ОФП. Занятие 1

**Лёгкая атлетика. Челночный бег 3х10 м. Начальный тест-контроль.**

***Место проведения:*** ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** 4 ведёрка или пакета;

кубики, кегли, камешки, шишки;

фишки или конусы яркого цвета 4 шт.;

флажок 1 шт.;

секундомер; свисток;

рулетка;

***Содержание занятия***

1. *Разминка (10 минут)*

- на суставы ног

- на суставы рук

- бег на месте

- прыжки на месте

-дыхание

- бег по кругу

1. *Встречная эстафета «Посадка картофеля» (20 минут)*

Дистанция – младшие 20 м., старшие 30 м.

В конце эстафеты 5-й участник передаёт полное ведро 1-му и он поднимает ведро вверх.

Если с каждой стороны не по равному количеству участников, то движение начинается со стороны, где больше участников, а финиш с пустым ведром с противоположной стороны.

Проходить можно несколько раз.

1. Объяснение техники челночного бега.

старт, разгон, поворот прыжком,

заступы, касания, финиш, дыхание

1. Пробный забег по 5 – 10 участников.
2. *Тест-контроль – определение результатов. (50 минут)*

Разметка трассы 3х10 м.

Забеги по 2 участника с фиксацией результатов в журнале.

1. *Подведение итогов, занесение результатов в личные карточки. (10 минут)*

ОФП. Занятие 2

**Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции. 1000 м. Начальный тест-контроль.**

***Место проведения:*** ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** фишки или конусы яркого цвета 4 шт.;

флажок 1 шт.;

секундомер; свисток;

рулетка;

***Содержание занятия***

1. *Разминка (10 минут)*

- на суставы ног

- на плечевые суставы

- разминка шеи и плеч

- лёгкие прыжки

1. *Эстафета «Встречные старты» (20 минут)*

Положение из низкого старта. Передача эстафеты касанием плеча рукой. Можно 2-3 раза. Можно передавать предмет. В обеих командах сильных и слабых поровну.

1. *Тест-контроль 1000 метров. (20 минут)*

Дистанцию промерить накануне. Бегут все участники в один забег.

1. *Игры (30 минут)*

**Игра «Вьюн»**

Дети стоят в колоннах. Первый номер поворачивается и берёт второго за пояс, оба поворачиваются на 360 градусов и третий берёт второго за пояс и так, пока вся команда не сделает поворот. Играют две или больше команд. на время.

**Игра «Ниточка – иголочка»**

То же самое, но обегают конус и забирают следующего игрока. Разрыв цепи считается ошибкой. Все должны обежать конус. Последний забирает конус и переносит его за линию старта.

1. *Подведение итогов, занесение результатов в личные карточки. (10 минут)*

ОФП. Занятие 3

**Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места. Начальный тест-контроль.**

***Место проведения:*** ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** фишки или конусы яркого цвета 4 шт.;

обручи малые 8 шт. (кочки)

две планки;

свисток;

рулетка 2 штуки

***Содержание занятия***

1. *Разминка (10 минут)*

- на суставы ног

- на плечевые суставы

- разминка шеи и плеч

- прыжки и подскоки на месте и в движении

- многоскоки, с поворотом, на одной ноге

1. *Эстафета «Прыгуны» (15 минут)*

Линейная эстафета. По командам прыжками на одной ноге туда и на другой обратно. Другая нога согнута в колене и удерживается рукой. Один держит другого за ногу, лягушки, зигзагами, чехарда (один через другого) с перебеганием, Ложатся поперёк и прыгают друг через друга с перебеганием, длинными прыжками с ноги на ногу, по кочкам, перепрыгивая препятствия.

1. *Игра бегуны и скакуны.*

В ограниченном пространстве бегают бегуны из одной команды. По свистку прыгун из команды соперников запрыгивает и начинает пятнать бегунов. Игра длится ограниченное время. По свистку подсчитываются осаленные или оставшиеся. Затем команды меняются. Можно сделать четыре команды (по две).

1. *Выполнение тест-контроля. (50 минут)*

Участники делятся на 4 группы и принимающие принимают прыжки. По два участника с двух сторон от рулетки. Прыгают одновременно с фиксацией результатов.

1. *Игра «Петушиный бой» (15 минут)*

Все делятся на три команды. Сначала соревнуются две. Третья – на победителя. Если позволяет время, то по круговой. Оговаривается, где держать руки. Прыгают, сбивая друг друга. Кто потерял равновесие и встал на одну ногу или разорвал руки, выходит из игры. По сигналу все останавливаются и подводятся итоги. Вариант – команды строятся в одну шеренгу, берутся за руки и прыгают на встречу друг другу, стараясь прорвать цепь. Выигрывает та команда, где цепь меньше пострадала.

ОФП. Занятие 4

**Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции 60 м. Кросс.**

***Место проведения:*** ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** фишки или конусы яркого цвета 4 шт.;

обручи малые 8 шт. (кочки)

мячи волейб. 4 шт;

флажок, секундомер, свисток;

рулетка 1 штука

***Содержание занятия***

1. *Разминка (10 минут)*

на суставы рук и ног; лёгкий бег; прыжки в движении; ускорения с места.

1. *Игра «Рывок за мячом». (как номера) (10 минут)*

Вызванный номер бежит к мячу, берёт его и поднимает вверх. Команд может быть несколько. Очки складываются. Побеждает команда, набравшая больше очков.

1. *Игра «Салки маршем» (10 минут)*

По сигналу 1 команда цепью движется ко 2 команде. За 3 – 5 метров подаётся свисток и 2 команда догоняет и осаливает первую. Осаленные игроки садятся там, где их осалили. Так несколько раз. 2 или 3. Сидящие подсчитываются. Затем команды меняются местами. Если есть время и народу много, можно играть по круговой по одному разу.

1. *Игра «Мяч водящему». (10 минут)*

По сигналу капитан или водящий бросает мяч 1 игроку. Игрок ловит мяч, обегает капитана и отдаёт мяч 2 игроку, а сам садится. Второй бросает капитану, получает обратно, обегает, передаёт 3-у и садится. И так далее. Последний игрок возврвщается на своё место с мячом о поднимает его вверх.

1. *Объяснение техники бега на короткие дистанции. (15 минут)*

Ошибки: закидывание головы, боковые движения руками и ногами, низкое колено, семенящий шаг, очень широкий шаг, медленное опускание ноги, сжимание зубов, задержка дыхания, сжимание кулаков,

Объяснить: постепенное увеличение шагов, постепенное разгибание туловища, работа рук, дыхание, взгляд, старт (отталкивание, подключение рук).

1. *Бег 4-ми на перегонки. (15 минут)*
2. *Сдача норматива 60 м. (15 минут)*

Промерка трассы. Сдавать по четыре человека. На финише судьи фиксируют очерёдность. Потом подходят и фиксируют результат. Результаты сразу заносятся в карточки.

ОФП. Занятие 5

**Лёгкая атлетика. Метание в длину с разбега. Бег по пересечённой местности. Кросс.**

***Место проведения:*** Пересечённая местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** фишки или конусы яркого цвета 6 шт.;

два флажка оцепления;

свисток; секундомер,

рулетка 1 штука.

***Содержание занятия***

1. *Разминка.*

Бег на месте;

1. Инструктаж *об особенности бега на длинные дистанции.*

- дыхание; распределение усилий на трассе; преодоление препятствий

1. *Прохождение дистанции. ( 30 минут)*

Стартуют отдельно на время и без учёта времени.

1. *Разметка площадки для метания (5 минут)*
2. *Инструктаж по метанию на дальность.*

**Ошибки:** мяч вылетает слишком высоко; Рука согнута за головой или не разгибается во время броска; рука проносится стороной; отсутствует импульс во время выпускания мяча;

**Разбег:** Встать в 4-х шагах от линии метания в стойку – правая нога на полшага впереди левой, с быстрым шагом левой разворачивать туловище вправо и отводить руку назад, следующий шаг – скрёстный (правая нога быстро ставится впереди левой на внешнюю сторону стопы носком вправо, в это время рука полностью замахивается, одновременно с быстрым шагом и толчком левой производится быстрый поворот туловища вперёд, хлёстообразный мах рукой и бросок мяча под углом 45 градусов.

1. *Выполнение нормативов по метанию. (40 минут).*

Результаты записываются в протокол и личные карточки.

Свободные от сдачи нормативов играют в игру «Номера» с заданиями.

1. Следование в лагерь.

ОФП. Занятие 6

**Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту. Подтягивание.**

***Место проведения:*** Ровная местность, спортивная площадка, перекладина.

***Инвентарь:*** фишки или конусы яркого цвета 6 шт.;

перекладина; гвозди 12 шт.

два флажка оцепления;

планка;

свисток; эстафетная палочка 2 шт.

рулетка 1 штука.

***Содержание занятия Содержание занятия***

1. *Разминка.*

Бег на месте; шаг-подскок; прыжки на месте с поворотами, вперёд, назад, влево, вправо. Работа по диагонали с прыжками, упражнение на суставы рук и пл. пояса.

1. *Эстафетный бег.* Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки.
2. *Эстафета «Кто выше».*

Участники по очереди стараются подпрыгнуть и достать подвешенный предмет. Высота регулируется при помощи шпагата. Сначала прыгают младшие участники. Если участник 1-й команды допрыгнул и коснулся предмета, а участник 2-й команды не смог, то очко даётся 1-й команде и предмет поднимается выше. Затем прыгают более высокие участники. Подсчитывается общее к-во баллов.

1. *Инструктаж по подтягиванию на перекладине.*

- правила выполнения норматива. Прикладное значение.

1. *Выполнение норматива по подтягиванию.*

По одному подходу. Результаты заносятся в протокол и в личные карточки.

1. *Инструктаж по прыжкам в высоту.*

Способ «согнув ноги». Разбег, мах руками, толчок, приземление на 2 ноги.

1. *Выполнение норматива по прыжкам в высоту.*

Устройства стоек с планкой. Пока одна команда выполняет прыжки, другая выполняет подтягивания. Потом переходят.

1. *Подведение итогов с занесением в протокол и личные карточки, следование в лагерь.*

ОФП. Занятие 7

**Лёгкая атлетика. Метание в вертикальную и горизонтальную цель.**

**Приседание на 1 ноге.**

***Место проведения:*** Ровная местность, спортивная площадка, перекладина.

***Инвентарь:*** фишки или конусы яркого цвета 4 шт.;

гранаты уч. 8 шт. для метания;

мячи 4 шт. для метания; обручи 4 шт.

два флажка оцепления;

свисток; эстафетная палочка 2 шт.

***Содержание занятия.***

1. *Разминка.*

Бег на месте; упражнение на суставы рук и пл. пояса, на суставы ног. Махи руками, рывки, разрывы, махи ногами, прыжки, приседания, ходьба в присяде.

1. Игра «Гуси и лягушка».

Все делятся по парам. Приседают и берутся за одну руку так, чтобы находиться лицом в разные стороны и поворачиваются по кругу. Выбирается два гуся и две лягушки. Гуси свободно убегают от лягушек, а лягушки их догоняют. Если лягушка настигает гуся, он должен присесть к какой-нибудь паре гусей, а «лишний» гусь начинает бег от лягушки. Осаленный гусь становится лягушкой, а лягушка гусём. Они разводятся и игра продолжается.

1. Игра «Ловишки с приседанием»

Все разбегаются по площадке, а ловишка ловит. Можно присесть и дотронуться до земли, чтобы не запятнали. Но ловишка может встать в 2-х шагах и считать до пяти. Потом может пятнать.

1. Подготовка площадки для метания в цель.

Устанавливаются 4 обруча. Три для старших ребят (гранаты) кладутся на землю и 1 для младших (мячи) подвешивается.

1. Инструктаж перед метанием.

Техника б-сти; как правильно метать мяч и гранату из различных положений. Закрывать голову после броска гранаты.

1. Выполнение нормативов.

Старшие из положения лёжа с заданного расстояния из 2-х попыток – попасть в обруч. Младшие из положения стоя с заданного расстояния из 2-х попыток – попасть в обруч.

1. Подведение результатов с занесением в протокол и личные карточки.
2. Инструктаж по приседаниям.

Объяснение правил выполнения норматива.

Все делятся по парам и одни приседают, другие считают. Либо по командам.

Участники одной команды считают участников другой.

Приседают на одной ноге, касаясь одной рукой земли. Другая рука на поясе.

При касании рукой или другой ногой земли приседание заканчивается.

1. Подведение итогов с занесением в протокол и личные карточки.

ОФП. Занятие 8

**Атлетическая гимнастика. Отжимание. Выпрыгивания из седа. Эстафетный бег.**

***Место проведения:*** Ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** фишки или конусы яркого цвета 4 шт.;

два флажка оцепления;

свисток; эстафетная палочка 4 шт.

***Содержание занятия.***

1. *Разминка.*

Бег. Прыжки на месте и в движении. Разминка суставов рук и ног, плечевого пояса. Работа по диагонали.

1. *Круговая эстафета.*

Объяснение техники передачи эстафетной палочки. Зона передачи. Подготовительные упражнения. Передача, стоя на месте, в движении. В зоне передачи.

1. *Распределение на команды и расстановка участников по этапам. Прохождение дистанции наперегонки.*
2. *Инструктаж по отжиманию.*

Объяснение правил выполнения норматива.

Все делятся по парам и одни отжимаются, другие считают. Либо по командам.

Участники одной команды считают участников другой.

1. *Подведение итогов с занесением в протокол и личные карточки.*
2. *Инструктаж по выпрыгиваниям.*

Выпрыгивания производятся с 2-х ног из низкого седа. В верхней точке ноги поджимаются.

Объяснение правил выполнения норматива.

Все делятся по парам и одни выполняют выпрыгивания, другие считают. Либо по командам.

Участники одной команды считают участников другой.

1. *Подведение итогов с занесением в протокол и личные карточки.*

ОФП. Занятие 9

**Атлетическая гимнастика. Тест на равновесие. К.У. № 1.**

***Место проведения:*** Ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** фишки или конусы яркого цвета 4 шт.;

два флажка оцепления;

повязки 20 шт.;

свисток

***Содержание занятия.***

1. *Разминка.*

Бег. Прыжки на месте и в движении. Разминка суставов рук и ног, плечевого пояса. Работа по диагонали.

1. *Подвижная игра «Выбывалы» или «Дружная команда».*

Команды перебегают с одного края поля на другой. У одной команды игроки имеют отличительный знак. Например повязки. Последний игрок выбывает. И так несколько раз. Потом все строятся по командам и рассчитываются. Можно и по командам без повязок. Но тогда капитаны должны знать всех своих игроков.

1. *Объяснение теста на равноветие.*

**Младшая и средняя группы.** Стопы ног ставятся на одной линии. Глаза завязываются, лицо поднимается вверх и руки медленно поднимаются через стороны вверх ладонями вверх. После этого ноги меняются. Упражнение считается выполненным, если ноги не отрываются и нет падения.

**Старшая группа.** Тоже самое, только перед упражнением надо повернуться десять раз в одну сторону по выбору и после этого, во время поднимания рук, пройти по ленте рулетки. Глаза не завязываются. Упражнение считается выполненным, если ноги ставятся по ленте рулетки.

1. *Занесение результатов теста в протокол и личные карточки.*
2. Инструктаж по выполнению К. У. № 1.

- отжимания, - смена положения лёжа на положение упор присев, - наклоны к ногам из положения лёжа, - выпрыгивания из положения упор присев. По 10 повторений на количество серий. 10 человек выполняют, десять считают.

1. *Выполнение норматива.*

Одна команда считает к-во серий другой команды. При этом следя за правильностью выполнения. Движения, сделанные не до конца, не засчитываются.

ОФП. Занятие 10

**Игры. К.У. № 2.**

***Место проведения:*** Ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** обруч;

два флажка оцепления;

мяч, секундомер;

обруч, свисток.

***Содержание занятия.***

1. *Разминка.*

Бег. Прыжки на месте и в движении. Разминка суставов рук и ног, плечевого пояса. Работа по диагонали.

1. *Игра «Стой!»*

Все рассчитываются по номерам и встают в круг. Посередине в обруче лежит мяч. По свистку все разбегаются. Называется какой-то номер и он бежит к мячу. Подняв мяч, он кричит «Стой!» Все останавливаются, и он пятнает ближнего. Если попал, то осаленный получает штрафное очко. Получивший его, несёт мяч на место и по свистку все опять разбегаются. Если не попал, получает штрафное очко и продолжает бегать по свистку.

1. *Объяснение К. У. № 2.*

Наклон к ногам из положения лёжа (30 с.), отжимания (30 с.) Объяснить ошибки.

1. *Выполнение норматива.*

Все делятся по командам. Одна команда делает, другая считает. Тренер засекает время по 30 секунд.

1. *Подведение итогов.* Занесение результатов в протокол и личные карточки.
2. *Игра «Вытолкни из круга»*

Капитаны команд посылают по 1 игроку в круг, где игроки пытаются вытолкнуть друг друга с заданием; спиной друг к другу; упираясь руками в плечи партнёра; прыгая на одной ноге боком плечом; в присяде и т. д. Когда все пройдут, подсчитываются вытолкнутые. Можно по круговой, если несколько команд.

ОФП. Занятие 10

**Игры. Комплекс вольных упражнений № 1. К. У. № 3.**

***Место проведения:*** Ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** 8 фишек;

два флажка оцепления;

секундомер 4 шт.;

свисток.

***Содержание занятия.***

1. *Разминка.*

Бег. Прыжки на месте и в движении. Разминка суставов рук и ног, плечевого пояса. Работа по диагонали.

1. *Командные игры.*

Играют команды:

1. В присяде стараются толчком ладоней повалить соперника 3 попытки. 2. Стоя на линии и боком и держась руками столкнуть с линии вбок. 3. Стоя лицом друг к другу и держась за руки, перетянуть к себе с отрывом ног. 4. Стоя спина к спине и захватив друг друга за локти, оторвать от земли по сигналу.

1. *Объяснение К. У. № 3.*

Из старта лёжа бег 10 м., - два кувырка, - поворот прыжком, - два кувырка, - бег 10 м. – финиш. На контрольное время.

1. *Разметка трассы.*

Контрольное время определить заранее для всех возрастных групп. Обозначить конусами отрезок 10 м.

1. *Выполнение норматива по командам.* Капитаны ведут учёт.

Организуется 4 места с отрезками по 10 м.

1. *Подведение итогов с занесением в протокол и личные карточки.*
2. *Разучивание комплекса вольных упражнений № 1.* См. приложение.
3. *Игра «Улицы и переулки».* Кошка ловит мышку. По свистку улицы превращаются в переулки. Или по команде.

ОФП. Занятие 11

**Игры. Комплекс вольных упражнений № 2.**

***Место проведения:*** Ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** 8 фишек;

два флажка оцепления;

секундомер 4 шт.;

свисток.

***Содержание занятия.***

1. *Разминка.*

Бег. Прыжки на месте и в движении. Разминка суставов рук и ног, плечевого пояса. Работа по диагонали.

1. *Игра «К своим флажкам»*

Играющие образуют круги по числу команд. В центре круга капитан. По свистку все разбегаются. По второму свистку все останавливаются и закрывают глаза, а капитан перебегая меняет положение. По третьему свистку все открывают глаза и строятся вокруг капитана. Вариант. Строятся за капитаном в колонну по одному. Капитаны могут быть из другой команды.

1. *Игра «Охотники и крокодилы»*

Играющие располагаются в противоположных концах площадки. Крокодилы лежат в болоте. Охотники цепью медленно подходят к крокодилам и на расстоянии 3-5 метров крокодилы атакуют. Можно объединять команды по две или больше, а можно по круговой.

1. *Разучивание комплекса вольных упражнений № 2.*
2. *Игра «Космонавты»*

Игроки выстраиваются в две группы от средней линии лицом к своему городу и друг к другу. Тренер кидает жребий (кружок с белой и чёрной сторонами. Если выпадет чёрная, то все игроки «Ночь» бегут в свой дом, только когда они пробегут мимо игроков «День», те могут их догонять.

ОФП. Занятие 12

**Игры. Комплекс вольных упражнений № 3.**

***Место проведения:*** Ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** 8 фишек;

два флажка оцепления;

секундомер 4 шт.;

свисток.

***Содержание занятия.***

1. *Разминка.*

Бег. Прыжки на месте и в движении. Разминка суставов рук и ног, плечевого пояса. Работа по диагонали.

1. *Игра «Переселение»*

Команды строятся в две шеренги в разных концах площадки. По сигналу они совершают прыжок в сторону дома противоположной команды. Сигнал повторяется пока первая команда не пересечёт линию противоположного города.

1. *Разучивание комплекса вольных упражнений № 3.*
2. *Игра «Зомби»*

Игрокам одной команды завязывают глаза (или нескольким). Игроки другой команды располагаются в свободном порядке. Завязанных игроков крутят несколько раз, чтобы они потеряли ориентацию. Затем по сигналу «зомби» начинают бродить среди живых. Если «зомби» поймал живого, тот садится. Можно уклоняться, сделав всего один шаг, но тихо. После условленного времени игра останавливается. И команды меняются местами.

1. *Игра «Пустое место»*

Все делятся по две команды и встают в круг. Участники игры встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место (оставленное вызванным игроком). Тот, кому удалось занять это место, там и остается, а оставшийся без места становится водящим, и игра продолжается.

1. *Игра «Голова-Хвост»*

Каждая команда делится на две части. Первая часть – голова, вторая – хвост. Головы одних команд соединяются с хвостами других. Все участники встают друг за другом и берутся за пояс. Голова должна поймать хвост. Естественно, что хвост, состоящий из другой команды старается не попасться. Какая команда быстрее поймает хвост, та и победила. Потом головы меняются с хвостами.

ОФП. Занятие 13

**Игры на взаимодействие.**

***Место проведения:*** Ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** 8 фишек;

два флажка оцепления;

секундомер 1 шт.;

свисток.

***Содержание занятия.***

1. *Разминка.*

Бег. Прыжки на месте и в движении. Разминка суставов рук и ног, плечевого пояса. Работа по диагонали. (Между играми проводятся упражнения атлетической гимнастики.)

1. *Игра «Утята, котята, поросята»*

Все рассчитываются на утята, котята, поросята. Затем по команде, издавая свои звуки надо собраться в команду. Чья команда быстрее соберётся, та и победила.

1. *Игра «Дар убеждения»*

Цель упражнения: оказание помощи участникам в понимании того, что такое убедительная речь, развитие навыков убедительной речи.

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили у кого из них в коробке лежит бумажка - каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если "публика" ошиблась - ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать). Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась- какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

1. Игра «Щепки на реке»

Игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе.

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «Проплыть» по реке.

Участники игры – «берега» - сцепляя руки, переносят «щепку» на руках дальше и дальше. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь… (показать, как надо скреплять руки). Распределить участников по возрасту. Можно на перегонки.

1. Игра «Коллективный счёт»

Участники каждой команды начинают приседать по одному с одного раза не сговариваясь. Побеждает та команда, которая присядет большее число раз.

ОФП. Занятие 14

**Игры на взаимодействие.**

***Место проведения:*** Ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** 8 фишек;

два флажка оцепления;

тяжёлый камень;

рулетка;

свисток.

***Содержание занятия.***

1. *Разминка.*

Бег. Прыжки на месте и в движении. Разминка суставов рук и ног, плечевого пояса. Работа по диагонали. (Между играми проводятся упражнения атлетической гимнастики.)

1. *Игра «Бег слонов»*

Участники делятся на команды. Выставляется рука как хобот, а второй рукой, пропущенной между своими ногами брать за «хобот» сзади стоящего. Разрывать цепочку нельзя. Побеждает та команда, «хвост» которой вперёд пересечёт линию финиша.

1. *Игра « Слон скороход»*

Игра в командах. Капитан выбирает дерево, о которое опирается руками и встаёт нагнувшись. Сзади к нему встают 3-4 других участника (самых старших и сильных), держась за пояс и, тоже, наклонившись. По очереди все остальные участники разбегаясь запрыгивают на спины стоящих, пока не запрыгнут все. В таком виде «слон» должен пройти хотя бы несколько шагов.

1. *Игра «Камнепад»*

Ребята делятся на две равные команды. На земле проводится прямая, на которую становится первый игрок, бросающий тяжёлый камень. После броска он возвращается в команду, а следующий бежит к месту падения камня и оттуда бросает дальше. Задача: с помощью камня дойти до определенного места (флажка). Команда, сделавшая это первой, побеждает.

1. *Игра «Берег-река»*

Протягивается рулетка, которая делит поле на две части: берег и река. Ведущий быстро называет в произвольном порядке: "берег" или "река". Участники должны по команде ведущего прыгать или на берег или в реку. Если ведущий говорит: "берег", а все и так на берегу, то надо просто подпрыгнуть на месте. Если игрок ошибся - он выбывает. Выигрывает самый внимательный, кто останется последним.

1. *Игра «На новое место»*

Две команды выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15-20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.

ОФП. Занятие 15

**Игры с мячом.**

***Место проведения:*** Ровная местность, спортивная площадка.

***Инвентарь:*** 8 фишек;

два флажка оцепления;

мяч волейбольный;

рулетка;

свисток.

***Содержание занятия.***

1. *Разминка.*

Бег. Прыжки на месте и в движении. Разминка суставов рук и ног, плечевого пояса. Работа по диагонали. (Между играми проводятся упражнения атлетической гимнастики.)

1. Игра «По порядку номеров»

Играющие становятся по кругу и рассчитываются по порядку номеров. Один из играющих берет мяч, выходит с ним на середину круга, а затем сильно ударяет мячом о землю и громко называет рдин из номеров. Все игроки разбегаются в разные стороны. Тот, кого вызвали, становится водящим. Он ловит или поднимает с земли мяч и громко дает команду: "Стой!"

После этого все играющие должны сразу же остановиться. Водящий, не сходя с места, бросает мяч в любого участника игры, стараясь запятнать его. Играющий может как угодно увертываться от мяча, но с места сходить ему не разрешается.

Если водящий промахнулся, он снова бежит за мячом. В это время остальные игроки могут свободно переходить с места на место, пока водящий, схватив мяч, снова скомандует: "Стой!"

Водящего сменяет тот, кого он запятнает мячом.

1. Игра «Лисы и охотники»

Площадка, размеры которой можно приравнять к баскетбольной (26х14 метров), ограничивается со всех сторон линиями. Из играющих выбирают водящего — "охотника". Ему дают в руки маленький мяч. Все остальные играющие — "лисицы".

Охотник выходит на середину площадки, а лисы собираются вокруг него. Охотник три раза подбрасывает мяч вверх и ловит его. После третьего броска лисицы разбегаются в разные стороны. Охотник, поймав мяч, бросает его в одну из лисиц, стараясь ее запятнать. Осаленная лисица становится помощником охотника. Она получает право поднимать с земли мяч и передавать его охотнику, облегчая ему задачу.

Таким образом, в ходе игры у охотника становится все больше помощников, а количество лисиц сокращается.

Когда у охотника появится первый помощник, в игре начинает действовать такое правило. Лисицы могут поднимать брошенный в них мяч и перебрасывать его между собой так, чтобы охотник с помощниками не смогли им завладеть. Теперь уже водящие стараются перехватить мяч, чтобы продолжать салить играющих.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все лисицы, кроме одной. Эта лисица, проявившая себя самой ловкой, становится новым охотником. Игра проводится еще раз.

В ходе игры нужно следить за тем, чтобы лисицы не забегали за границы площадки. Иначе каждая из них считается осаленной и становится помощником охотника.

Перед началом игры можно условиться, что салить мячом можно куда угодно, кроме головы.

1. Игра «Успей поймать»

На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочек и мальчиков. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и наоборот, если мяч остается у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры: передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

1. Игра «Мельница»

Все играющие становятся в круг на расстоянии не менее 2 м друг от друга. Один из играющих получает мяч и передает его другому, тот третьему и т.д. по кругу. Постепенно скорость передачи возрастает. Каждый игрок старается поймать мяч.

Правила игры: Игрок, который упустил мяч или бросил его неправильно, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остается в игре последним.

1. Игра «Перекрёстный бросок»

Участники делятся на команды и строятся в колонну по одному. По свистку первые бросают свой мяч вперёд. Первые игроки из другой команды должны догнать и принести чужой мяч. Какая команда сделала это быстрее, та получает очко.

1. Игра «Лови – не лови!»

Мяч бросается участникам, которые располагаются в произвольном порядке. При этом называется какой-то предмет. Заранее оговаривается, к какому типу должен принадлежать предмет. Участники ловят или не ловят мяч. Если участник поймал мяч, то он или команда получает очко. Если поймал, но не должен был ловить, то – штрафное очко.

1. Игра «Вышибалы»

Игроки определяют границы дома (поля), в котором разместятся те, кого выбивают, и делятся на две команды. Одна из команд (по жребию) идет в дом, а вторая распределяется вокруг его границ.

Сначала мяч находится внутри дома. Когда все готовы, капитан тех, кто в доме, руками толкает мяч так, чтобы он покатился к капитану вышибал. Началом игры считается момент взятия капитаном вышибал мяча в руки. Кто-либо должен фиксировать время начала и конца поединка. Дальше игра идет по правилам обычных вышибал. Как только выбит последний игрок, определяется время, затраченное вышибалами. Затем команды меняются местами.

Победитель определяется после окончания второго кона. Побеждает команда, которая быстрее выбила с поля противников.

ОФП. Занятие 16

**Игры на воде.**

***Место проведения:*** Озеро, берег озера.

***Инвентарь:*** 8 фишек;

два флажка оцепления;

мяч волейбольный 2 шт.;

секундомер, свисток;

поплавки 2 шт;

повязки 30 шт.;

обруч большой 2 шт.

***Содержание занятия.***

1. *Разминка на берегу.*

Бег. Прыжки на месте и в движении. Разминка суставов рук и ног, плечевого пояса. Работа по диагонали. (Между играми проводятся упражнения атлетической гимнастики.)

1. **Морские всадники.**

Играющие делятся на пары, одни изображают коней, другие — всадников, которые садятся верхом на своих скакунов. Кони с всадниками на плечах входят в воду по грудь и становятся друг против друга.

Суть игры состоит в следующем: всадники стараются стянуть друг друга с коней и окунуть в воду; кони активно помогают своим седокам. Как только один из всадников оказался в воде, бой прекращается, игроки в паре меняются ролями. Можно провести и командное состязание всадников.

В команде, естественно, должно быть равное число пар, сражение происходит пара на пару. Победа присуждается по очкам, которые начисляются за каждого поверженного в воду всадника.

1. **Гонка мячей.**

Обе команды по сигналу забегают в воду и становятся в колонну по одному лицом к берегу так, чтобы младшие были ближе к берегу. Расставляют ноги немного шире плеч. Ближний к берегу наклоняется и передаёт мяч между ног назад (плечи и голова в воде) следующему игроку. Последний игрок, получив мяч, начинает передавать его вперёд над головой. Первый игрок получает мяч и бежит по берегу, выполняя какое-нибудь задание. Команда, закончившая первой, побеждает.

1. **По порядку становись!**

Команда выстраивается на берегу. По первому сигналу она бежит к воде (можно, выполняя задания) и участники заходят по грудь. Как только это случилось, подаётся второй сигнал, и команда выбегает и строится (можно опять с заданием) на берегу. Каждой команде засекается время. Команда, выполнившая задание быстрее, побеждает.

1. **Водяные вьюны.**

У самой воды кладутся обручи. Команды выстраиваются таким образом, чтобы первый игрок стоял в обруче. Во время всей игры ему не разрешается выходить из обруча. По сигналу первые игроки поворачиваются лицом ко вторым и берутся за руки. Затем пара поворачивается на 180 градусов и третий игрок берёт первого за пояс. Затем, снова поворот. Четвёртый берёт за пояс второго и так дальше. По мере продолжения игры игрокам приходится по кругу забегать в воду и выбегать из неё. Руки нельзя разрывать. Последний игрок, взявшись за пояс товарища должен сделать полный круг и вернуться на своё место. Команда первой выполнившая задание побеждает.

1. **Переправа.**

Установить в воде ориентиры (можно привязать к верёвке с одной стороны груз, а с другой яркий поплавок). По одному ориентиру на команду. Игра заключается в том, что выстроившись на берегу в колонны, команды должны по одному, выполняя задание, поочерёдно брать за руку следующего игрока и обегая ориентиры в воде, возвращаться за следующим. В конце концов, вся колонна проходит дистанцию, держась за руки. Последний игрок может забрать с собой ориентир.

1. **Передачи.**

Игроки делятся на две или больше команд. Одной команде, желательно надеть манишки или повязки на руку или на голову. По сигналу мяч вбрасывается, и игроки должны сделать определённое количество передач. За это они получают очко. Игроки другой команды стараются не дать им это сделать, а самим завладеть мячом. Игра идёт либо на время, либо на очки.

1. **Пойманный мяч (Номера в воде).**

Команды выстраиваются на берегу и рассчитываются по прядку номеров. Ведущий, называя номер, бросает мяч в воду. Названные номера (можно, выполняя задания) бегут в воду и завладев мячом, приносят и отдают ведущему. За это соответствующая команда получает очко. Играют или за время или на очки.

1. **Морской бой**

Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора-двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.

1. **Рыцарский турнир.**

Игроки в команде распределяются по парам, учитывая подготовленность и возраст. Одни выполняют роль коней, другие – верховых рыцарей. Хвататься можно только за руки. Игра идёт попарно. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Можно запускать сразу три или четыре команды.

1. **Водобол**

Два больших обруча закрепляются на плаву в разных сторонах. Необходимо забросить туда мяч. Правила понятны. Игроки должны находиться по грудь в воде.

ОФП. Занятие 17

**Атлетическая гимнастика. Наклон к ногам из положения лёжа.**

***Место проведения:*** Озеро, берег озера.

***Инвентарь:*** 8 фишек;

два флажка оцепления;

мяч волейбольный;

рулетка;

свисток.

***Содержание занятия.***

1. *Разминка на берегу.*

Бег. Прыжки на месте и в движении. Разминка суставов рук и ног, плечевого пояса. Работа по диагонали. (Между играми проводятся упражнения атлетической гимнастики.)

1. *Инструктаж по наклонам к ногам.*

Объяснение правил выполнения норматива.

Все делятся по парам и одни выполняют упражнение, другие считают. Либо по командам.

Участники одной команды считают участников другой.

1. *Подведение итогов с занесением в протокол и личные карточки.*
2. *Знакомство с полосой препятствий и пробное прохождение на время.*