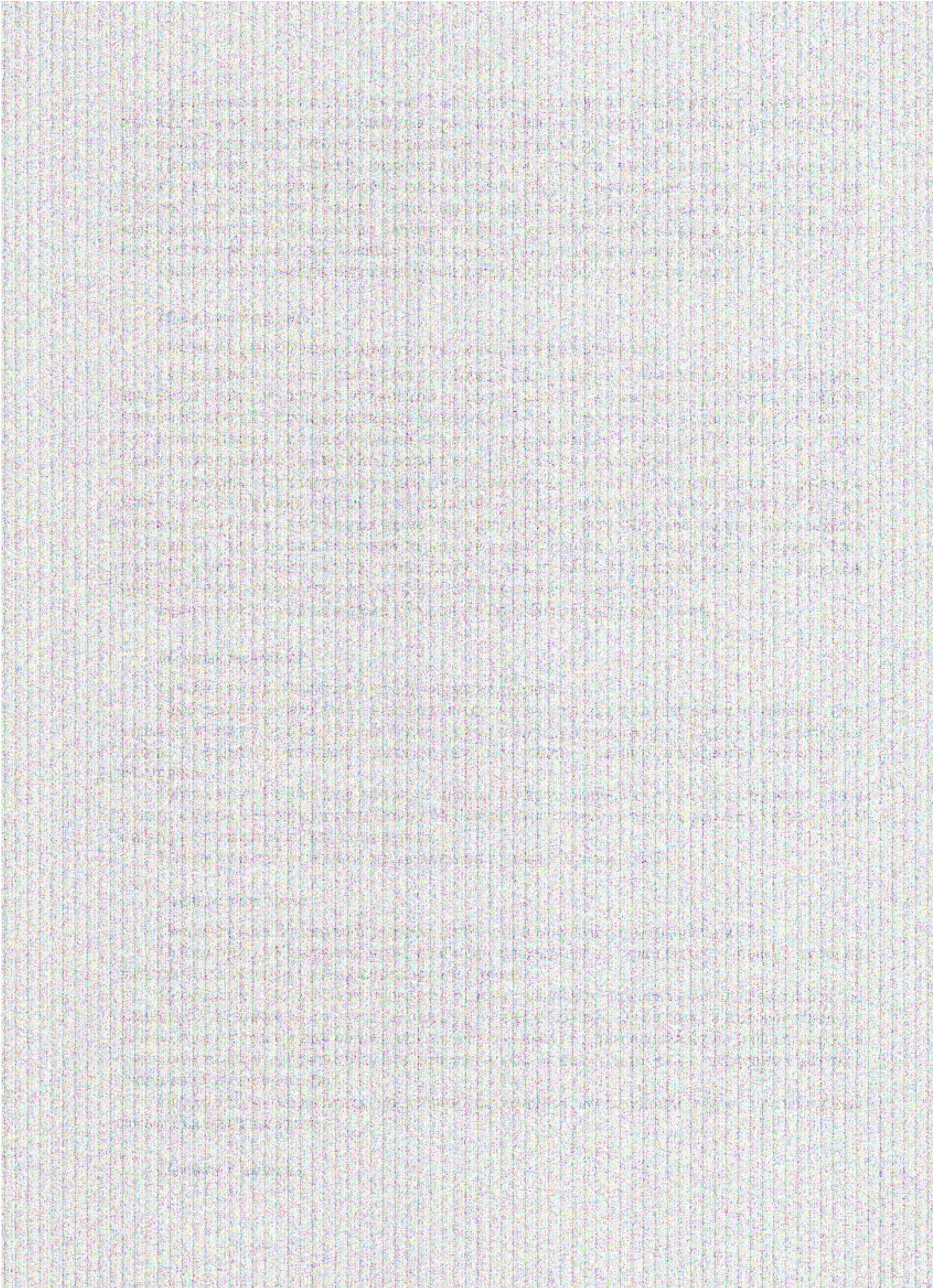
Организация. Класс делится на 2-3 команды, строящиеся на площадке колоннами по одному за общей стартовой линией. Через 8 м от старта двумя параллельными линиями обозначается условный ручей двухметровой ширины, а еще через 8 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка.

Проведение. По стартовому сигналу направляющие игроки колонн бегут к своей поворотной стойке, с разбега перепрыгивают преграждающий путь «ручей», поворотом слева огибают стойку и возвращаются обратно, преодолевая «ручей» тем же способом, касанием руки дают старт следующему участнику своей колонны, а сами становятся в ее конец и т. д. Последний игрок каждой команды, выполнив игровое задание и встав в конец своей колонны, поднимает скрещенные руки над головой. По данному условному жесту фиксируется финиш его команды. За каждое непреодоление «ручья» команде добавляется две штрафные секунды.

Побеждает команда, выполнившая игровое задание за наименьшее время.

Прыжок сквозь обруч

Основная цель. Развитие ловкости, прыгучести и расчетливости.



Основная цель. Развитие координационных способностей, быстроты и внимания.

Организация. Класс делится на 2 команды с выбором защитника мишени. На каждой половине площадки чертят круг диаметром 10 м, в центре которого ставят мишень. Каждая команда получает по небольшому резиновому мячу и равномерно располагается за отведенным ей кругом, отправив своего защитника в круг соперников.

Проведение. По общему сигналу педагога игроки каждой команды начинают произвольную расстановку мяча между собой, выбирая подходящий момент, когда защитник мишени заезжается, чтобы молниеносным метким броском попасть в приоткрывшуюся мишень. За каждое такое попадание команде начисляется одно очко. Защитник, целенаправленно перемещаясь в круге и заслоняя собой мишень, имеет право отбивать летящий в нее мяч любым способом, руками и ногами. Оптимальная продолжительность такой игры составляет около 5 мин.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Точное метание

Основная цель. Развитие ловкости, расчетливости и глазомера.

Организация. Класс делится на 2 команды. На площадке двумя параллельными линиями обозначается условный коридор шириной 2 м. Соревнующиеся команды выстраиваются в этом коридоре колоннами по одному, в 7-8 м напротив друг друга. Посередине между соревнующимися колоннами кладется гимнастический обруч. Направляющий игрок первой колонны получает теннисный мяч.

Проведение. По сигналу педагога направляющий игрок первой колонны бросает мяч вперед с таким расчетом, чтобы он попал в круг, ограниченный обручем, и отскочил в пределах коридора к направляющему игроку противоположной колонны, а сам выходит из коридора в сторону, уступая свое место следующему за ним участнику.

Направляющий игрок второй колонны, поймав отскочивший к нему мяч, без промедления возвращает его таким же образом следующему игроку первой колонны и тоже выходит из коридора. Игра продолжается до тех пор, пока данное задание поочередно не выполнят все игроки обеих команд.

Если при метании мяч не попадает в круг, ограниченный обручем, или после отскока улетает за пределы коридорного участка, занимаемого противоположной колонной, то команде игрока начисляется штрафное очко.

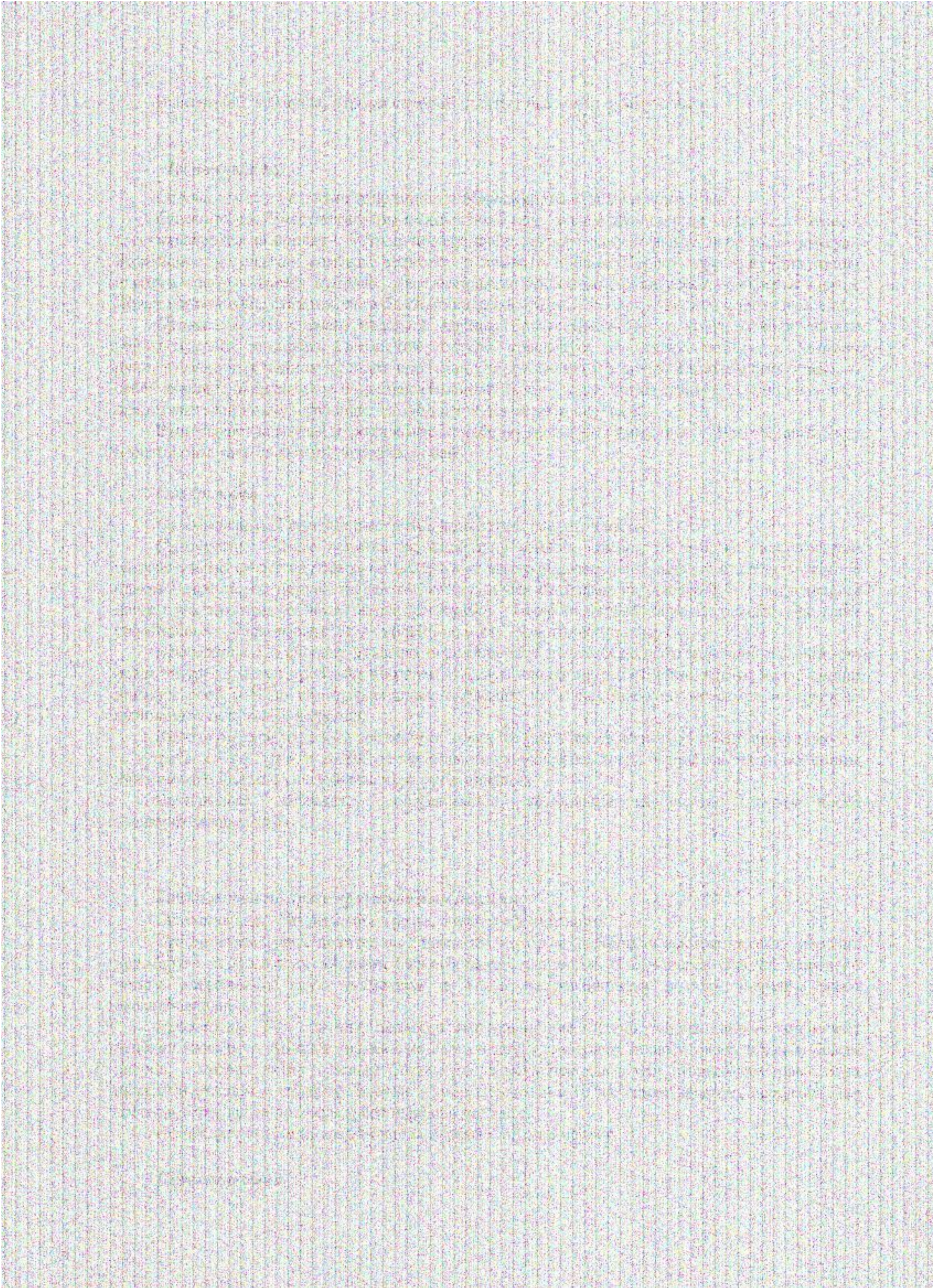
Выигрывает команда, набравшая наименьшее количество штрафных очков.

Преследование с мячом

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания.

Организация. Игра осуществляется на одной половине баскетбольной площадки, в каждом из четырех углов которой ставится поворотная стойка. Класс делится на 4 команды, каждая из которых занимает по углу, построившись внутри него колонной по одному. Направляющие игроки всех четырех колонн с баскетбольным мячом в руках выходят из строя и становятся за свою поворотную стойку, являющуюся одновременно местом старта и финиша (после обведения игровой зоны).

Проведение. По сигналу педагога стартующие игроки начинают ведение мяча по периметру игровой зоны против часовой стрелки, обегая поворотные стойки снаружи. При этом каждый ведущий мяч игрок стремится догнать переднего на дистанции и запятнать его, за что начисляется одно очко. Затем то же самое игровое задание поочередно выполняют остальные четверки игроков соревнующихся колонн. Игрок, потерявший мяч на дистанции, обязан подобрать его и продолжить ведение с места потери.



Основная цель. Развитие ловкости, быстроты и оперативного мышления.

Организация. Участники игры получают баскетбольный (гандбольный) мяч и становятся в круг, разомкнувшись на вытянутые руки. Выбирается перехватчик мяча, который выходит в центр круга.

Проведение. По сигналу педагога игроки начинают осуществлять между собой разнообразные баскетбольные (гандбольные) передачи мяча, а перехватчик, бегая в круге, старается перехватить мяч в полете, на полу или отнять его из рук владеющего им игрока. Овладев мячом, перехватчик меняется местами и ролями с игроком, потерявшим мяч, и игра продолжается на тех же условиях.

Оптимальная продолжительность игры на уроке 4-5 мин.

Передачи капитану

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания.

Организация. Класс делится на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный (баскетбольный, гандбольный, футбольный) мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

Проведение. По сигналу педагога капитаны обеих команд начинают волейбольные (баскетбольные, гандбольные, футбольные) передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает виновный в этом игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Подбивание мяча ногой

Основная цель. Развитие ловкости, внимания и расчетливости.

Организация. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых получает по футбольному мячу и занимает отведенную ей половину площадки. Расстановка игроков - произвольная.

Проведение. По сигналу педагога игроки обеих команд начинают подбивать мяч ногой вверх после каждого его отскока от земли, не давая мячу коснуться земли два раза подряд или улететь за пределы своей половины площадки. Подбивать мяч вверх должен тот игрок, который находится ближе всех к отскакивающему мячу. Команда, продержавшая мяч в игре по этим правилам дольше соперников, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Совместный бег в обруче

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и командного взаимодействия.

Организация. Класс делится на команды по 4 человека с выборным капитаном, получающим гимнастический обруч. Команды во главе с капитаном выстраиваются колоннами по одному за общей линией старта. Расстояние между колоннами около 2 м. В 15 м перед каждой колонной ставят поворотную стойку.

Проведение. По сигналу педагога капитаны команд с обручем в руке как можно быстрее бегут вперед, добежав до своей поворотной стойки, огибают ее налево и возвращаются обратно; за линией старта надевают обруч на следующего игрока своей команды, и теперь по тому же маршруту они бегут уже вдвоем (один внутри обруча, другой - снаружи, в качестве

тянущего поводья). По возвращении к старту для очередного игрового цикла нырком в обруч к ним присоединяется третий партнер, а на последнем, еще более усложненном витке совместной гонки — и четвертый участник команды.

Выигрывает команда, закончившая совместное выполнение игрового задания первой.

Пока летит мяч

Основная цель. Развитие быстроты, ловкости и внимания.

Организация. Класс делится на 2 команды, выстраивающиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки. Расстояние между шеренгами 5-6 м. Все игроки получают по баскетбольному (гандбольному) мячу и держат его перед собой.

Проведение. По сигналу педагога все игроки соревнующихся команд должны последовательно выполнить следующий комплекс игровых заданий.

1. Подбросить мяч вверх, повернуться кругом и успеть поймать его до приземления.
2. Подбросить мяч вверх, сделать хлопок в ладоши за спиной и успеть поймать его до приземления.
3. Подбросить мяч вверх, наклониться вперед с хлопком в ладоши за коленями, выпрямиться и успеть поймать его до приземления.
4. Подбросить мяч вверх, сделать глубокое приседание с разведением рук в стороны, встать и поймать мяч до его приземления.
5. Сидя на полу, скрестив ноги, подбросить мяч вверх, вскочить на ноги и успеть поймать мяч до его приземления.
6. Держа мяч за спиной, наклониться вперед, подбросить его вверх, выпрямиться и успеть поймать мяч до приземления.
7. Из стойки ноги врозь предельно наклониться перед и пронести мяч между ногами, подбросить его вверх и немного вперед через себя, выпрямиться и успеть поймать мяч до приземления.

Игрок, не успевший поймать мяч по этим правилам в каком-нибудь из перечисленных упражнений, приносит своей команде одно штрафное очко. После каждого игрового упражнения педагог в целях публичной информации и поддержания здорового соревновательного азарта оперативно подытоживает промежуточные результаты и громко объявляет командный счет штрафных очков. Количество и сложность наиболее актуальных для проводимого урока специальных упражнений, искусно используемых в игровой обстановке, могут подбираться, дополняться и варьироваться по усмотрению ведущего преподавателя.

Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшую сумму штрафных очков.

Скользи дальше

Основная цель. Развитие быстроты разбега, силы отталкивания и расчетливости.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. В нескольких метрах перед строем проводится общая стартовая линия.

Проведение. По сигналу педагога все участники игры совершают стремительный и мощный разбег с отталкиванием палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь проехать как можно дальше без помощи палок. Игрок, проскользивший таким образом дальше всех, получает 10 очков, за второе место дается 9 очков, за третье - 8 и так далее до нуля, по нисходящей в арифметическом порядке схеме оценки. Игра повторяется три раза.

Победители определяются по наибольшей сумме очков, полученных за три игровые попытки. Зачет у мальчиков и девочек раздельный.

Скольжение на одной лыже

Основная цель. Развитие силы отталкивания палками, равновесия и внимания.

Организация. На ровной снежной поляне класс на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, и, двигаясь вперед параллельным курсом, каждый участник игры прокладывает самому себе лыжню, а педагог обозначает флажками стартовую и финишную линии игровой дистанции (от 20 до 50 м, в зависимости от возраста и подготовленности играющих). Затем все игроки поворачиваются кругом, возвращаются обратно и выравниваются за стартовой линией.

Проведение. По сигналу педагога все участники игры как можно быстрее скользят по своей индивидуальной лыжне к линии финиша на одной лыже, приподняв другую вверх и энергично отталкиваясь палками. Игрок, коснувшийся поднятой лыжей снега, выбывает из игры.

Победителем признается тот, кто финиширует первым. Зачет у мальчиков и девочек раздельный.

То на правой, то на левой лыже

Основная цель. Развитие силы отталкивания палками, быстроты, ловкости и равновесия.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, за общей стартовой линией. Через 20-30 м от старта цветными флажками обозначена линия поворота.

Проведение. По сигналу педагога игроки должны, энергично отталкиваясь палками, как можно быстрее скользнуть до линии поворота на правой лыже (левая приподнята вверх) и вернуться обратно на левой лыже, приподняв правую.

Побеждает тот, кто выполнит игровое задание первым, ни разу не оступившись свободной ногой в снег. Зачет у мальчиков и девочек раздельный.

Передача лыжных палок

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей и внимания.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах делится на 3 команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей линией старта. Расстояние между колоннами 5-6 м. В 30-50 м перед каждой колонной ставится поворотный флажок. Направляющие игроки колонн стоят с лыжными палками, все остальные участники игры - без палок.

Проведение. По сигналу педагога направляющие игроки колонн бегут на лыжах к своему поворотному флажку; огибая его налево, втыкают лыжные палки в снег и возвращаются обратно уже без палок; проезжая справа своей колонны, касанием руки дают старт следующему игроку и отходят в сторону. Следующий игрок, добежав до поворотного флажка, подбирает оставленные возле него палки и, возвратившись обратно, передает их очередному члену своей колонны, который снова оставляет палки у поворотного флажка, и так далее до последнего игрока в колонне.

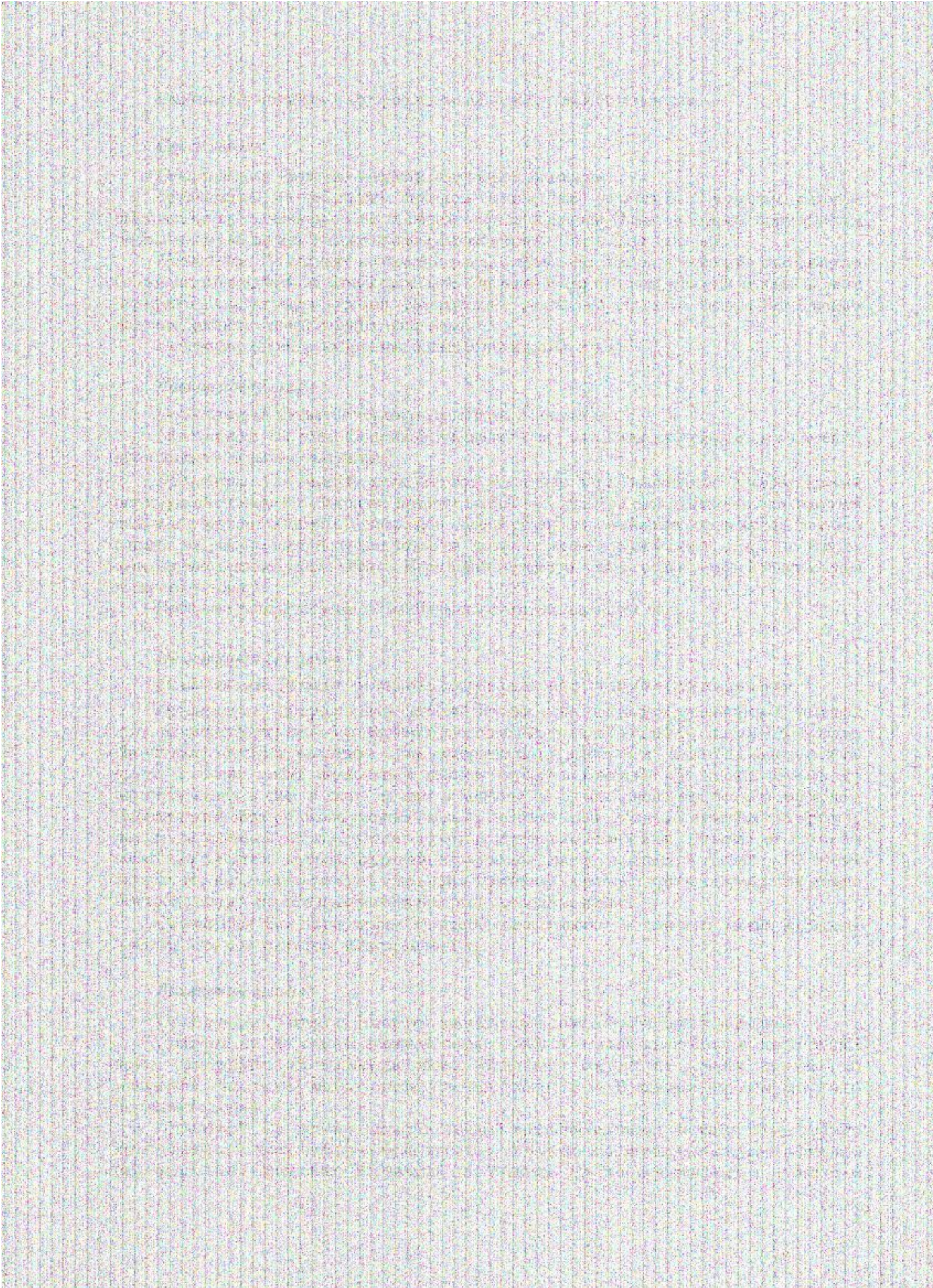
Выигрывает команда, закончившая игровую эстафету первой.

Спуск по снежному склону

Основная цель. Развитие ловкости и смелости.

Организация. Взобравшись на снежную горку с крутизной склона 15-18° и сильной играющей конфигурацией лыжни, класс делится на две равные команды.

Проведение. По сигналу педагога игроки обеих команд поочередно выполняют спуск по снежному склону на лыжах в основной стойке, стараясь не упасть на дистанции. За каждого упавшего игрока его команда получает одно штрафное очко.



противоположную сторону, стараясь как можно быстрее объехать круг и занять свое ставшее вакантным место до того, как его займет бегущий навстречу водящий игрок, замешкавшийся на этой дистанции и не успевший занять вакантного места, становится водящим.

Оптимальная продолжительность игры на уроке составляет несколько минут.

Долгое скольжение

Основная цель. Развитие быстроты стартового разбега, силы отталкивания и расчетливости.

Организация. Игра проводится с отдельным зачетом у мальчиков и девочек. Стоя на коньках на просторном катке, класс делится на 4 команды (2 - мальчиков и 2 - девочек), выстраивающиеся на льду в колонны по одному за общей стартовой линией. В 10 м перед колоннами проводится контрольная линия, параллельная стартовой.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки соревнующихся колонн, стремительно разбежавшись до контрольной линии, должны за счет инерции разбега и силы последнего отталкивания проскользнуть на двух коньках как можно дальше вперед до полной остановки. Игрок, проскользивший дальше представителя соперничающей команды, получает выигрышное очко. Участник, оттолкнувшийся за контрольной линией хотя бы один раз, выбывает из игры.

Побеждает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Варианты игры. 1) в процессе инерционного скольжения за контрольной линией игроки должны условленное количество раз (по усмотрению ведущего педагога) присесть и встать в полный рост. 2) разбежавшись до контрольной линии, присесть, обхватить колени руками и дальше скользить сидя.

Скольжение «цаплей»

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты разбега и решительности.

Организация. Стоя на коньках на ледяном поле, класс делится на 4 равные команды, выстраивающиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 3-4 м. В 10 м перед колоннами проводится контрольная линия, параллельная стартовой.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки колонн энергично разбегаются до контрольной линии, от которой поднимают вперед правую ногу, сгибая в колене, обхватывают ее руками, и по инерции стараются скользить «цаплей» на одном левом коньке как можно дальше вперед до полной остановки.

Участник заезда, проехавший на одном левом коньке дальше остальных своих соперников, получает 3 очка, за второе место в заезде дается 2 очка, за третье - 1, а за четвертое (последнее) - 0. Затем то же самое игровое задание выполняют вторые номера соревнующихся колонн, за ними - третьи и так далее до последнего заезда.

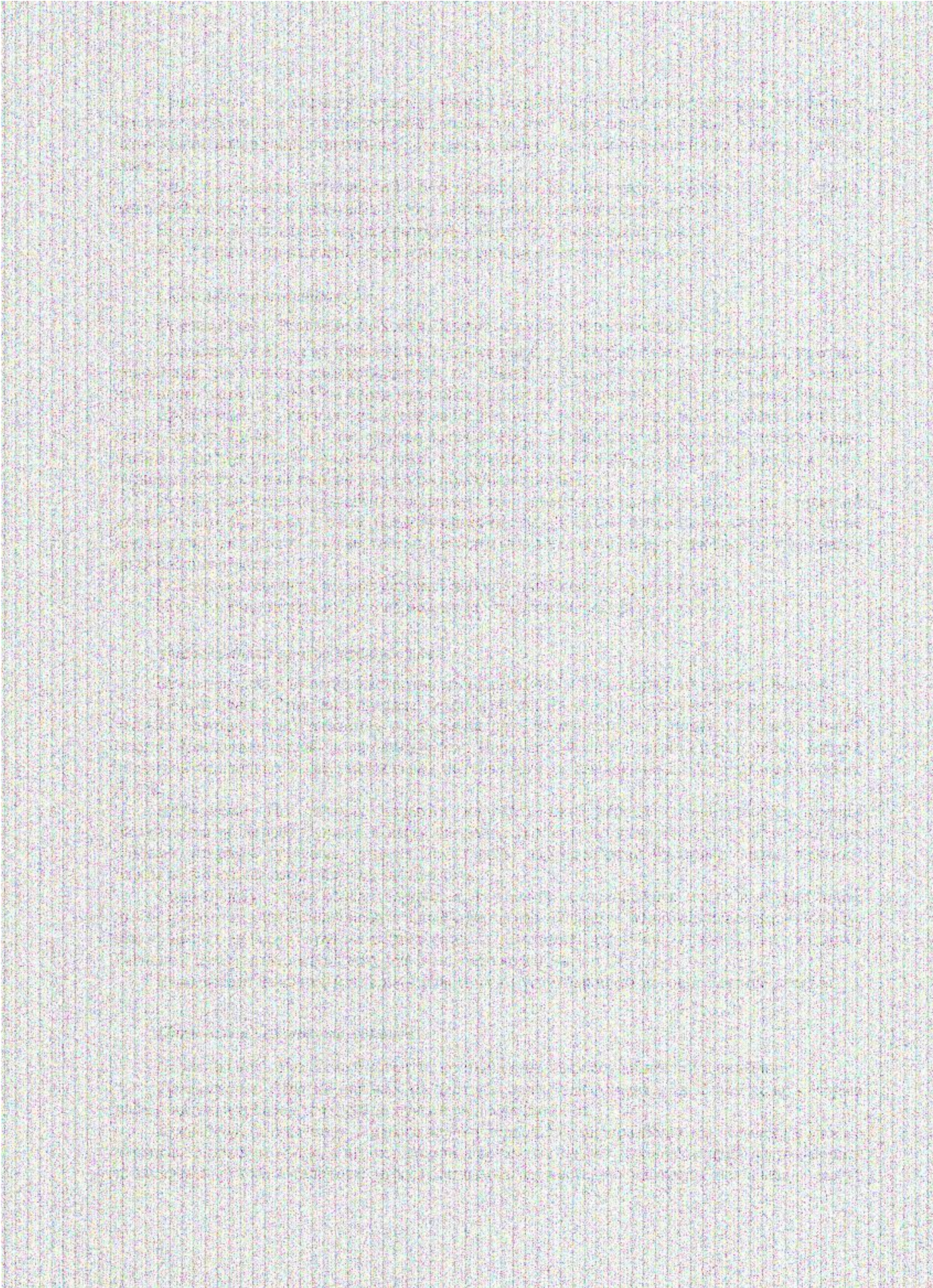
Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

При наличии времени игру полезно повторить с аналогичным скольжением «цаплей» на другом коньке.

Скольжение «пистолетиком»

Основная цель. Развитие ловкости, быстроты разбега и решительности.

Организация. Стоя на коньках на ледяном поле, класс делится на 3-4 команды, которые становятся колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 4 м. В 10-12 м перед колоннами проводят поперечную контрольную линию.



123

освободить их, незаметно подкравшись и прикоснувшись к ним рукой. Эта развлекательная охота длится 3 мин, по истечении которых объявляется минутный перерыв с подсчетом пойманных игроков.

После перерыва команды меняются местами и ролями, и игра продолжается еще 3 мин.

Игрок, нарушивший правила отрывом коньков ото льда, приносит своей команде штрафное очко, приравнивающееся к одному осаленному игроку.

Выигрывает команда, запятнавшая за отведенные ей 3 мин большее количество соперников.

Преследование по кругу

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей и внимания.

Организация. Стоя на коньках на ледяном поле, класс делится на 4 команды (2 - мальчиков и 2 - девочек), внутри которых игроки рассчитываются по порядку. Для каждой пары соревнующихся команд очерчивают отчетливый цветной круг радиусом 10-20 м со стартовыми отметками на противоположных концах диаметра, куда становятся игроки, имеющие первые номера. Назначаются два судьи.

Проведение. По сигналу педагога стартующие игроки начинают бег на коньках по внешней стороне круга, против часовой стрелки, стараясь догнать и перегнать друг друга. После пробегания трех кругов судья определяет, кто из них догнал, обогнал или хотя бы больше приблизился к сопернику, и, остановив забег, присуждает ему выигрышное очко. Затем для выполнения данного игрового задания поочередно вызываются вторые, третьи, четвертые и последующие номера соревнующихся команд.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Сбор и расстановка шайб

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей и внимания.

Организация. Стоя на коньках, класс делится на 4 команды (2 - мальчиков и 2 - девочек), которые выстраиваются на ледяном поле колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 3-4 м. Зачет у мальчиков и девочек отдельный. Начиная с 15 м от стартовой линии, перед каждой колонной продольно с 5-м интервалами по специальным отметкам (цветным кружкам) укладывают три резиновые шайбы.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки всех четырех колонн бегут за своими шайбами, низко наклоняясь, последовательно собирают первую, вторую и третью шайбы, поворачиваются кругом и возвращаются к месту старта; экстренно затормозив, передают все три подобранные шайбы второму игроку своей колонны и откатываются за нее, становясь активными болельщиками. Вторые игроки колонн должны отвезти полученные шайбы обратно и разложить их по контрольным отметкам на прежние места, затем вернуться к месту старта, касанием руки передать эстафету третьему участнику своей команды и отъехать к зрителям. Третьи игроки повторяют задание первых игроков, четвертые - вторых и так далее до последнего участника этой игровой потехи. Уронив одну, две или все три шайбы на дистанции, участник обязан вернуться, подобрать их и только после этого продолжить выполнение своего игрового задания.

Побеждает команда, последний участник которой закончит игровое задание первым в своей подгруппе.

Объезд препятствий «змейкой»

Основная цель. Развитие координационных способностей, расчетливости и внимания.

Организация. Стоя на коньках, класс делится на 2 равные команды. На просторном ледяном поле с помощью мерного шнура очерчивают два одинаковых соседних круга

радиусом 15-20 м, по которым равномерно расставляют 20 игровых препятствий - гимнастических булав, кеглей, городков, кубиков или других подходящих предметов. Расстояние между кругами 2-3 м.

Каждая команда равномерно размыкается по отведенному ей кругу. Назначаются два судьи, и оговаривается используемый в игре способ торможения (один из включенных в школьную учебную программу: полуплугом, плугом или переступанием).

Проведение. По сигналу педагога обе команды начинают с небольшой скоростью движение против часовой стрелки по своему кругу, объезжая каждое стоящее на пути препятствие «змейкой» то с левой, то с правой стороны. Через некоторое время по команде педагога все игроки тормозят оговоренным способом, поворачиваются кругом, подсчитывают вместе с судьями количество опрокинутых препятствий и ставят их на прежнее место.

По следующему сигналу педагога начинается движение на коньках в обратную сторону по тем же правилам, но с несколько большей скоростью. Игра повторяется 3-5 раз с систематическим повышением скорости движения на коньках в каждом новом игровом цикле.

Выигрывает команда, которая окажется искуснее и опрокинет меньшее количество препятствий.

Ледовая гонка со сменой дорожек

Основная цель. Развитие быстроты, координационных способностей и внимания.

Организация. На катке предварительно размечают двойную 250-м учебную дорожку с радиусами поворотов 15 и 18 м. Класс делится на 4 команды (2 - мальчиков и 2 - девочек) с раздельным зачетом, внутри которых игроки рассчитываются по порядку. Сначала соревнуются команды мальчиков, а за ними — девочек.

Проведение. По сигналу педагога первые номера соревнующихся команд стартуют с задачей пробежать один круг в паре со сменой дорожки. На переходном отрезке круга (после выхода из поворота) участник, бегущий по внутренней дорожке, должен переместиться на наружную, а его соперник, наоборот, - с наружной дорожки на внутреннюю.

При этом запрещается пересекать коньком бровку дорожки при входе на поворот, во время поворота и при выходе из него. При выходе из поворота одновременно с соперником, во избежание переходного столкновения, бегущему изнутри следует пропустить бегущего с наружного поворота и следом за ним сделать ускорение, чтобы войти в следующий поворот с повышенной скоростью.

Тот, кто финиширует первым, не нарушая правил, приносит своей команде выигрышное очко. Затем то же самое игровое задание поочередно выполняют все остальные соревнующиеся пары.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Прыжки в длину с разбега на коньках

Основная цель. Развитие силы отталкивания, ловкости и смелости.

Организация. Стоя на коньках на краю ледяного поля, класс делится на 2 команды, выстраивающиеся колоннами по одному в 10 м за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 5 м. Назначаются два судьи.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки колонн энергично разбегаются до стартовой линии и, отталкиваясь перед ней, прыгают как можно дальше вперед с последующим свободным скольжением на двух коньках. Судья каждой команды отмечает место приземления ее игрока короткой, но четко различимой черточкой цветным мелом, от которой, предварительно разбежавшись, прыгает второй участник этой колонны; от места его

приземления прыгает третий и так далее до последнего. По окончании игры контрольные меловые отметки стираются шваброй с влажной тряпкой.

Выигрывает команда, суммарная длина прыжков которой окажется большей.

Преодоление «рва»

Основная цель. Развитие силы отталкивания, быстроты, ловкости и смелости.

Организация. Стоя на коньках на ледяном поле, класс делится на 2 равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 3 м. В 15 м перед колоннами двумя яркими поперечными линиями с интервалом 30-50 см (или более, в зависимости от подготовленности играющих) обозначается условный ров. В 5 м перед ним проводится параллельная контрольная линия.

Проведение. По сигналу педагога направляющие игроки колонн стремительно разбегаются до контрольной линии, далее свободно скользят на двух коньках, пружинисто приседая перед рвом, и, выпрыгивая вперед вверх, стараются преодолеть его, не задевая коньками ограничивающих ров линий. Участник, успешно выполнивший это игровое задание раньше соперника, приносит своей команде выигрышное очко. Затем то же самое поочередно выполняют все остальные конкурирующие пары, формируемые по общности пола.

Побеждает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.