

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования – средняя школа №22»
Старооскольского городского округа

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2019г.
протокол №12

Утверждена
приказом МБОУ «ЦО – СШ №22»
от «31» августа 2019г.
№ 368

Дополнительная общеразвивающая программа
«Полиатлон»

Возраст обучающихся от 7 до 18 лет

Автор:
Водяха Владимир Павлович,
педагог дополнительного образования

Старый Оскол
2019

Пояснительная записка

Образовательная программа «Полиатлон» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает профессионально-ориентированный уровень освоения.

Полиатлон - комплексное спортивное многоборье. Полиатлон как вид спорта создан в 1992 году и является продолжением существовавшего в Советском союзе спортивного комплекса ГТО. Зимний полиатлон включает в себя следующие дисциплины: зимнее троеборье, зимнее двоеборье. В зимнем полиатлоне могут быть представлены следующие виды спортивных состязаний: лыжные гонки (на 1, 2, 3, 5 или 10 км.) - обязательно; стрельба из пневматического оружия (дистанция - 10 м, диаметр мишени - 5 или 25 см, по 5 или 10 выстрелов); силовая гимнастика: подтягивание на перекладине (у мужчин); отжимания в упоре лёжа на помосте от контактной платформы (у женщин).

Программа реализуется с 2018 года.

Научные исследования в теории физической культуры выявили наиболее благоприятные периоды воспитания таких важных для спортсмена физических качеств, как гибкость, быстрота и координация именно в младшем школьном возрасте.

Ранняя специализация, интенсификация тренировочных и соревновательных нагрузок всегда проводится в ущерб фундаментальной общефизической подготовке. Спортсмен за 2-4 года не успевают в должной мере освоить основы избранного вида спорта, необходимые объемы базовой нагрузки и двигательный диапазон, подготовить все системы растущего организма к высоким соревновательным нагрузкам.

Это неизбежно ведет к значительному юношескому травматизму, психологическому выхолащиванию, неоправданно высокому (до 80%) отсеву при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства - из

спорта уходят подростки 14-16 лет. Причина банальна - дальнейшая бесперспективность.

Педагогу вынужденно приходится восполнять пробелы недостающих этапов подготовки и вместо преимущественной специализации в технике и тактике возвращаться на базовую общефизическую подготовку. Увеличение длительности подготовки уже стало реальностью.

Таким образом, назрела настоятельная необходимость в разработке программы для юных спортсменов 7 лет и старше.

Новизна программы заключается в том, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему, при этом все двигательные действия в комплексе оказывают положительное влияние на физическое и психологическое развитие организма.

Актуальность программы в том, что программа по зимнему полиатлону разработана с учетом всех физиологических и психологических особенностей детей младшего школьного возраста. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, а также на основе программы по зимнему полиатлону.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия зимним полиатлоном способствуют гармоничному развитию организма, формированию правильной осанки, развитию координационных способностей, общей выносливости, развитию духа коллективизма, оказывают положительное действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

Цель образовательной программы:

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой классификации в младших возрастных группах;
- научить основам техники передвижения классическим ходом;

- научить стрелять из пневматической винтовки;
- уметь применять технику силовой гимнастики;
- осуществление физической подготовки подрастающего поколения;
- приобщение учащихся к постоянным тренировкам;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- оказывать помощь, по внедрению и развитию данного вида спорта;
- всестороннее физическое развитие.

Задачи:

Обучающие

- обучить основам техники передвижения на лыжах.
- обучить основам техники пулевой стрельбы
- обучить основам техники силовой гимнастики.
- дать представление о зимнем полиатлоне как о спорте
- сформировать двигательные умения и навыки необходимые для достижения результатов в зимнем полиатлоне.

Развивающие

- развивать скоростные и силовые способности
- развивать общую и специальную выносливость
- развивать координационные способности

Воспитательные

- способствовать воспитанию волевых качеств
- воспитывать дух коллективизма

Отличительные особенности программы в том, что данная программа разработана на основе типовых программ по зимнему полиатлону и адаптирована для занятий в школьной спортивной секции. Основной задачей которой также является воспитание высококвалифицированных спортсменов для участия в чемпионатах страны и чемпионатах мира по зимнему полиатлону.

Условия реализации программы

Сроки реализации

Программа ориентирована на детей без специальной подготовки. Необходимые требования к здоровью занимающихся - основная группа по физической культуре. Программа курса рассчитана на 3 учебных года, годовая продолжительность занятий 312 часа (6 часов в неделю).

Наполняемость групп:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 человек.

Режим занятий:

Занятия групповые. Проводятся:

3 раза в неделю по 2 часа на 1-ом и 2-ом, 3-м годах обучения (312 часа в год).

Формы занятий:

-внеурочный

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

Методы обучения:

- вербальные (беседы, анализ проделанной работы (итоги соревнований, результаты контрольно-переводных нормативов);

- наглядные (демонстрация иллюстративного материала, просмотр наглядных видео пособий по стрельбе и лыжным гонкам, просмотр технических характеристик лыжных ходов)

- практические (наблюдения, тренировочный процесс, анализ проделанной работы)

Ожидаемые результаты:

К концу обучения воспитанники:

- знают основы техники передвижений классическим ходом;

- умеют стрелять из пневматической винтовки;

- умеют практически применять технику силовой гимнастики;
- знают историю возникновения и развития полиатлона;
- у занимающихся сформированы все необходимые знания умения и навыки необходимые для занятий полиатлоном.

Способы их проверки:

предметная диагностика проводится в форме:

- контрольно переводные нормативы;
- результаты соревнований

педагогическая диагностика предполагает:

- анализ проделанной работы и сопоставление с результатами контрольно-переводных нормативов

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение итоговых соревнований
- сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебно - тренировочного процесса

Обучение

1. Задачи:

- научить основам техники лыжных ходов, пулевой стрельбы, силовой гимнастики
- развивать общую и специальную выносливость, координационные и силовые способности.

Ожидаемые результаты:

- уметь передвигаться на лыжах заданным ходом,
- уметь стрелять из пневматической винтовки с дистанции 10м из упора.
- сдача контрольно-переводных нормативов

**Учебно-тематический план образовательной программы
«Полиатлон»**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	3	5
2	Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону	18	-	18
3	Обще-развивающие упражнения (ОРУ)	2	26	28
4	Кроссовая подготовка	2	52	54
5	Специальная силовая подготовка	2	46	48
6	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	2	21	23
7	Стрелковая подготовка	2	36	38
8	Лыжная подготовка	4	64	68
9	Имитация	3	25	28
10	Итоговое занятие	1	1	2
Всего		38	274	312

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. История спорта. Техника безопасности на занятиях. Специальная форма (костюм, обувь.) Правила поведения в спортивном зале.

Практика. Ознакомление с помещением и спортивным инвентарем. Тест «Правила техники безопасности». Пробное занятие.

2. Техника безопасности на занятиях по зимнему полиатлону.

Теория. Рассказать о правилах поведения на стрельбище и правилах использования пневматического оружия. Рассказать о правилах поведения в спортивном зале, на стадионе. Рассказать о правилах поведения на лыжах, о правилах использования лыжного инвентаря.

Практика. Применение на практике

3. Обще-развивающие упражнения (ОРУ)

Теория. Объяснение техники выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений направленных на развитие координационных способностей, развитие эластичности мышц и подвижности суставов верхнего плечевого пояса, спины, ног.

4. Кроссовая подготовка

Теория. Научить основам техники бега. Объяснить что такое работа в определенной зоне интенсивности нагрузки.

Практика. Равномерный бег по пересеченной местности в заданной зоне интенсивности нагрузки (темпе). Бег с ускорениями.

5. Специальная силовая подготовка

Теория. Объяснить занимающимся, что в понятие специальной силовой подготовки входит силовая гимнастика. У мужчин подтягивания, у женщин (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) отжимания. Объяснение техники выполнения.

Практика. Выполнение подтягиваний и отжиманий в облегченных условиях, в нормальных условиях и с отягощениями.

6. Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Теория. Объяснить правила игр и эстафет. Способствовать воспитанию духа коллективизма. Развивать способность быстро реагировать и способность принимать нестандартные решения. Повышать эмоциональный фон занимающихся.

Практика. Эстафеты бегом и на лыжах. Эстафеты с применением различного дополнительного инвентаря. Спортивные игры в футбол,

баскетбол, волейбол по упрощенным правилам. Подвижные игры на основе хоккея, баскетбола. Игра в лапту.

7. Стрелковая подготовка

Теория. Рассказать о пулевой стрельбе, о строении пневматического оружия, о правилах его применения. Рассказать и показать технику стрельбы.

Практика. Научиться правильной изготовке. Научить стоять в статическом положении упора с винтовкой и без. Стрельба из пневматической винтовки из упора с 5, а затем с 10 метров.

8. Лыжная подготовка

Теория. Объяснить как правильно одевать лыжи и палки. Рассказать о технике передвижения классическим лыжным ходом.-

Практика. Школа лыжника. Научить занимающихся правильно падать. Научить основам техники ОБХ, ООХ, П2Х. Научить основам техники торможения, прохождения спусков и поворотов. Научить основам техники подъемов. Передвижение на лыжах по равнине и пересеченной местности.

9. Имитация

Теория. Объяснить занимающимся что такое имитация лыжных ходов.

Практика. Обучить занимающихся основам техники имитации классических лыжных ходов. Передвижение по равнине и пересеченной местности

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран)
2. Гимнастические перекладины и доски для отжиманий.
3. Лыжный инвентарь
4. Пневматические винтовки
5. Стрелковые установки

6. Мячи
7. Гимнастические обручи, набивные мячи, палки.

Календарно - тематическое планирование

№ п\п	Тема учебно-тренировочного занятия
1	Школа лыжника. Эстафеты. Развитие координационных способностей. ОРУ.
2	Кросс. Развитие общей выносливости. Основы пулевой стрельбы. ОРУ.
3	Школа лыжника. Развитие специальной выносливости. Силовая гимнастика. ОРУ.
4	Кросс. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие духа коллективизма. ОРУ.
5	Школа лыжника. Основы техники классического лыжного хода. Стрелковая подготовка.
6	Кросс. Развитие специальной выносливости. Силовая гимнастика. ОРУ.
7	Лыжная подготовка. Научить основам техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты.
8	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры.
9	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Стрелковая подготовка. Основы техники пулевой стрельбы.
10	Кросс. Силовая гимнастика. Развитие силовых способностей. ОРУ.
11	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
12	Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Стрелковая подготовка. Основы пулевой стрельбы.
13	Кросс. Силовая подготовка. Силовая гимнастика. Игры на основе

хоккея.

- 14 Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры.
- 15 Кросс. Игры. Эстафеты. ОРУ.
- 16 Лыжная подготовка. Основы техники ООХ, ОБХ, П2Х. ОРУ. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие общей выносливости.
- 17 Лыжная подготовка. ОРУ. Силовая гимнастика. Развитие специальной силовой выносливости.
- 18 Эстафеты. Спортивные игры. Стрелковая подготовка.
- 19 Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. ОРУ. Подвижные игры.
- 20 Эстафеты. Силовая подготовка. Развитие специальной выносливости. ОРУ. Спортивные игры.
- 21 Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Стрелковая подготовка.
- 22 Эстафеты. Спортивные игры. Силовая подготовка.
- 23 Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. ОРУ. Подвижные игры.
- 24 Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты.
- 25 Имитация лыжной техники. Силовая подготовка. ОРУ.
- 26 Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие специальной выносливости.
- 27 Имитация лыжных ходов(ООХ, П2Х, ОБХ). Кросс. Стрелковая подготовка.
- 28 Имитация. Силовая подготовка. ОРУ. Развитие общей и специальной выносливости.
- 30 Спортивные игры. Эстафеты. Силовая подготовка. Силовая гимнастика. ОРУ.

- 31 Имитация лыжных ходов. Стрелковая подготовка. ОРУ. Подвижные игры.
- 32 Имитация лыжных ходов. Спортивные игры. ОРУ. Силовая подготовка. Силовая гимнастика.
- 33 Кросс. Спортивные игры. ОРУ. Силовая подготовка. Силовая гимнастика.
- 34 Имитация. Спортивные игры(футбол). ОРУ. Эстафеты.
- 35 Кросс. Игры подвижные и спортивные. Специальная силовая подготовка.
- 36 Кросс. Спортивные игры. ОРУ. Силовая подготовка. Силовая гимнастика.
- 37 Имитация. Спортивные игры (футбол). ОРУ. Эстафеты.
- 38 Кросс. Игры подвижные и спортивные. Специальная силовая подготовка.
- 39 Кросс. Эстафеты. Спортивные игры. ОРУ.
- 40 Имитация. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.
- 41 Кросс. Спортивные и подвижные игры. Стрелковая подготовка.
- 42 Кросс. Эстафеты. Спортивные игры. ОРУ.
- 43 Имитация. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.
- 44 Кросс. Спортивные и подвижные игры. Стрелковая подготовка.
- 45 Кросс. Эстафеты. Спортивные игры. ОРУ.
- 46 Имитация. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.
- 47 Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.
- 48 Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.
- 49 Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные

игры.

- 50 Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.
- 51 Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.
- 52 Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка.
- 53 Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.
- 54 Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.
- 55 Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.
- 56 Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.
- 57 Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.
- 58 Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.
- 59 Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.
- 60 Имитация. ОРУ. Стрелковая подготовка. Подвижные игры на основе волейбола.
- 61 Кросс. Имитация. Подвижные игры. ОРУ.
- 62 Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
- 63 Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
- 64 Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
- 65 Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.

- 66 Кросс. ОРУ. Эстафеты. Специальная силовая подготовка. Спортивные игры.
- 67 Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
- 68 Кросс. ОРУ. Эстафеты. Стрелковая подготовка. Спортивные игры.
- 69 Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.
- 70 Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Силовая подготовка. Силовая гимнастика.
- 71 Кросс. ОРУ. Эстафеты. Стрелковая подготовка. Спортивные игры.
- 72 Лыжная подготовка. Закрепление техники П2Х, ООХ, ОБХ. Игры. Эстафеты. Развитие общей выносливости.

Список используемой литературы.

1. Аксенов, В.П. Управление тренировочным процессом многоборцев ГТО на основе математического моделирования: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Аксенов. М., 1986. - 25 с.
2. Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлопом / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.
3. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.
4. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.
5. Гильмутдинов, Т.С. Планирование тренировочного процесса студентов полиатлонистов в подготовительном периоде / Т.С. Гильмутдинов // Полиатлон. 2000. - №1-2. - С. 18-20.

6. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков

7. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, автор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	Вид норматива	Ед. измер.	Группа 1 года обуч.		Группа 2 года обуч.		Группа 3 года обуч.		
			Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	
1.	Бег 30 метров	Сек.	6,3	6,5	6,1	6,3	6,0	6,1	
2.	Бег 60 метров	Сек	10,5	10,8	10,4	10,7	10,3	10,6	
3.	«Челнок» 3x10 м	Сек	9,3	9,5	9,2	9,4	9,1	9,3	
4.	«Слалом» 2x15 м	Сек	9,5	9,7	9,4	9,6	9,3	9,5	
5.	Прыжок с места	См.	150	140	160	150	170	160	
6.	5-скок	См.	650	600	700	640	750	680	
7.	Подтягивание	Раз	От опоры за 1 мин-10		5		5		
8.	Отжимание	Раз.	-	От гимн. скам.10 раз		10 раз		15 раз	
9.	Кросс	Км.	1 км 5.00 мин	0,5км 2мин30сек	1 км 4мин30сек	0,5 км 2мин20сек	1 км 4мин10сек	0,5 км 2мин10сек	
10.	Основы техники стрельбы		+	+	+	+	+	+	
11.	Техника имитации конькового хода.								
А) низкая посадка			3x10 м	3x10 м	3x10 м	3x10 м	3x10 м	3x10 м	
Б)одновременный, одношажный					3x10 м	3x10 м	3x10 м	3x10 м	
В)2-х шажный одновременный					3x10 м	3x10 м	3x10 м	3x10 м	
Прохождение соревновательной дистанции			-	-	2	1	2	1	

Подвижные игры по проявлению физических качеств (быстрота)

«Быстро по местам»

По первому сигналу тренера-преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения:

а) в общей шеренге или отдельных шеренгах; б) в общем круге или отдельных кругах;

в) в отдельных колоннах в виде квадрата.

Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.

При недостаточной площади построение команд выполняется раздельно и борьба идет за сокращение времени построения.

Эстафета с преодолением препятствий

Инвентарь и оборудование: веревочки для прыжков или гимнастические скамейки. Подготовка: играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны на расстоянии 3 м одна от другой. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта от неё чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной от 1 до 1,5 м. В конце зала натягивается веревочка для прыжков или ставится гимнастическая скамейка. Описание игры: по сигналу «Внимание марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через коридор, далее выполняют прыжок в высоту через верёвочку и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны. Правила игры: когда последний игрок прибегает в свою колонну, он подает своей команде «Смирно!». Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Подвижные игры по проявлению физических качеств (скоростно-силовые)

«Прыжок за прыжком»

Игроки в колоннах разделяются на пары, имеющие одну короткую скакалку. Команды встают в 3-4 шагах друг от друга, расстояние в них между игроками один шаг. Пара игроков держит скакалку за ручки, натянув в 50-60 сантиметрах от пола.

По сигналу первые пары кладут скакалку на землю и оба игрока бегут (один налево, другой направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех впереди стоящих пар. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы.

Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку на землю, прыгает через скакалку первой пары, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки в командах не закончат прыжки.

Побеждает команда, игроки которой закончили прыжки первыми и без нарушения правил.

«Бег в обруче»

Игроки выстраиваются парами, как в предыдущей игре. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами - предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки, и обруч снова оказался в руках у первой пары.

Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками,

при этом последовательность смены троек остается такой же.

«Веревочка под ногами»

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно.

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

По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (верёвочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через верёвочку. Головной игрок колонны остаётся сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперёд. Он подаёт свободный конец скакалки третьему, и верёвочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остаётся второй номер, а третий бежит вперёд и т.д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоя первым. Он заканчивает игру на том же месте. Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что её игроки меньшее число раз задела верёвочку.

Правила игры:

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

Подвижные игры по проявлению физических качеств (выносливость)

«Встречная эстафета»

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам,

возглавляющим команды на одной стороне площадки, даётся по

эстафетной палочке (теннисному мячу).

По команде "Марш!" игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперёд и передаёт её следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

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

Правила игры:

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

«Мяч среднему»

Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или шире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры:

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

Подвижные игры по проявлению физических качеств (сила)

«Тяни в круг»

Очерчивают два concentрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 метра. Играющие окружают большой круг, берутся за руки и по команде идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) все останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей (руки не разъединять!). Кто попадет в пространство между кругами одной или двумя ногами, выходит из игры. Разъединившие руки оба выбывают из игры. Затем по сигналу игра возобновляется. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг меньшего круга и продолжают соревнования. Оставшиеся последние два-три игрока считаются победителями.

«Перетягивание каната»

Вдоль площадки кладут канат. Середина его отмечается цветной ленточкой. На земле в 2 метрах от середины поля проводят две параллельные линии. Две команды становятся вдоль каната с разных сторон. По сигналу играющие берутся руками за канат, поднимают с земли и по сигналу начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию одной из команд (ее пересечет цветная ленточка), игра останавливается. Игроки меняются сторонами площадки.

Поединок повторяется. Побеждает команда, которая большее количество раз сумела перетянуть канат на свою сторону.

Правила запрещают играющим отпускать канат. Перед игрой капитан команды может по своему усмотрению расставлять участников справа и слева от каната. Руки игроков, стоящих впереди, не должны быть ближе, чем на 50-60 сантиметров от центральной ленточки.