

**ПРИНЯТА:**

Педагогическим советом школьного отделения для обучающихся с умеренной, тяжелой умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Псковской области «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»  
Протокол от «26» августа 2021 г. №1

**УТВЕРЖДЕНА:**

приказом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Псковской области «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения» от «26» августа 2021 г. № 24-ОД

Дополнительная адаптированная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Веселые старты»**

для обучающихся с умеренной, тяжелой умственной отсталостью,  
тяжёлыми множественными нарушениями развития

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Степанова Ирина Алексеевна

Псков, 2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Веселые старты» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- информационным письмом МОиН РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- письмом МОиН РФ от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ».

Основная идея программы внеурочной деятельности «Веселые старты» (спортивно-оздоровительное направление) заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого социального благополучия и успешности человека. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях учёных. Это актуализирует необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются двигательные нарушения, значительно ограничивающие возможности их самостоятельной деятельности.

Поэтому обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является основной целью занятий. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной является задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах. Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий обеспечивают новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, способствуют овладению обучающимися более сложными двигательными действиями, совершенствованию их техники. Постепенно совершенствуется уровень физического развития ребенка, необходимый для определенного возрастного этапа.

Одним из видов двигательной деятельности являются: эстафета, подвижные и спортивные игры. Эстафета - это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами, которые являются для обучающихся наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. В играх-эстафетах команды состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих

целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают каждого ребенка согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Эстафета способствует укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков. Она формирует положительную мотивацию к освоению техники нового движения, более быстрому осмыслению двигательного задания, повышает двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствует двигательную память и развивает внимание. Успешное выполнение движений вызывает чувство уверенности в своих силах, желание совершенствовать навыки. Участие в эстафетных соревнованиях способствует появлению у детей критического отношения к успехам и неудачам, умения устанавливать их причины, развивает чувства уважения к «сопернику». Коллективные соревнования воспитывают чувство ответственности перед товарищами, вызывают уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи.

Важнейшим средством развития физической активности обучающихся являются подвижные игры. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах.

Цель реализации программы – создание условий для удовлетворения потребности обучающихся в двигательной активности через организацию подвижных и спортивных игр (их элементов), эстафет.

Направленность программы:

- пропаганда здорового образа жизни, адаптивных видов спорта;
- содействие разносторонней физической подготовленности обучающихся;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья (элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации));
- формирование коммуникативных навыков (умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения и т.д.);
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- воспитание волевых качеств, дисциплины, самоорганизации, коллективизма, честности, скромности;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы: 1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение; 2. Наглядные методы: просмотр фотографий, плакатов, рисунков; 3. Практические методы: спортивные

тренировки, соревнования с использованием оборудования спортивного зала («мышшеловки», кочки, бревна и т.д.), походы.

Формы: практические занятия, беседы, игровые программы, спортивные тренировки, соревнования.

**Практическая значимость** программы «Веселые старты»: занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после учебной деятельности. Цель работы с обучающимися в рамках реализации программы - инициирование соревновательной активности у обучающихся, содействие активному отдыху обучающихся, создание позитивного эмоционального настроения ребенка.

### **Задачи программы:**

#### Образовательные:

1. формирование представлений о здоровом образе жизни;
2. формирование и совершенствование двигательных навыков;
3. обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

#### Оздоровительные:

1. сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
2. развитие опорно-двигательного аппарата;
3. создание условий для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении.

#### Развивающие:

1. развитие активности, самостоятельности, ответственности;
2. развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
3. развитие внимательности.

#### Воспитательные:

1. воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
2. воспитание «здорового духа соперничества».

Настоящая программа рассчитана на 1 год (2021-2022 у.г.) (34 учебных недели), объём занятий - 4,5 часа в неделю (306 часов). Продолжительность занятия - 45 минут. При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

Место проведения занятий - спортивный зал школы, спортивная площадка.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 7-17 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей. В группу принимаются все желающие.

Форма организации деятельности – кружок.

Форма занятий – групповая.

Теоретические, практические, комбинированные занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, игры, эстафеты.

Виды деятельности: игровая, соревновательная, эстафеты.

Форма подведения итогов реализации программы - спортивные праздники.

Одним из неперенных условий успешной реализации программы является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся, ставя их в позицию активных участников. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия соревновательных элементов, стимулирующих инициативу и активность обучающихся;
- создание благоприятных диалоговых социально-психологических условий для свободного межличностного общения;
- моральное поощрение инициативы и организаторских способностей;
- продуманное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности;
- регулирование активности и отдыха (расслабления).

#### Ожидаемые результаты реализации программы.

1. Укрепление здоровья обучающихся.
2. Овладение обучающимися необходимыми двигательными навыками, их совершенствование.
3. Воспитание у обучающихся необходимых морально-волевых качеств (настойчивость, выдержка, взаимопомощь) и физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость).
4. Приобретение обучающимися организаторских навыков и потребности к систематическим занятиям спортом.
5. Воспитание дружелюбия, чувства коллективизма и дисциплины.

#### Личностные результаты обучающихся:

1. умение оценивать своих действий и согласовывать их с действиями одноклассников;
2. умение выражать свои эмоции, сочувствовать, сопереживать;
3. умение анализировать результаты совместной работы в команде;
4. умение договариваться с одноклассниками, учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
5. умение работать в паре, группе, выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

#### Формы подведения итогов реализации программы.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить игры-эстафеты, в том числе и на различных мероприятиях: праздниках, спортивных соревнованиях и других мероприятиях школы.

Итоговая аттестация – общешкольные соревнования.

#### **Общее количество детей –10**

##### Группа 1:

1. Фоменков Глеб
2. Васильев Матвей

3. Никифорова Софья
4. Барышев Андрей
5. Денисьева Вера

Группа 2:

1. Иванова Вероника
2. Панова Варвара
3. Семенова Дарина
4. Бадикова Диана
5. Русинов Леонид

### Учебный план

Количество часов в год – 306 (одна группа 153)

	Разделы и занятия	Группа 1		Группа 2	
		Дата	часы	дата	часы
1.	Тема: Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности. Уровень подготовленности на начало учебного год	01.09	2.25	01.09	2.25
2.	Тема: Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Эстафеты: «Разминка», «Бег на одной ноге», «Кенгуру». Разбор совершающих ошибок.	06.09	2.25	06.09	2.25
3.	Тема: Специальная физическая подготовка: - Дыхательная гимнастика. - формирование правильной осанки - Развитие гибкости - упражнение в равновесии -повышение тонуса и укрепление мышц голени и свода стопы -упражнение на расслабление	08.09	2.25	08.09	2.25
4	Тема: Общая физическая подготовка: - Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота - школа мяча	13.09	2.25	13.09	2.25
5	Тема: Беседа «Как нужно соревноваться?». Эстафеты без предметов, с бегом и прыжками.	15.09	2.25	15.09	2.25
6	Тема: Эстафеты без предметов в парах. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	20.09	2.25	20.09	2.25
7	Тема: Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты с мячом. Подвижные игры.	22.09	2.25	22.09	2.25

	Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей				
8	Тема: Эстафеты с гимнастической палкой. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	27.09	2.25	27.09	2.25
9	Тема: Эстафеты с гимнастической палкой. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	29.09	2.25	29.09	2.25
10	Тема: Эстафеты с обручем. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	04.10	2.25	04.10	2.25
11	Тема: Эстафеты со скакалкой. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	06.10	2.25	06.10	2.25
12	Тема: Эстафеты со скамейкой. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	11.10	2.25	11.10	2.25
13	Тема: Эстафеты со «ступнями» из линолеума. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	13.10	2.25	13.10	2.25
14	Тема: Эстафеты с клюшкой. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	18.10	2.25	18.10	2.25
15	Тема: Эстафеты в шеренгах и колоннах. Развитие скоростно-силовых способностей	20.10	2.25	20.10	2.25
16	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты: «Кенгуру», «Дружба», «Змейка». Разбор совершающих ошибок.	25.10	2.25	25.10	2.25
17	Тема: Эстафеты: «Змейка», «Бег с тремя мячами», «Эстафета с обручами». Разбор совершающих ошибок.	27.10	2.25	27.10	2.25
18	Тема: Эстафеты: «Эстафета с обручами», «Носильщики», «Гонка мячей под ногами». Разбор совершающих ошибок.	08.11	2.25	08.11	2.25
19	Тема: Эстафеты: «Гонка мячей под ногами», «Три прыжка», «Запрещенное движение». Разбор совершающих ошибок.	10.11	2.25	10.11	2.25
20	Тема: Эстафеты: «Передал - садись!», «Снайперы», «Игольное ушко». Разбор совершающих ошибок.	15.11	2.25	15.11	2.25
21	Тема: Эстафеты со скакалкой. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты. Эстафеты с элементами баскетбола	17.11	2.25	17.11	2.25
22	Тема: Эстафеты: «Трудная ноша», «Вызов игроков», «Бег в мешках». Разбор совершающих ошибок.	22.11	2.25	22.11	2.25
23	Тема: Эстафеты с элементами баскетбола	24.11	2.25	24.11	2.25
24	Тема: Эстафеты: «Бег на облаках», «Прыгунки», «Передай мяч». Разбор совершающих ошибок.	29.11	2.25	29.11	2.25
25	Тема: Эстафеты: «Воздушные кенгуру», «Пролезь через обручи», «Баба-Яга». Разбор совершающих ошибок.	01.12	2.25	01.12	2.25
26	Тема: Эстафеты: «Картошка в ложке», «Попади в корзину», «Кружилка», «Шайбу!». Разбор совершающих ошибок.	06.12	2.25	06.12	2.25
27	Тема: Эстафеты: «Прокати мяч», «Бег по кочкам», «Ловкие драконы», «Золотые ворота». Разбор совершающих ошибок.	08.12	2.25	08.12	2.25

28	Тема: Эстафеты: «Бег с тремя мячами», «Носильщики», «Три прыжка», «Запрещенное движение». Разбор совершающих ошибок.	13.12	2.25	13.12	2.25
29	Тема: Эстафеты: «Паровозик», «Не урони мяч», эстафеты с обручами. Разбор совершающих ошибок.	15.12	2.25	15.12	2.25
30	Тема: Знакомство с элементами разновидностей прыжков. Преставление игры «Чемпионы скалки»	20.12	2.25	20.12	2.25
31	Тема: Эстафеты. Соблюдение правил передачи эстафеты. Закрепление в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	22.12	2.25	22.12	2.25
32	Тема: Эстафеты. Соблюдение правил передачи эстафеты. Закрепление в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	27.12	2.25	27.12	2.25
33	Тема: Игра «Прыжки по кочкам» Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях.	17.01	2.25	17.01	2.25
34	Тема: Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Подвижная цель» Соблюдают технику выполнения метания и ловли мяча.	19.01	2.25	19.01	2.25
35	Тема: Веселые эстафеты. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях.	24.01	2.25	24.01	2.25
36	Тема: Игры с элементами прыжков «Чемпионы скалки»	26.01	2.25	26.01	2.25
37	Тема: Игра «Передат – садись» Закрепляют в играх навыки ловли и передачи мяча, координационные способности	31.01	2.25	31.01	2.25
38	Тема: Игра «Гонка мячей по кругу» Закрепляют в играх навыки ловли и передачи мяча, координационные способности.	02.02	2.25	02.02	2.25
39	Тема: Веселые старты на санках. Закрепляют навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.	07.02	2.25	07.02	2.25
40	Тема: Веселые старты на санках. Закрепляют в соревнованиях навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.	09.02	2.25	09.02	2.25
41	Тема: Веселые старты на лыжах. Закрепляют навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности	14.02	2.25	14.02	2.25
42	Тема: Веселые старты на санках. Закрепляют в соревнованиях навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.	16.02	2.25	16.02	2.25
43	Тема: Веселые старты на лыжах. Закрепляют навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности	21.02	2.25	21.02	2.25
44	Тема: Веселые старты на лыжах. Закрепляют в соревнованиях навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности	28.02	2.25	28.02	2.25
45	Тема: Игра «Перестрелка» Закрепляют в игре навыки бега и развивают скоростные и координационные способности.	02.03	2.25	02.03	2.25
46	Тема: Упражнения на растягивание, дыхательные	07.03	2.25	07.03	2.25



	упражнения, упражнения на расслабление.				
47	Тема:Комплекс упражнений в лазании и перелезании (лазание по наклонной гимнастической скамейке).	09.03	2.25	09.03	2.25
48	Тема:Комплекс упражнений с обручем. Подвижная игра «Замри».	14.03	2.25	14.03	2.25
49	Тема:Прыжки на одной ноге на месте. Подвижная игра «Быстро встать в колонну». Эстафеты.	16.03	2.25	16.03	2.25
50	Тема:Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой	21.03	2.25	21.03	2.25
51	Тема:Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка».	23.03	2.25	23.03	2.25
52	Тема:Игра на развитие силы «Зайцы и моржи» Коррекция мелкой моторики через использование приемов	04.04	2.25	04.04	2.25
53	Тема:Игра на развитие силы «Перетягивание в парах».	06.04	2.25	06.04	2.25
54	Тема:Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	11.04	2.25	11.04	2.25
55	Тема:Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей .Игра «Команда быстроногих».	13.04	2.25	13.04	2.25
56	Тема:ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений	18.04	2.25	18.04	2.25
57	Тема:ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений	20.04	2.25	20.04	2.25
58	Тема:ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений	25.04	2.25	25.04	2.25
59	Тема:ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений	27.04	2.25	27.04	2.25
60	Тема:Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	04.05	2.25	04.05	2.25
61	Тема:Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений	11.05	2.25	11.05	2.25
62	Тема:Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности. Уровень подготовленности на конец учебного года. ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся,	16.05	2.25	16.05	2.25
63	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты с элементами легкой атлетики, баскетбола. Эстафеты с эстафетными палочками.	18.05	2.25	18.05	2.25
64	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты с эстафетными палочками.	23.05.	2.25	23.05.	2.25
65	Тема: Итоговое занятие. Весёлые старты .	25.05	2.25	25.05	2.25
66	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации,	30.05	2.25	30.05	2.25

	ловкости. Эстафеты с элементами легкой атлетики, баскетбола. Эстафеты с эстафетными палочками.				
67	Тема: Эстафеты в шеренгах и колоннах Эстафеты: «Разминка», «Бег на одной ноге», «Кенгуру».	01.06	2.25	01.06	2.25
68	Тема: Веселые, быстрые эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками. «Чехарда	06.06	2.25	06.06	2.25
			153		153
<b>ИТОГО</b>		<b>306 ч</b>			

## Содержание программы.

Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

При оценивании результатов обучения используются поощрительные приемы, такие как: словесные похвалы, предметы, входящие в круг интересов ребенка. Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины. Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов (на начало учебного года и на конец учебного года) освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Специальная физическая подготовка.

Дыхательная гимнастика.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Выполнение Комплекса профилактических упражнений для верхних дыхательных путей «Паровоз привез нас в лес» по авторской разработке Арсеневской О.Н. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.1

Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуи на шарик».

Формирование навыка правильной осанки.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки (приложение №2).

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День и ночь», «Пересаживание».

Развитие гибкости.

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Упражнение в равновесии.

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория. О профилактике плоскостопия.

Практика. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Упражнения на расслабление.

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практика. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

Комплекс профилактических упражнений для верхних дыхательных путей «Паровоз привез нас в лес» (авторская разработка Арсеновской О.Н.)

Выполнение упражнений можно сопровождать показом иллюстраций или слайдов.

Паровоз привез нас в лес.

Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!

*Ходьба по залу с согнутыми в локтях руками.*

Там полным-полно чудес.

*Удивленно произносить «м-м-м» на выдохе, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.*

Вот идет сердитый еж:  
П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф!  
*Низко наклониться, обхватив руками грудь — свернувшийся в клубок ежик.*  
Где же носик? Не поймешь.  
Ф-ф-р! Ф-ф-р! Ф-ф-р!  
Вот веселая пчела  
Детям меда принесла.  
З-з-з! З-з-з! З-з-з!  
Звук и взгляд направлять по тексту.  
Села нам на локоток,  
З-з-з! З-з-з! З-з-з!  
Полетела на носок.  
З-з-з! З-з-з! З-з-з!  
Пчелу ослик испугал:  
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!  
*Укрепление связок гортани, профилактика храпа.*  
На весь лес он закричал:  
Й-а-а! Й-а-а! Й-а-а!  
Гуси по небу летят,  
Гуси ослику гудят:  
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!  
Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у!  
Медленная ходьба, руки-крылья поднимать на вдохе, опускать со звуком.  
Устали? Нужно отдыхать.  
Сесть и сладко позевать.  
Дети садятся на пол и несколько раз зевают, стимулируя тем самым гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга

Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки:

1. Принять правильную осанку. Стоя у стены, касание затылком, лопатками, ягодичными мышцами, икроножными мышцами и пятками.
2. И.П. принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1 – 2 шага, сохраняя И.П.
3. И.П. принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, встать. Принять И.П.
4. И.П. принять правильную осанку у стены. Сделать 1 – 2 шага вперед. Расслабить последовательно мышцы шеи, рук и туловища. Принять И.П.
5. И.П. принять правильную осанку у стенки. Встать на носки, удерживаясь в этом положении 3 – 4 секунды. Вернуться в И.П.
6. То же упражнение, но без гимнастической стенки.
7. Принять правильную осанку. Ходьба с остановками.
8. Ходьба с предметом (книгой, мешочком, «бубликом») на голове с сохранением правильной осанки, перешагивая через препятствия. Остановка с проверкой правильной осанки.
9. Игры с сохранением правильной осанки.

Упражнения для развития подвижности грудной клетки, укрепления мышц спины, межлопаточной области спины, груди, ног: упражнения с преодолением собственного веса (приседания, поднимание туловища, ног из положения лежа, разгибание рук из положения лежа); упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами (вес мяча до 1 кг), легкими гантелями, с резиновыми бинтами и др.

Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».

Школа мяча.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика. Броски, ловля и передача мяча. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Эстафеты без предметов

Индивидуальные

- Бег (в роли эстафетной палочки можно применять любой предмет).
- Бег спиной вперед.
- Спортивная ходьба: руки за головой; с хлопками на каждый шаг; бег с подскоками.
- Короткие шаги; широкие шаги.
- Бег: правым боком, левым боком.
- Прыжками: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в полете менять положение ног).
- Руки держать на голеностопном суставе; на коленях.
- Прыжки: на правой ноге, на левой, на обеих.
- Бег в полуприседе, руки на поясе, в полном приседе, руки на коленях.
- Ходьба или бег с различными движениями рук: а) руки в стороны, вращение в кистевых суставах; б) вращение в локтевых суставах; в) вращение рук вперед; г) вращение рук назад; д) «ножницы»; е) «полет птицы»; ж) «брасс»; з) поднимание и опускание рук.
- Подражание зверям и птицам: а) «прыжки кенгуру»; б) «зайца»; в) ходьба на внешней стороне стопы – «медведь»; г) на пятках, руки назад – «пингвин»; д) «страус» – руки изображают хвост, бег широкими шагами; е) «лиса» – мягкий бег; ж) «прыжки лягушки»; з) бег «рака».
- Бег с опорой на руки: а) ногами вперед; б) головой вперед;

В парах

- Бег «паука»: а) 1-й партнер спиной вперед; назад – 2-й спиной вперед, руки в «замке» в локтевых суставах; б) 1-й руки назад, 2-й держит за руки; назад – меняются ролями; в) 2-й может положить на плечи 1-му или на пояс.
- Бег на руках: 2-й держит за ноги 1-го – он передвигается на руках; назад – меняются ролями; 1-й бежит спиной вперед, 2-й держит за руки и направляет; назад – меняются ролями (бок прыжками, скрестным бегом); 2-й делает поворот, взявшись за руки с 1-м, затем 1-й и т.д.; 1-й правой рукой берет левую руку 2-го, а левой над головой за правую руку партнера.

- Бег «на трех ногах»: партнерам связывают по одной ноге (у 1-го – правую, у 2-го – левую);
- 1-й прыгает на одной ноге, 2-й держит другую ногу; назад – меняются ролями.
- «Чехарда» (каждый должен выполнить определенное количество прыжков): 1-й встает ноги врозь, 2-й проползает под партнером, затем меняются ролями и т.д. (определенное количество проползаний).

#### Эстафеты с предметами

##### Эстафеты с мячом

- Бег или прыжки: а) мяч зажимается грудью или животами; б) можно зажать плечами; в) головами.
- Мяч держать двумя руками с партнером: а) впереди; б) сзади; в) сбоку.
- Бег в обруче (при передаче эстафеты снимать обруч и влезать в него через ноги):
- 1-й катит обруч, 2-й – проползает в него туда и обратно; назад – меняются ролями.
- Взять обруч двумя руками, вращаться с партнером, передвигаясь вперед.

##### Эстафеты с гимнастической палкой

- Взять гимнастическую палку двумя руками: а) палка впереди; б) сзади; в) над головой.
- «Муравьи несут соломинку»: а) на плече; б) над головой; в) сбоку (можно 2 палки).
- «Двое на коне» (палку держать двумя руками между ног).
- Палку держать на ноге (можно идти, бежать, прыгать).

##### Эстафеты со скакалкой

- Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.
- 1-й бежит на всю длину скакалки, затем стоит, пока 2-й выполнит то же самое и т.д.

##### Переправа

- Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д.
- Участник должен обежать колонну, затем с впереди стоящим партнером, переправиться; 2-й выполняет то же самое.
- Команды по одному переправляются на противоположную сторону (передача эстафеты хлопком по руке).

##### С мячом

- Мяч можно держать двумя руками: а) над головой; б) за головой; в) за спиной; г) на плече и др.
- Вести мяч ногой; катить мяч одной или двумя руками.
- Отбивать мяч одной или двумя руками.
- Нести мяч, стукнуть в обруч.
- В каждом обруче стукнуть мячом. а) вести мяч ногой; б) катить между предметами.
- «Меткий стрелок» (от линии бросить мяч в обруч – дополнительное очко, подобрать мяч и назад бегом, передать его).
- Мяч зажимается двумя эстафетными палочками, гимнастическими палками. Бег с тремя (четырьмя, пятью) мячами (можно применять много других предметов). а) мяч зажимается между ступнями ног; б) между коленей (выполнять бег или прыжки).
- Забить мяч в ворота ногой или рукой, затем взять мяч, назад – бег с мячом.
- Бежать или катить мяч по узкому коридору, можно по скамейке.

##### С гимнастической палкой

- Изображение пловца на лодке. В полуприседе или в приседе, взявшись за конец или середину.

- «Велогонщик» или «конник-спортсмен» (палку держать между ног за конец или середину).
- Палку держать вертикально одной рукой.
- Держать палку: а) за спиной; б) за головой; в) на плече; г) перед грудью.
- С отмериванием отрезка длиной палки (расстояние до фишки).

#### С обручем

- Катить обруч (можно между предметами).
- Добежать до обруча, пролезть через него (можно сделать препятствия).
- Держать обруч: а) над головой; б) перед собой; в) за спиной; г) бег в обруче; д) на поясе; е) одной рукой.
- Пробежать через обручи.
- Бег «змейкой» и пролезть через обручи.

#### Со скакалкой

- Прыгать через скакалку с продвижением вперед (вращать одной рукой сбоку).
- Бег со скакалкой.
- Добежать до скакалки, сделать определенное движение.

#### Со скамейкой

- Преодоление скамейки как препятствия: а) с опорой на руки; б) на коленях с опорой на руки (разными способами); в) на животе с подтягиванием рук.
- Прыжки через скамейку;
- Прыжки на скамейку и соскок;
- Бег по скамейкам и через них.

#### Со ступнями из линолеума

- Бег между препятствий; бег или прыжки по «кочкам» (на одной, на двух ногах; расположение «ступни» по усмотрению учителя).
- Размещение «ступни» на одной линии. Прыжки, назад – бег между препятствий.
- Преодоление расстояния с помощью двух «ступней».
- В каждую «ступню» или обруч нужно положить кубики или другие предметы; 2-й участник должен собрать их и т.д.
- 1-й участник должен собрать предметы, находящиеся в обруче или за чертой, передать 2-му – он должен вернуть в и.п. и т.д.
- Участник должен добежать до «ступни» или обруча, стукнуть эстафетной палочкой определенное количество раз.
- Участник должен стукнуть определенное количество раз в каждой «ступне» палочкой.

#### С клюшкой

- Вести клюшкой теннисный мяч или малый мяч между препятствиями .
- Вести по узкому коридору (отметить мелом или двумя шнурами).
- Вести мяч клюшкой, загнать мяч в лунку – ограниченное место; назад – бег (мяч и клюшку нести в руках).

#### В колоннах

- Ведущий должен передать мяч 1-му участнику, тот возвращает и приседает, затем ведущий передает 2-му и т.д. до последнего; замыкающий передает и встает предпоследним, пока не встанут все.
- Мяч передавать над головой до последнего, замыкающий встает впереди колонны и т.д.
- Передача мяча в колоннах: 1-й передает мяч 2-му, тот передает мяч назад и уходит в конец колонны и т.д. до и.п.

- Катить мяч под ногами, передача мяча под ногами .
- Передача мяча с боку, правого или левого: 1-й – с правого, 2-й – с левого и т.д.

#### В шеренгах и колоннах

- Две шеренги лицом друг к другу; передача мяча партнерам впереди себя; передача за спиной.
- Передача мяча впереди через одного участника.
- Участники становятся в 2 шеренги на определенном расстоянии; 1-й бежит с мячом (может катить мяч или отбивать) между участниками команды до последнего; мяч передают до направляющего и т.д., пока 1-й не встанет на свое место.
- Составление «паровозика» (1-й берет 2-го за руки и т.д., пока вся команда не перебежит линию финиша).
- Бег в наклонах: а) одну руку вперед, другую через плечо; б) правую руку вперед, левую руку через правый бок; в) руки на плечи партнерам; г) руки на пояс; д) держась за руки (одну назад, другую вперед).
- «Вьюн»: 1-й делает поворот, 2-й берется за его пояс и поворачивается, затем 3-й за 2-го и т.д., пока вся команда не выполнит поворот.
- Игроки передают мяч ученикам встречной колонны, после передачи бегут в конец своей колонны.
- 1-ые передают мяч водящим и бегут на их места, пока те передают 2-ым и бегут в конец колонны и т.д.
- Игроки передают мяч ученикам встречной колонны и бегут в конец колонны; они выполняют то же самое с другой стороны.

#### С преодолением препятствий

- Через 1-ю скакалку нужно перелезть, под 2-ю пролезть; назад - то же самое.
- «Мышеловка»: участники должны пролезть под скакалками.
- Пройти по скакалке, натянутой на полу, с различным положением рук (по усмотрению учителя).
- С учетом инвентаря, его количества и размера площадки учитель составляет полосу препятствий по своему усмотрению.

#### Эстафеты в кругах

- «Вызов номеров». Учитель называет любой номер, ученики под этими номерами должны обежать свою команду с внешней стороны, забежать в «ворота» (где вышел), поднять мяч вверх.
- «Вызов номеров». В двух колоннах (в любых простых или комбинированных эстафетах).
- В двух командах количество участников должно быть одинаково.
- Ученики стоят спиной к ведущему, который находится с мячом в кругу. Учитель называет любой номер ученика, ведущий дает ему мяч, тот возвращает и поднимает мяч вверх.
- «Мяч по кругу»: а) мяч передавать партнеру справа (слева); мяч, сделав круг, доходит до 1-го, тот поднимает его вверх; б) можно катить по полу.
- Мяч через одного в любую сторону. Если количество учеников четное, то эстафету проводить 2 раза и начинать со 2-го (ведущий, получивший мяч, поднимает его вверх).

#### Веселые эстафеты

- Бег в бумажной кепке (руками не держать); бег по газетам.
- Бег с зажженной свечой (если свеча потухает, то команда считается проигравшей).
- «Бег кота в сапогах» (лыжные ботинки большого размера); бег в «корзинках» из линолеума.



- Бег с теннисной ракеткой (можно для бадминтона) и мячом на ней (можно подбрасывать).

#### Быстрые эстафеты

- «Быстрый автограф»: нужно подбежать и быстро нарисовать свой портрет.

#### «Салки»

Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

#### «Пустое место».

Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

#### «Команда быстроногих».

Играющие образуют две команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые двое бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 2 очка, вторым - 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

#### «День и ночь».

Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

#### «Эстафета с булавами».

Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

#### «Встречная эстафета».

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдстоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих

игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

«Караси и щука».

На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука".

Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четырепять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

«Метание в цель».

Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1x1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах».

Две - четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом.

Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх.

Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Мяч соседу».

Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч. Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету.

Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

«Гонка мячей по кругу».

Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

«Гонка мячей по рядам».

Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

«Встречная эстафета с мячом».

Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

В этой игре возможны варианты: после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны; передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола; вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

«Эстафета с ведением мяча»

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линий. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавки, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

Спортивные праздники.

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «День здоровья», «Веселые старты». Подведение итогов. Награждение отличившихся.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.**

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
3. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
4. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2008

- 5.Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990.
6. С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
- 7.М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000
- 8.М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001
- 9.В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

Приложение к программе

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Для учащихся по мерам безопасности при занятиях подвижными играми

### **I. Общие требования безопасности**

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарем и оборудованием.

Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушитель) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом, для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснения правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию. Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.
- пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку.
- за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий Учащийся должен;

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; мячи положить на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения задания;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий

## ИГРЫ С ДОГОНЯЛКАМИ

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;

-исключать резких стопорящих остановок;

-во избежание столкновения с другими играющими, замедлить скорость своего бега и остановиться; - помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

-пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре согласно правилам, должны отойти от нее на 1-2 м.

### ИГРЫ С ПЕРЕБЕЖКАМИ

Учащийся должен:

-пропустить вперед бегущих быстрее вас;

-не изменять резко направление своего движения;

-не выбегать за пределы игровой площадки;

-заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;

-не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

### ИГРЫ С МЯЧОМ

Учащийся должен:

-не бросать мяч в голову играющим;

-соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;

-следить за перемещением игроков и мяча на площадке;

-не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;

-не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;

-не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча; - ловить мяч захватом двумя руками снизу.

### ЭСТАФЕТЫ

Учащийся должен:

-не начинать эстафету без сигнала учителя;

-выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;

-не выбегать преждевременно из строя, пока ваш игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;

-после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

### IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

Учащийся должен:

-при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

-с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

-при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

-по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

-под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

-организованно покинуть место проведения занятия;

-переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

-вымыть с мылом руки.