

Спортивные занятия и игры

Движение, правила, команда
и прогресс — основа интересных
занятий.



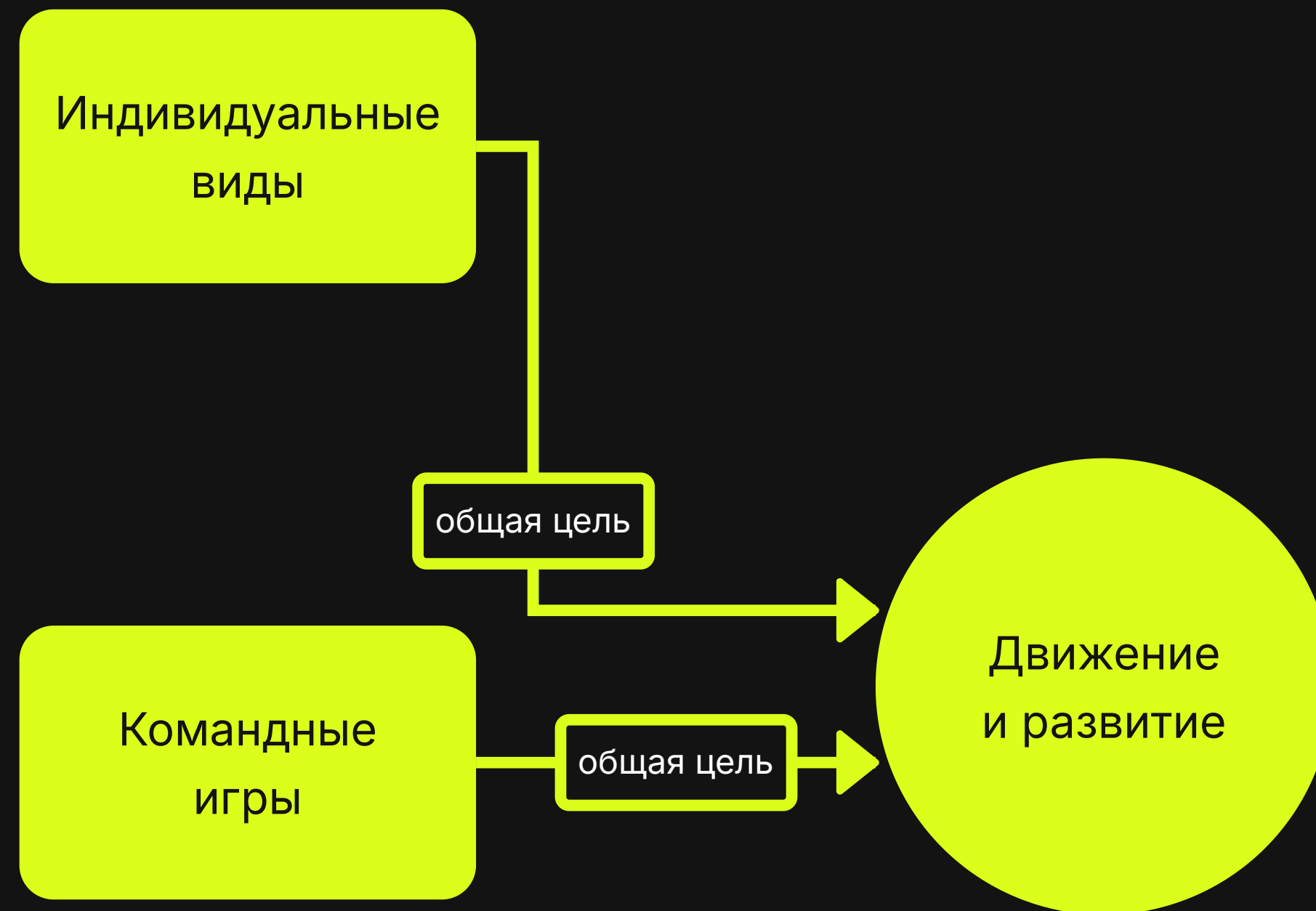
Как устроены школьные занятия

В школьном спорте есть игры, упражнения и мини-соревнования. Они помогают больше двигаться, понимать правила и работать вместе. Для 11–13 лет особенно важны простые инструкции, понятные роли и безопасная нагрузка.



Виды активности: два основных формата

Сравнение форматов по способу участия и роли ученика



Командные игры и чему они учат

01

Футбол и взаимодействие

Футбол требует постоянного движения, передачи мяча и быстрого выбора решения. Участники учатся видеть свободного партнёра, соблюдать границы поля и действовать ради общего результата.

02

Баскетбол и темп

В баскетболе важно быстро ориентироваться, менять позицию и помогать команде в защите и нападении. Игра развивает внимание, выносливость и умение сохранять темп.

03

Волейбол и согласованность

Волейбол учит точности, согласованности и умению поддерживать розыгрыш. Здесь особенно заметны роли игроков, уважение к очередности действий и необходимость доверять партнёрам.

04

Что дают команде

Командные игры формируют не только физическую подготовку, но и навыки общения. Школьники учатся договариваться, распределять задачи и принимать общую цель как приоритет.

Индивидуальные виды и базовые качества

Лёгкая атлетика

Лёгкая атлетика помогает развивать скорость, выносливость и умение распределять усилия. Здесь важны старт, ритм и точность выполнения, а результат часто зависит от личной собранности.

Гимнастика

Гимнастика требует координации, гибкости и контроля каждого движения. Она учит держать равновесие, работать аккуратно и постепенно усложнять элементы без лишнего риска.

Плавание

Плавание развивает выносливость, дыхание и чувство ритма. В воде особенно важны спокойная техника, экономные движения и умение следить за своим состоянием.

Личный прогресс

Бег и другие индивидуальные упражнения помогают сравнивать себя не с другими, а с прошлым результатом. Такой подход развивает ответственность, настойчивость и уверенность.



Игры с мячом: роли и взаимодействие

Нападающий



Нападающий старается создать момент для атаки и выбрать удобную позицию. Ему важно следить за партнёрами, не задерживать игру и действовать быстро по ситуации.

Защитник



Защитник помогает остановить соперника и закрыть свободное пространство. Для него особенно важны внимание, точное перемещение и умение не мешать своей команде.

Связующий



Связующий соединяет действия игроков и помогает передавать мяч дальше. Он должен видеть площадку, выбирать лучший момент и поддерживать общий ритм команды.

Вратарь



Вратарь отвечает за последний рубеж и должен быстро реагировать на изменение ситуации. Здесь важны собранность, внимание к траектории мяча и уверенное решение.

Активности без сложного инвентаря

Эстафеты

Эстафеты подходят для коротких и динамичных заданий. Их можно провести с конусами, мелом или карточками, а сложность легко менять по возрасту и подготовке класса.

Игры на реакцию

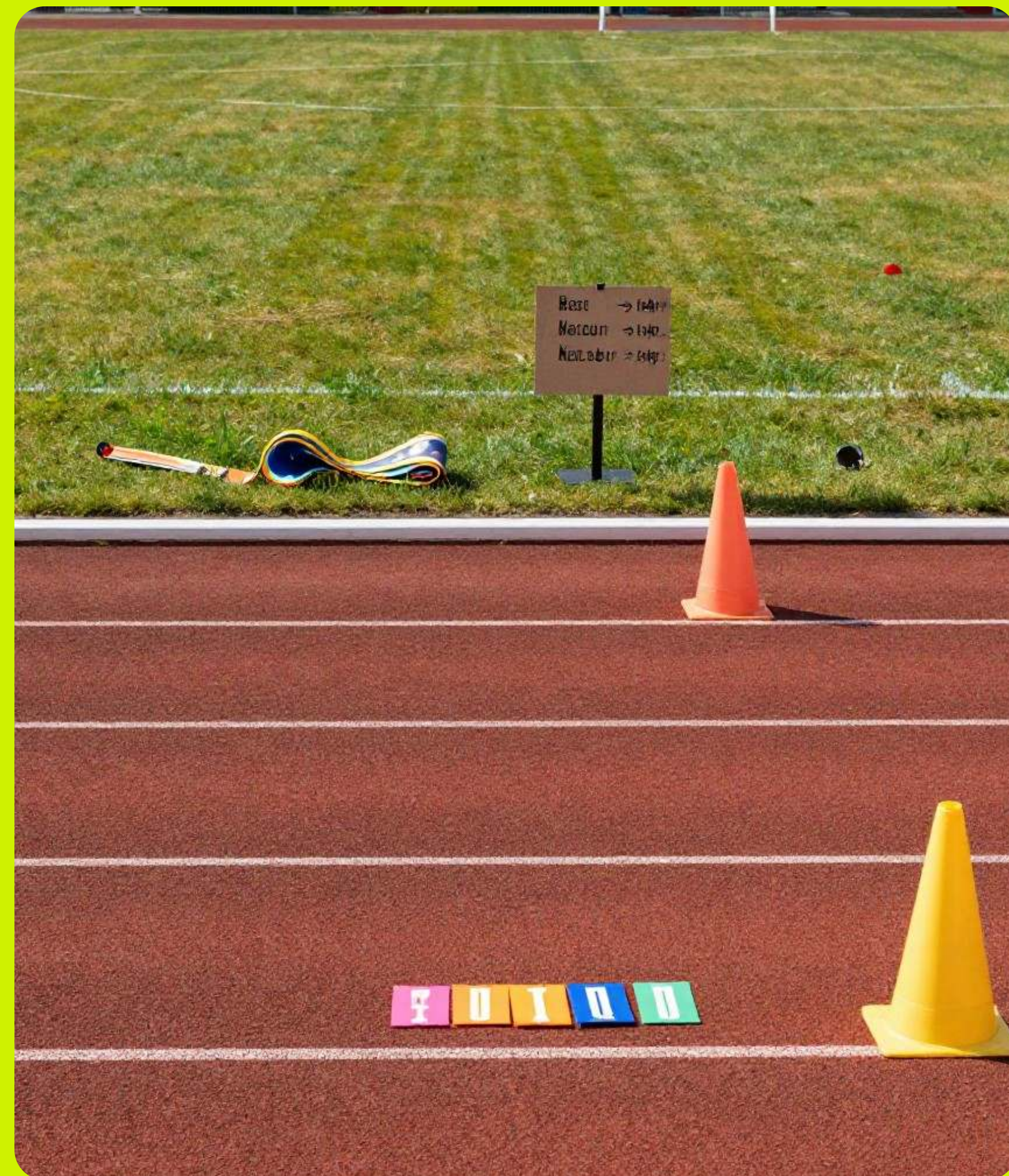
Догонялки по правилам развивают реакцию и внимание к сигналу. Чтобы игра была безопасной, заранее определяют границы площадки и понятные условия остановки.

Миссии для класса

Командные миссии помогают включить весь класс без сложного оборудования. Участники могут искать, переносить, сортировать или выполнять задания по очереди.

Простая организация

Даже свободная площадка даёт много возможностей для активности. Скакалка, мел и несколько ориентиров позволяют быстро организовать полезное и интересное занятие.



Техника и стратегия в игре

01 Техника движения

Техника делает движение точнее и экономнее. Когда ученик правильно держит корпус, ставит ноги и контролирует руки, он меньше ошибается и быстрее осваивает новое упражнение.

02 Правильное место

Позиция показывает, где игрок должен находиться в конкретный момент. Правильное расположение помогает видеть площадку, не мешать другим и быть готовым к следующему действию.

03 Быстрый отклик

Скорость особенно важна при старте, рывке и смене направления. Она полезна не сама по себе, а когда помогает опередить соперника или успеть к мячу.

04 План действий

Стратегия помогает выбрать лучший вариант: передать мяч, подождать или открыть пространство. Простое планирование делает игру более осмысленной и командной.

Зачем нужна разминка

Часть	Пример
Кардио	шаг на месте
Суставы	вращения
Движения	махи, прыжки

Структура школьной разминки перед спортивной игрой

Разминка помогает плавно перейти от покоя к нагрузке и подготовить тело к движению.

Короткая последовательная разминка разогревает мышцы, улучшает подвижность и снижает риск травм.

Перед началом занятия важно проверить три вещи: одежду, обувь и своё самочувствие.

3

Проверки помогают избежать лишнего риска и начать занятие спокойно.

Правила безопасности школьных спортивных занятий

Что проверить перед началом игры

Проверка	Что смотрят	Зачем
Мяч и сетка	Целые, без дефектов	Для безопасной игры
Разметка и поверхность	Сухо, ровно, видно линии	Чтобы не поскользнуться
Зоны и роли	Кто где стоит	Чтобы не путаться

По материалам школьной организации спортивных занятий и правил безопасности на уроке физической культуры.

Перед стартом проверяют не только инвентарь, но и саму площадку: это помогает избежать случайных травм и путаницы во время игры.

Если инвентарь исправен, а пространство подготовлено, занятие проходит спокойнее, безопаснее и организованнее.

Как выполнить базовое движение по шагам

Базовые действия на уроке: передача, ведение, бросок и старт в беге выполняются по одному понятному алгоритму.



●

Три коротких условия помогают быстро разобратся, что можно делать, чего нельзя и как получают очки. Это делает игру понятной с самого начала.

●

3

ключевых условия помогают быстро понять правила игры.

Обобщение правил школьных спортивных игр и судейства.

●

Два простых ориентира удерживают игру в спокойном и честном русле: уважение к сопернику и принятие решения судьи без споров и грубости.

●

2

ориентира помогают сохранять честную и уважительную игру.

Обобщение принципов фэйр-плей в школьном спорте.

Как выглядит работа команды



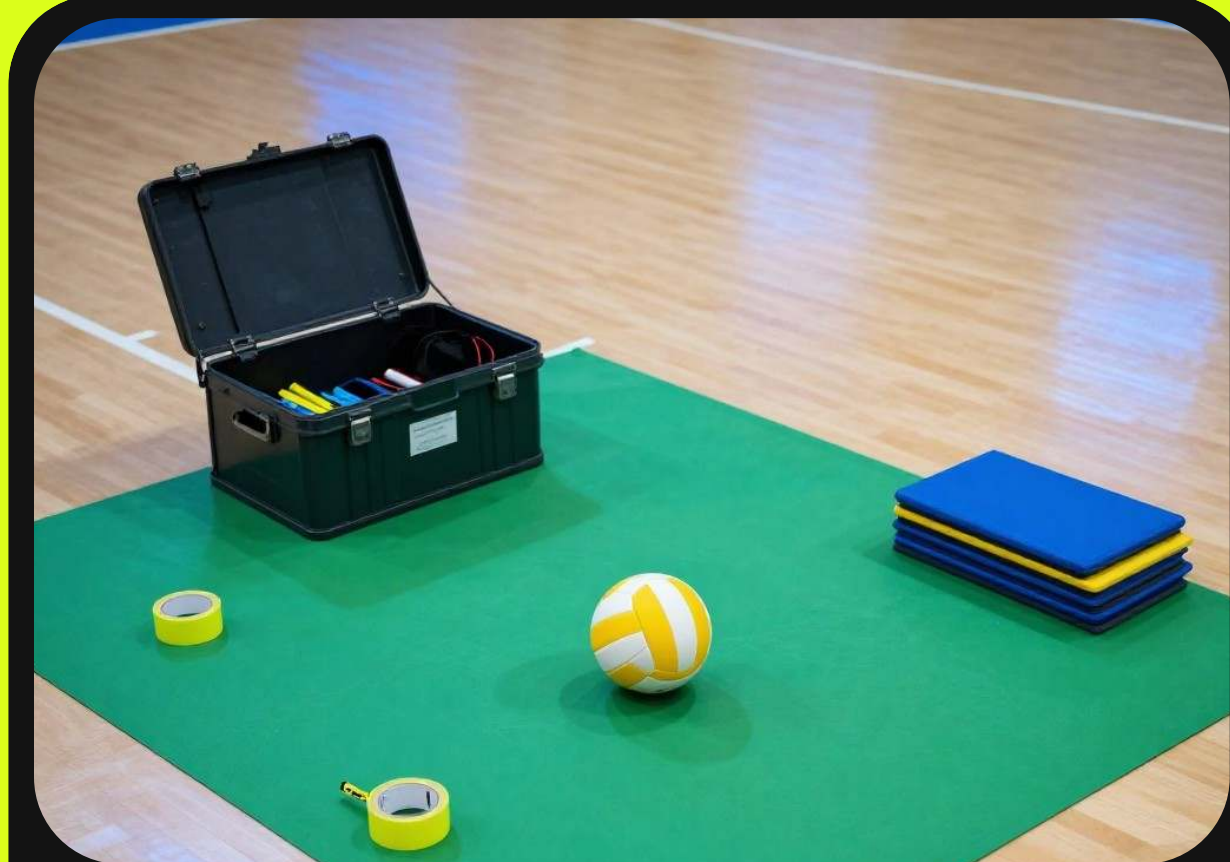
Голос команды

Капитан помогает распределить роли и держит внимание команды на общей задаче. Он напоминает о начале действия, подсказывает темп и поддерживает спокойный тон общения, когда игра становится напряжённой.



Согласованные действия

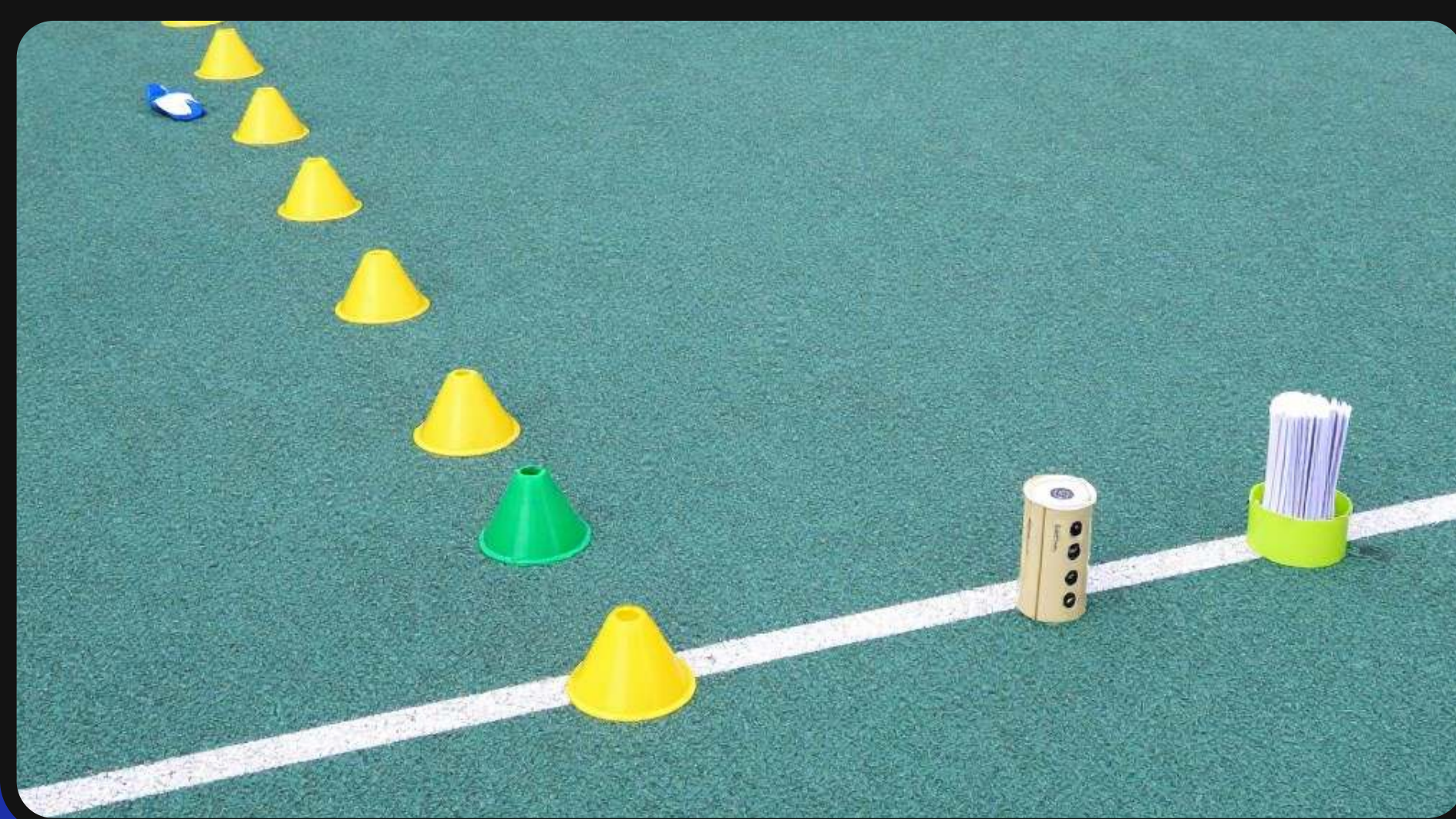
Подающий и защитник работают в разном ритме, но вместе. Один создаёт удобный момент для атаки, другой закрывает пространство и возвращает мяч, чтобы команда не теряла инициативу.



Порядок перед стартом

Помощник по инвентарю замечает мелкие детали, которые влияют на игру: мяч, разметку, порядок в зоне старта. Такая роль кажется простой, но именно она помогает команде начать без задержек и лишней суеты.

Как сделать игру доступной для всех



01

Упростить вход

Сначала упростите правила: сократите дистанцию, уберите лишние действия и дайте понятный пример. Так каждый сможет включиться в игру без лишнего напряжения и быстрее понять задачу.

02

Снизить нагрузку

Затем измените нагрузку: добавьте паузы, уменьшите темп или выберите более лёгкий мяч. Это помогает сохранить безопасность и даёт возможность играть дольше без переутомления.

03

Дать разные роли

Предложите разные роли участия: можно подавать сигнал, считать очки, передавать предмет или выполнять короткое задание. Успех важен не только в результате, но и в самом участии.

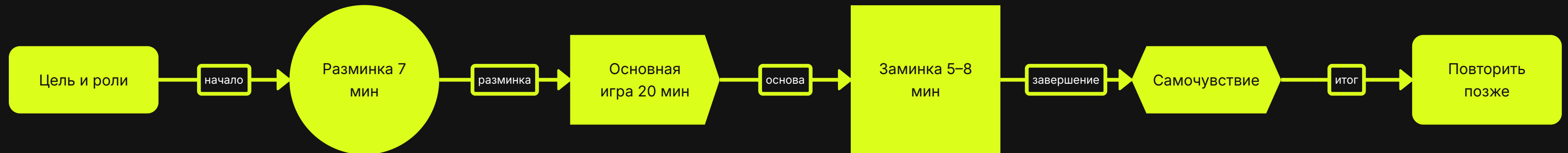
04

Поддержать выбор

В конце оставьте пространство для выбора: ученик может работать в паре, в малой группе или в своём темпе. Когда есть выбор, участие становится увереннее и спокойнее.

Как проходит мини-урок по спорту

Структура мини-урока: 30–40 минут, где время делится между подготовкой, игрой и спокойным завершением.



Как отслеживать свой прогресс

Критерий	Что отслеживать	Цель на неделю
Точность	Мяч и движение	Улучшить передачу
Темп	Старт и ритм	Добавить ходьбу
Безопасность	Разминка и контроль	Не пропускать разминку

По материалам самооценки на уроках физической культуры и школьного планирования нагрузки.

Чек-лист помогает увидеть не только результат, но и качество движений. Если выбрать одну цель на неделю, прогресс становится заметнее и безопаснее.

Небольшие измеримые цели помогают замечать личный прогресс без перегрузки и сравнения с другими.

Главные выводы о спортивных играх

Движение прежде всего

Спортивная игра полезна тогда, когда она помогает двигаться, а не только соревноваться. Важно выбирать нагрузку по своим возможностям и постепенно усложнять задания.

Понятные правила

Правила делают занятие понятным и безопасным. Когда все знают, что можно и чего нельзя, меньше споров, случайных столкновений и остановок.

Работа с командой

Командные игры учат слушать других, передавать мяч и поддерживать партнёров. Эти навыки полезны не только на уроке, но и в повседневном общении.

Постоянная практика

Регулярность важнее редких рывков. Небольшие, но постоянные занятия помогают чувствовать себя увереннее, лучше владеть телом и сохранять интерес к спорту.



Спортивные игры становятся полезной привычкой, когда есть интерес, регулярность и уважение к правилам. Выбирайте активность по силам, занимайтесь системно и не забывайте о безопасности.

Спорт, который остаётся с вами