

Согласовано
ЗДВР школы

Л.Н.Веденева

Утверждаю
Директор школы

Л.В.Ефимова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
для 1-4 классов

Разработчик программы:
учитель физкультуры
В.Г.Веденеев

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1-4 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Игра - естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка - неуёмной потребности его в движениях.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях.

Подвижные игры, благодаря большому разнообразию их содержания игровой деятельности, всесторонне влияют на организм и его личность, способствуя решению важнейших педагогических задач школьного физического воспитания. Правильно подобранные подвижные игры вызывают положительную реакцию детского организма, хорошее самочувствие, бодрое жизнерадостное настроение. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённых умственных занятий.

Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями не только в спортзале, но и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

На освоение программы отводится 34 часа в год. Занятия проводятся как в спортзале, так и на открытом воздухе - 1 час в неделю.

II. Цели и задачи программы.

Цель данной программы – обучение подвижным играм различной направленности и элементам спортивных игр, формирование двигательной активности обучающихся 1-4 классов, формирование разносторонне и гармонически физически

развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

Задачи программы:

- обучать правилам подвижных игр различной направленности, элементам спортивных игр.
- закреплять навыки ходьбы, бега, метания, передачи эстафеты; ловли, передачи, ведения мяча, броскам в кольцо.
- способствовать физическому развитию и укреплению здоровья детей;
- повышать интерес обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать активность и творчество обучающихся, любознательность, честность;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- активизировать двигательную деятельность детей.

III. Деятельность, используемые методы и формы.

Группировка подвижных игр.

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности.

Форма занятий: коллективная и групповая. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

На теоретических занятиях обучающимся сообщаются основные сведения о названиях, правилах проведения, организации, и технике безопасности на занятиях подвижными играми, понятие о правильной осанке, рациональном дыхании, режиме дня и личной гигиене.

На практических занятиях обучающиеся овладевают двигательными умениями и навыками, тактикой подвижных игр и эстафет различной направленности. Содержание курса, объединенного в блоки, предусматривает не только усвоение теоретических знаний, но формирование практического опыта. Практические задания стимулируют активность, творчество, саморазвитие, самосовершенствование обучающихся.

В разделе *«Двигательные умения и навыки»* даны упражнения, которые способствуют освоению обучающимися навыков бега, ходьбы, метания, ловли, передачи, ведения мяча, эстафеты, игры различной направленности.

IV. Ожидаемый результат при реализации программы.

Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания программы по физической культуре:

- умение активно включаться в совместную деятельность;
- взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния психосоматического благополучия.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения программы по физической культуре:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты:

- сформировано представление о культуре движения;
- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.
- снижение заболеваемости школьников.
- снижение психоэмоциональных расстройств.

V. Формы подведения итогов.

1. Конкурсы: «Самый сильный (быстрый, выносливый, меткий, ловкий)»;
2. Конкурс плакатов на тему: «Мы болеем за наших мальчиков, девочек», «День защитников отечества»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Интерпретация известных спортивных и подвижных игр» - включает организацию, составление и проведение игр «для жизни».

Подвижные игры:

Подвижные игры. Игры с предметами, мячами. С использованием гимнастических снарядов:

1. Тяни в круг.
2. Кто сильнее.
3. Выталкивание с круга.
4. Перетягивание каната.
5. Встречная эстафета.
6. Эстафета по кругу.
7. Бег командами.
8. Колесо.
9. Эстафеты с преодолением препятствий.
10. Подвижная цель.
11. Город за городом.
12. Мяч в центр.
13. Встречная эстафета с мячом.
14. Эстафета с ведением и броском кольца.
15. Борьба за мяч.
16. Мяч капитану
17. Эстафеты с элементами волейбола.
18. Прыжки на скакалке на короткой, длинной скакалке.

«Русские народные игры».

Русская лапта – русская народная двусторонняя командная игра с мячом и битой, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей». Осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание).

Занятия проводятся на открытой спортивной площадке и в спортивном зале. Модуль предполагает знакомство с площадкой и инвентарём, освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта», обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, в парах, в группах, игру в русскую лапту.

«Игры, в которые можно играть всю жизнь» – это доступные спортивные игры, проведение которых возможно в условиях обычного двора, зон отдыха и др. В этом модуле возможно использование проектной деятельности, включающей создание и проведение новых подвижных игр обучающимися.

Спортивные игры по упрощённым правилам:

Волейбол. Исходя из подготовленности конкретного класса, вводятся правила, облегчающие технику владения мячом: облегчённый мяч; подача мяча с более близкого расстояния; разрешается одна ловля мяча внутри площадки; по мере успешного освоения обучающимися игры, постепенно вводятся основные правила.

Софтбол. В рамках модуля представлено знакомство с игрой по её упрощённым правилам для спортивного зала. Изучение основных индивидуальных технических действий: техники передвижения по базам, прием и передача мяча, техника удара битой. Основы тактических взаимодействий, защитные и атакующие действия.

Фрисби. Игра ведётся двумя командами на прямоугольном поле с зонами в торцах. Цель – передать диск с помощью паса игроку своей команды. Изучение основ игры происходит на открытых площадках и в зале. Также возможна разработка собственных вариантов игры.

Корфбол. Представляет собой упрощённый вариант баскетбола.

«Игры народов России»

Модуль представлен на примере игр с элементами национальной борьбы. Включает организацию и проведение игр с элементами борьбы для формирования первичных навыков и облегчения прохождения раздела «Единоборства» школьной программы, а также развития физических качеств, расширения двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни, воспитания толерантности и приобщения к культурному наследию народов России.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ пп	Тема	Дата для 1-3 кл.	Дата для 3-4 кл.
1	Правила техники безопасности во время занятий.		
2	Игры на свежем воздухе. Салки. Эстафеты по кругу.		
3	Игры на свежем воздухе. Салки. Эстафеты по кругу.		
4	Салки, эстафета встречная. Догони мяч.		
5	Эстафеты с бегом и прыжками. Встречная эстафета.		
6	Упражнения с короткими скалками. Прыжковые упражнения		
7	Эстафеты со скалкой. Перестрелка.		
8	Обучение прыжкам через длинную скалку. Эстафеты.		
9	Эстафеты с преодолением препятствий.		
10	Совершенствование прыжка через длинную скалку.		
11	Подвижная цель. Эстафеты малыми и большими мячами.		
12	Эстафеты с бегом и прыжками.		
13	Прыжки через длинную скалку.		
14	Игра «Вытащи соперника из круга»		
15	Игра «Затащи соперника в свой круг»		
16	Игра «Вытолкай соперника из круга»		
17	Игра «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга»		
18	Игра «Затащи соперника за свою линию»		
19	Игра «Вытолкай соперника за линию»		
20	Игра «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу»		
21	Игра «Собери кегли»		
22	Игра «Наступи сопернику на ногу»		
23	Игра «Перетащи соперника на свою сторону»		
24	Игра «Захвати кушак противника»		
25	Игра «Захвати штанину противника»		
26	Игра «Вытолкни кого-нибудь из круга»		
27	Игры на свежем воздухе. Салки. Эстафеты по кругу.		
28	Развитие быстроты		
29	Игры на свежем воздухе. Салки. Эстафеты по кругу.		
30	Развитие гибкости		
31	Акробатика		
32	Салки, эстафета встречная. Догони мяч.		
33	Эстафеты с бегом и прыжками. Встречная эстафета.		
34	Игры на свежем воздухе. Салки. Эстафеты по кругу.		

Игры народов России на примере игр с элементами Национальной борьбы

1. Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы. Игра «Вытащи соперника из круга» (рис. 1).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умение вести элементарное единоборство.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), и становятся спиной друг к другу, захватив одноименными руками кушак (рис. 1). Задача играющих – одной рукой, взявшись за кушак, вытащить соперника из круга. Разрывать захват играющим запрещается.

После окончания игры и выявление победителя играющие осуществляют захват другой рукой за кушак, и игра возобновляется вновь. Варианты для усложнения игры:

- увеличить диаметр круга;
- увеличить весовую категорию соперника;
- увеличить количество повторений игры;
- установить время игры;
- начинать игру только по определенному
- сигналу (для развития быстроты реакции на определенный сигнал).

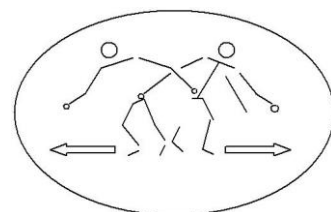


Рис. 1. «Вытащи соперника из круга»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Затащи соперника в свой круг» (рис. 2).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство. Инвентарь – два обруча и два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие становятся спиной друг к другу, захватив одноименными руками за кушак. Перед ними на одинаковом расстоянии кладутся обручи. Задача играющих – одной рукой затащить соперника в свой обруч. Вместо обруча может быть начерчен круг. Разрывать захват играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие осуществляют захват другой рукой за кушак, и игра возобновляется вновь. Варианты для усложнения:

- увеличить расстояние до обруча;
- увеличить весовую категорию соперника;
- установить время проведения игры;
- повторить игру еще раз.

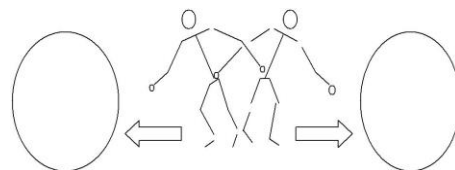


Рис. 2. «Затащи соперника в свой круг»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Вытолкай соперника из круга» (рис. 3).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство. Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), становятся друг против друга, осуществляя «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак. Задача играющих – вытолкнуть соперника из круга. Разрывать захват играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют «крестовой» захват за

пояс и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

- увеличить диаметр круга;
- увеличить весовую категорию соперника;
- установить время игры;
- повторить игру еще раз.

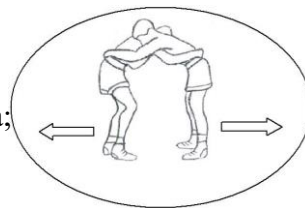


Рис. 3. «Вытолкай соперника из круга»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга» (рис. 4).

Цель игры – развитие умения вести элементарную борьбу, развитие физических качеств, быстроты перемещений, координации движений и дифференцированных усилий.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), становятся друг против друга, осуществляя «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак. Задача играющих – оторвать своего соперника от ковра и вынести его за пределы начерченного круга. Играющему, которого оторвали от ковра, разрешается, пока его не вынесли за пределы ограничительных линий, сопротивляться для того, чтобы встать на ноги и продолжить борьбу.

После окончания игры и выявления победителя играющие меняют «крестовой» захват за кушак на противоположный, и игра возобновляется вновь. **Варианты для усложнения** игры:

- увеличить диаметр круга;
- увеличить весовую категорию соперника;
- повторить игру еще раз;
- при силовом равенстве соперников игру
- можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.

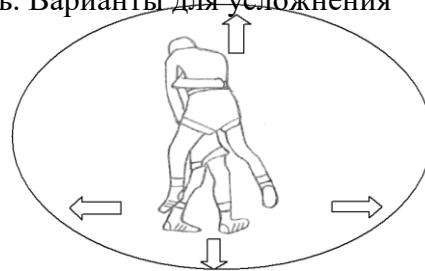


Рис. 4. «Оторви соперника от ковра и вынеси из круга»

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру, должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Затащи соперника за свою линию» (рис. 5).

Цель игры – развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений и дифференцированных усилий, умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

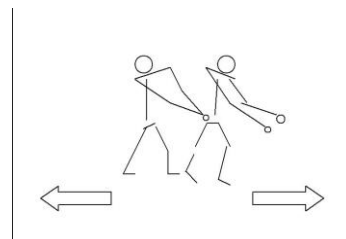
Правила игры. Один из играющих становится спиной к сопернику, другой захватывает его двумя руками за пояс. Задача играющих – затащить своего соперника за начерченные или обозначенные линии. Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителя, играющие должны поменяться местами или могут поменять захват за кушак (хват сверху или хват снизу). **Варианты для усложнения** игры:

- увеличить расстояние до линий финиша;
- увеличить весовую категорию соперника;
- при силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения;
- повторить игру еще раз.

Рис. 5. «Затащи соперника за свою линию»

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий



игру должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Вытолкай соперника за линию» (рис. 6).

Цель игры – развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений и дифференцированных усилий, умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Один из играющих становится спиной к сопернику, другой захватывает его двумя руками за пояс. Задача играющих – вытолкать своего соперника за начерченные или обозначенные линии. Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителя, играющие должны поменяться местами, или могут поменять захват за кушак (хват сверху или хват снизу). Варианты для усложнения игры:

1. Увеличить расстояние до линий финиша.
2. Увеличить весовую категорию соперника.
3. Повторить игру еще раз.
4. При силовом равенстве соперников игру
5. можно увеличивать или ограничивать
6. по времени ее проведения.

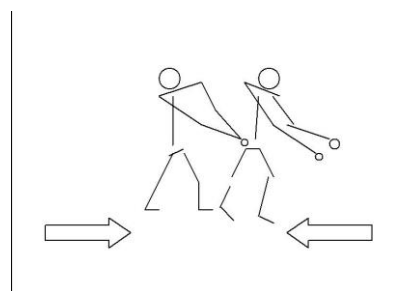


Рис. 6.
«Вытолкай
соперника за линию»

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру, должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу» (рис. 7).

Цель игры – развитие умения вести элементарную борьбу, дальнейшее развитие физических качеств, быстроты перемещений, устойчивости, координации движений и приложения дифференцированных усилий.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный) становятся лицом друг к другу, захватив одноименными руками за кушак хватом снизу. Задача играющих – вытащить соперника из круга. Разрывать захват или отпускать одну руку с кушака играющим запрещается. Варианты для усложнения данной игры:

- увеличить диаметр круга;
- увеличить весовую категорию соперника;
- увеличить количество повторений игры;
- при силовом равенстве соперников игру
- можно увеличивать или ограничивать
- по времени ее проведения.

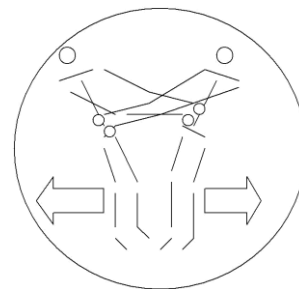


Рис. 7. «Вытащи соперника из круга за пояс хватом снизу»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Собери кегли» (рис. 8).

Цель игры – развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство.

Инвентарь – кегли (могут использоваться конусы, малые мячи, стойки для обводки и т.д.) и два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие становятся спиной друг к другу, захватив одноименными руками за кушак (хват сверху). Перед играющими на одинаковом расстоянии друг от друга чертятся линии, на которых расставляются кегли. Задача играющих – одной рукой тащить соперника, другой – собирать кегли. Разрывать хват играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие осуществляют хват другой рукой за кушак, и игра возобновляется вновь. Варианты для усложнения игры:

- увеличить количество кегель;
- уменьшить в размерах доставаемый предмет;
- увеличить расстояние до линии, на которой расставлены предметы;
- увеличить весовую категорию соперника;
- установить время игры;
- повторить игру еще раз;
- дать фору более слабому сопернику;
- начинать игру строго по определенному сигналу.

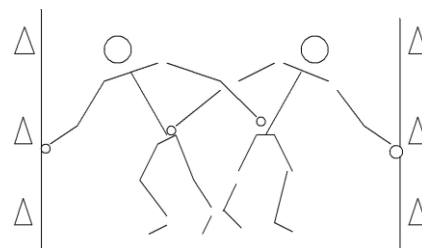


Рис. 8. «Собери кегли»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед, преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Наступи сопернику на ногу» (рис. 9).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство. Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), становятся друг против друга, осуществляя «крестовой» (правосторонний или левосторонний) хват руками за кушак. Задача играющих – наступать на стопы соперника большее количество раз. Разрывать хват и выходить за пределы круга играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют «крестовой» хват за пояс и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

- увеличить диаметр круга.
- увеличить весовую категорию соперника.
- увеличить или уменьшить время проведения игры.
- дать определенное количество касаний стопы соперника.
- повторить игру еще раз.

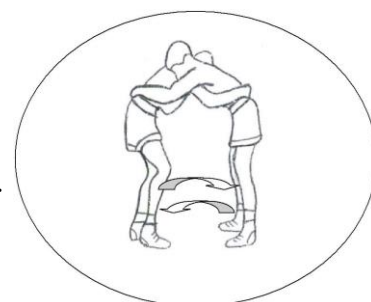


Рис. 9. «Наступи сопернику на ногу»

Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Перетащи соперника на свою сторону» (рис. 10).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, умения вести единоборство. Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Играющие становятся одноименным боком друг к другу, упираясь стопой в стопу соперника, и осуществляют захват одной рукой за кушак. Задача играющих – перетащить соперника на свою сторону. Разрывать захват играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие становятся другим боком и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

- увеличить весовую категорию соперника;
- повторить игру еще раз;
- начинать игру строго по определенному сигналу.

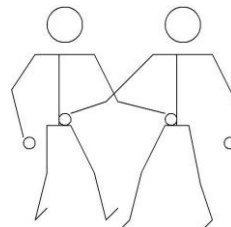


Рис. 10. «Перетащи соперника на свою сторону»

Методические указания. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить их страховку.

Игра «Захвати кушак противника» (рис. 11).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий и умения вести единоборство. Инвентарь – два кушака разного цвета.

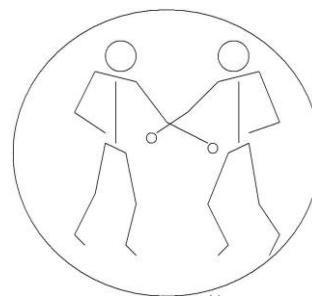
Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), становятся лицом друг к другу, при этом одну руку, определенную преподавателем, держат за спиной. Задача играющих – стараться первым захватить кушак соперника.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют руку, и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения: подбирать для игры соперников имеющих разный рост; начинать игру строго по определенному сигналу; повторить игру еще раз.

Рис. 11. «Захвати кушак противника»

Методические указания. При осуществлении перемещений нельзя выходить за пределы круга. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить их страховку.



Игра «Захвати штанину противника» (рис. 12).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий и умения вести единоборство.

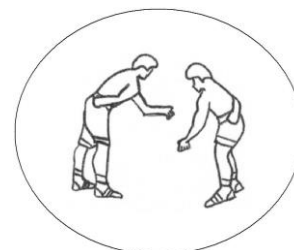
Инвентарь – два кушака (разного цвета), две пары штанов для калмыцкой национальной борьбы.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), становятся лицом друг к другу, при этом одну руку, определенную преподавателем, держат за спиной. Задача играющих – стараться первым захватить одну из штанин соперника.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют руку, и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

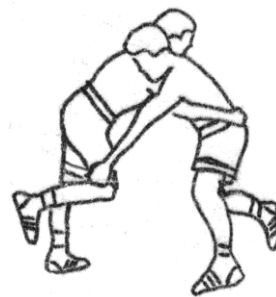
- подбирать для игры соперников имеющих разный рост;
- начинать игру строго по определенному сигналу;



- повторить игру еще раз.

Рис. 12. «Захвати штанину противника»

Методические указания. При осуществлении перемещений нельзя выходить за пределы круга. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить их страховку.



Игра «Сохрани равновесие» (рис. 13).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств и равновесия, координации движений, дифференцированных усилий.

Инвентарь – два кушака (разного цвета), две пары штанов для калмыцкой национальной борьбы.

Правила игры. Играющие входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный), становятся лицом друг к другу и осуществляют «крестовой захват», при этом одной рукой захватывают кушак, а другой закатанную штанину соперника выше колена.

Задача играющих – стараться первым сбить соперника на ковер (заставить его коснуться ковра любой другой частью тела).

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняют захваченную штанину и игра возобновляется вновь.

Варианты для усложнения:

- подбирать для игры соперников имеющих разный рост; увеличить весовую категорию соперника;
- начинать игру строго по определенному сигналу;
- повторить игру еще раз.

Рис. 13. «Сохрани равновесие»

Методические указания. При осуществлении перемещений нельзя выходить за пределы круга. При противоборстве играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

2. Групповые игры с элементами калмыцкой национальной борьбы.

Игра «Защити свое плечо» (рис. 14).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий, противостояния сбивающим факторам и умения вести единоборство.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Трое играющих входят в круг, начерченный мелом (или заранее подготовленный). Двое становятся друг против друга и осуществляют «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак, а третий выполняет роль ведущего. Задача играющих – водящий, перемещаясь по кругу, должен дотронуться рукой до плеча дальнего от себя игрока, причем плеча руки, находящейся в крестовом захвате сверху. Игрок, который защищает свое плечо, должен перемещать своего соперника в пределах круга, не давая осуществить водящему касания. Разрывать захват играющим запрещается. Вначале данная игра дается без сопротивления игроков находящихся в крестовом захвате.

По мере роста уровня развития физических качеств не защищающийся игрок, находящийся в крестовом захвате, начинает играть с полу сопротивлением, далее с возрастанием силы сопротивления, доведя ее до полного сопротивления. Варианты для усложнения игры:

- увеличить диаметр круга;
- увеличить весовую категорию соперника;
- установить время игры.

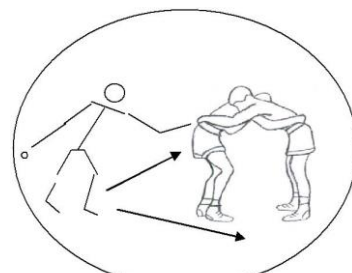


Рис. 14. «Защити свое плечо»

Методические указания. При осуществлении движения играющих преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Групповая игра «Затащите соперников за свою линию» (рис. 15).

Цель игры – развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, совместных дифференцированных усилий для достижения цели и умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры: двое играющих становятся друг против друга и осуществляют «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак, а двое других, стоя сзади за спинами партнеров, по команде также осуществляют захват за кушак двумя руками.

Задача играющих – затащить своих соперников за начерченные или обозначенные линии.

Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителей, играющие должны поменяться местами, или могут поменять захват за кушак (хват сверху или хват снизу). Варианты для усложнения игры:

- увеличить расстояние до линий финиша;
- увеличить весовую категорию соперников;
- повторить игру еще раз;
- при силовом равенстве соперников игру можно увеличивать или ограничивать по времени ее проведения.

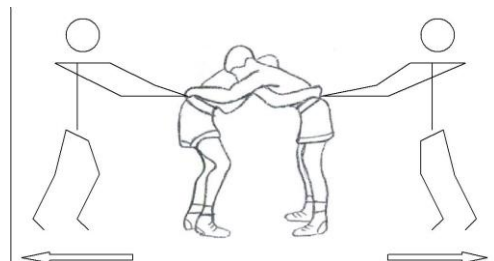


Рис. 15. «Затащите соперников за свою линию»

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру, должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Групповая игра «Вытолкайте соперников за линию» (рис. 16).

Цель игры – развитие физических качеств занимающихся, быстроты перемещений, координации движений, совместных дифференцированных усилий для достижения цели и умения вести элементарную борьбу.

Инвентарь – два кушака разного цвета.

Правила игры. Двое играющих становятся друг против друга и осуществляют «крестовой» (правосторонний или левосторонний) захват руками за кушак, а двое других, стоя сзади за спинами партнеров, по команде также осуществляют захват за кушак двумя руками.

Задача играющих – вытолкнуть своих соперников за начерченные или обозначенные линии.

Разрывать захват во время игры запрещено.

После окончания игры и выявления победителей, играющие должны поменяться местами или могут поменять захват за кушак (хват сверху или хват снизу). Варианты для усложнения игры:

- увеличить расстояние до линий финиша;
- увеличить весовую категорию соперников;
- установить время игры;
- повторить игру еще раз.

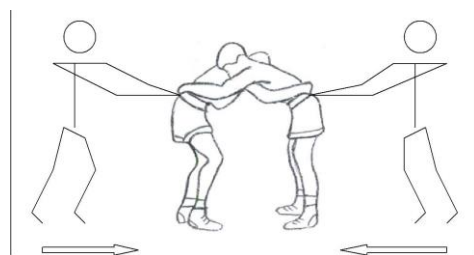


Рис. 16. «Вытолкайте соперников за линию»

Методические указания. При осуществлении движения соперников преподаватель, проводящий игру, должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Наступи на ногу соперникам» (рис. 17).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий.

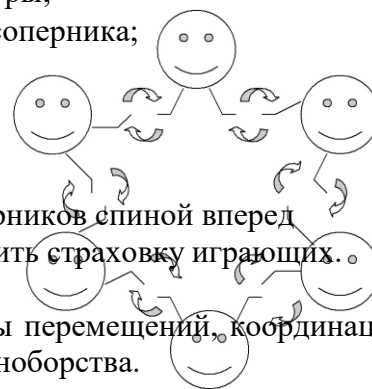
Инвентарь – кушаки по количеству играющих (разного цвета), при отсутствии кушаков можно взяться за руки.

Правила игры. Играющие образуют круг, взявшись за кушаки или за руки. Задача играющих – наступать на стопы соперников, находящихся справа и слева, одновременно не давая соперникам наступать на свои стопы. Разрывать хват и выходить за пределы обозначенной площадки играющим запрещается.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняются местами, осуществляют хват за пояс или за руки и игра возобновляется вновь. Варианты для усложнения:

- увеличить диаметр круга или площадки;
- увеличить весовую категорию соперников находящихся справа и слева;
- увеличить или уменьшить время проведения игры;
- дать определенное количество касаний стопы соперника;
- повторить игру еще раз.

Рис. 17. «Наступи на ногу соперникам»



Методические указания. При осуществлении движения соперников спиной вперед преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Игра «Вытолкни кого-нибудь из круга» (рис. 18).

Цель игры – развитие скоростно-силовых качеств, быстроты перемещений, координации движений, дифференцированных усилий и умения вести единоборства.

Инвентарь – кушаки разного цвета по количеству играющих, при отсутствии кушаков можно взяться за руки.

Правила игры. Играющие образуют круг, взявшись за кушаки или за руки. Преподаватель определяет размеры площадки (круга или квадрата) за пределы которого играющим, взявшимся за кушаки или за руки, выходить нельзя. Один из играющих становится в середину круга и его основной задачей является вытолкнуть любого соперника, образующего круг, за пределы обозначенной площадки.

После окончания игры и выявления победителя, играющие меняются местами, осуществляют хват за пояс или за руки и игра возобновляется вновь. Варианты для усложнения:

- увеличить диаметр круга или площадки;
- увеличить весовую категорию соперников образующих круг;
- увеличить или уменьшить время проведения игры;
- дать определенное количество выталкиваний из круга;
- дать задание выталкивать;
- повторить игру еще раз.

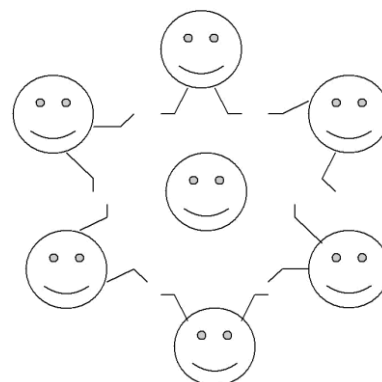


Рис. 18. «Вытолкни кого-нибудь из круга»

Методические указания. При осуществлении игры преподаватель должен быть готов в любой момент осуществить страховку играющих.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Бесполов Д.В. Урок для всех. Сборник докладов на международном форуме «Россия – спортивная держава» // Саранск, 2011.
3. Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2009, № 9.
4. Бесполов Д.В. Музыкальные мини-проекты на уроках физической культуры // журнал «Спорт в школе», 2005, № 14.
5. Бесполов Д.В. На уроках – элементы спортивного ориентирования // журнал «Физическая культура в школе», 1995, № 5.
6. Бесполов Д.В. Что за прелесть – Русская лапта // журнал «Физическая культура в школе», 1994, № 4.
7. Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе», 2008, №7.
8. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981.
9. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
10. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
11. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
12. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
13. Скуридина А.А. О себе и о других // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
14. Скуридина А.А. Около школы // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
15. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.
16. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба на уроках физической культуры «Спорт и образование»: Материалы V Региональной науч.-практич. конфер. по физической культуре и спорту.- Москва, 2010.- С.49-51.
17. Цандыков В.Э. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы как средство подготовки к прохождению школьного курса «Единоборства» // Здоровье – в школы: Сборник статей по материалам II Международного конгресса учителей физической культуры.- Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2010.- С.-296-300.
18. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба как этнопедагогическая система на уроках по физической культуре в образовательной школе // Этнодидактика народов России: проблемы обучения и воспитания в конкурентной образовательной среде. Материалы VIII Международной научно-практической конференции (Нижекамск,

27 апреля 2010 г.) / под ред. Ф.Г.Ялалова.- Нижнекамск: Нижнекамский муниципальный институт, 2010.- С83-84.

19. Цандыков В.Э. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: Методические указания для учителей физической культуры. – Издательство НМЦ Москва; Сост.: Цандыков В.Э.. – Москва, 2011.- 40 с.