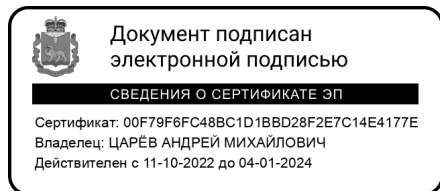


ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом государственного  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения Псковской области «Центр  
лечебной педагогики  
и дифференцированного обучения»  
Протокол от «29» августа 2022 г. №1

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом государственного  
бюджетного общеобразовательного  
учреждения Псковской области  
«Центр лечебной педагогики  
и дифференцированного обучения»  
от «29» августа 2022 г. №49-ОД



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
**«Весёлые старты»**,  
адаптированная для обучающихся с умеренной, тяжелой умственной  
отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Степанова Ирина Алексеевна

Псков,  
2022

## **1. Общие сведения**

- Наименование курса дополнительного обучения: «Весёлые старты»
- Форма организации деятельности – кружок
- Программа ориентирована на детей и подростков с умеренной, тяжёлой умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития
- Срок реализации программы – 3 года (918 часов)
- Утверждаемые даты реализации – 2022-2023 учебный год (первый модуль)
- Общее количество детей – 9 (2 группы)  
Группа 1 (5 чел.) - педагог дополнительного образования Степанова И. А.  
Группа 2 (4 чел.) - педагог дополнительного образования Мезенцев В. И.
- Возраст детей – 7-18 лет
- Общее количество часов в 2022-2023 уч.г. для всех обучающихся – 306 часов
- Годовая нагрузка на 1 группу – 153 часа
- Недельная нагрузка: 4,5 часа (2 группы)
- Продолжительность занятия – 45 минут
- Форма обучения – очная
- Итоговая аттестация – общешкольные соревнования

## **2. 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 начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 с изменениями и дополнениями;
- Федеральным Государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 с изменениями и дополнениями;
- 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».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые старты» по спортивно-оздоровительному направлению разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная идея программы 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 подчёркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

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 стала 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, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно совершенствуется уровень физического развития ребенка, необходимый для определенного возрастного этапа.

Основными видами двигательной деятельности, привлекательными для многих обучающихся с ТМНР, являются: эстафета, подвижные и спортивные игры.

**Эстафета** - это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами, которая является для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентирует их на достижение определенной цели. 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. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

Эстафета способствует укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков. Она помогает вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

Коллективные соревнования воспитывают чувство ответственности перед товарищами, вызывают уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Для проведения эстафет необходимо, чтобы все дети умели правильно выполнять элементы техники движения, включенные в задание. Успешное выполнение движений вызовет 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».

**Подвижные игры** также являются важнейшим средством развития физической активности обучающихся. 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. Подвижные и спортивные игры являются традиционным средством педагогики. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, предусмотренной правилами.

Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

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

**Основные задачи:**

- 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: использование оборудования спортивного зала: нестандартное оборудование («мышеловки», кочки, бревна и т.д.); просмотр фотографий, плакатов, рисунков; 3. Практические методы: спортивные тренировки, соревнования, походы. Методы контроля: практические зачеты, тестирование.

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

Большинство игровых упражнений выполняется коллективно. Все они строятся согласно нескольким принципам: игрового самочувствия; от простого к сложному; от элементарного фантазирования к созданию образа.

Существует большое разнообразие упражнений эстафетного характера, благодаря чему педагог может подбирать и варьировать их по своему усмотрению. Эстафеты могут быть эффективным только в том случае, если упражнения, закрепляемые в них, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала следует предлагать задания на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем на скорость. В организации эстафет применяются соревновательный метод физического воспитания. Данный метод предполагает системное использование игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для обучающихся. Соревновательный метод помогает

формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более широкое изучение подвижных и спортивных игр (их элементов) обучающимися данной категории.

Ценность подвижных игр для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Игрящему ребенку приходится выбирать и совершать из множества операций одну, которая может принести успех. В ходе игровой деятельности у ребенка развиваются восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторика, речь. Повышается умственная активность, познавательная деятельность в целом. В играх, эстафетах складываются отношения между детьми, вырабатываются привычки, правила поведения. Дети учатся правильно реагировать на успех и неудачу, учатся распределять роли, примеривают на себя роль ведущего игры.

Применение игровых технологий в классе, на переменах, в спортивном зале, на прогулках, на спортивных мероприятиях создают условия, способствующие развитию и социализации умственно отсталого ребенка, сохранению и укреплению его здоровья.

**Практическая значимость** программы «Веселые старты» заключается в том, что предлагаемые занятия способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после учебной деятельности.

#### **Цель программы.**

- инициирование соревновательной активности у обучающихся, содействие активному отдыху обучающихся, создание позитивного эмоционального настроения ребенка.

## **Задачи программы.**

### Образовательные:

1. формировать представления о здоровом образе жизни;
2. формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
3. обучать правилам поведения в процессе коллективных действий.

### Оздоровительные:

1. сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье обучающихся;
2. способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
3. создавать условия для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении.

### Развивающие:

1. развивать активность, самостоятельность, ответственность;
2. развивать статистическое и динамическое равновесие, глазомер и чувство расстояния;
3. развивать внимательность.

### Воспитательные:

1. Воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
2. Воспитывать «здоровый дух соперничества».

## **Режим занятий.**

Срок реализации программы – 3 года.

В неделю предусмотрено проведение нескольких занятий (одно занятие – 45 минут).

При проведении соревнований возможно объединение нескольких занятий в одно с увеличением количества часов, отводимых на него.

Занятия проводятся в спортивном зале школы, на спортивной площадке.



Реализация программы на втором и третьем году обучения направлена на совершенствование, закрепление ранее полученных навыков и умений в кружке.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 7-18 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей. В группу принимаются все желающие.

### **Организация занятий.**

Форма организации занятий – групповая.

Предусмотрены теоретические, практические, комбинированные занятия. Комбинированная форма используется чаще и включает: 1) теоретическую часть (беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций) и 2) практическую часть (ОФП, игры, эстафеты).

Виды деятельности: подвижные игры, соревнования, эстафеты, праздники.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Результативность обучения определяется умением играть в подвижные игры, участвовать в играх-эстафетах, принимать участие в праздниках, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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).

Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

## Календарно-тематическое планирование

### Первый модуль (2022-2023 уч.г.)

Урок	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.	12.09	2.25	12.09	2.25
2.	Тема: Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Эстафеты: «Разминка», «Бег на одной ноге», «Кенгуру». Разбор совершающих ошибок.	14.09	2.25	14.09	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.	19.09	2.25	19.09	2.25
4	Тема: Общая физическая подготовка: - Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота - Школа мяча.	21.09	2.25	21.09	2.25
5	Тема: Теоретические сведения о играх и эстафетах. Структура игр и эстафет.	26.09	2.25	26.09	2.25
6	Тема: Приём и передача эстафетной палочки. Обегание стоек. Эстафеты на развитие быстроты реакции и мышления.	28.09	2.25	28.09	2.25
7	Тема: Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	03.10	2.25	03.10	2.25
8	Тема: Тактика выполнения технических действий. Приём и передача эстафетного предмета.	05.10	2.25	05.10	2.25
9	Тема: Эстафеты с гимнастической палкой. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.	10.10	2.25	10.10	2.25

10	Тема: Эстафеты с обручем. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.	12.10	2.25	12.10	2.25
11	Тема: Эстафеты со скакалкой. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	17.10	2.25	17.10	2.25
12	Тема: Тактика передачи эстафетного предмета. Приём и передача эстафетного предмета.	19.10	2.25	19.10	2.25
13	Тема: Эстафеты со «ступнями» из линолеума. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	24.10	2.25	24.10	2.25
14	Тема: Эстафеты с клюшкой. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	26.10	2.25	26.10	2.25
15	Тема: Эстафеты в шеренгах и колоннах. Развитие скоростно-силовых способностей.	07.11	2.25	07.11	2.25
16	Тема: Тактика выполнения технических действий. Эстафеты на согласование командных действий.	09.11	2.25	09.11	2.25
17	Тема: Эстафеты: «Змейка», «Бег с тремя мячами», «Эстафета с обручами». Разбор совершающих ошибок.	14.11	2.25	14.11	2.25
18	Тема: Эстафеты: «Эстафета с обручами», «Носильщики», «Гонка мячей под ногами». Разбор совершающих ошибок.	16.11	2.25	16.11	2.25
19	Тема: Эстафеты: «Гонка мячей под ногами», «Три прыжка», «Запрещенное движение». Разбор совершающих ошибок.	21.11	2.25	21.11	2.25
20	Тема: Командная эстафета. Правила игр и эстафет. Эстафеты на развитие быстроты.	23.11	2.25	23.11	2.25
21	Тема: Эстафеты со скакалкой. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты. Эстафеты с элементами баскетбола	28.11	2.25	28.11	2.25
22	Тема: Эстафеты: «Трудная ноша», «Вызов игроков», «Бег в мешках». Разбор совершающих ошибок.	05.12	2.25	05.12	2.25
23	Тема: Эстафеты с элементами баскетбола	07.12	2.25	07.12	2.25
24	Тема: Прием и передача эстафетного предмета. Эстафеты на согласование командных действий.	12.12	2.25	12.12	2.25
25	Тема: Эстафеты: «Воздушные кенгуру», «Пролезь через обручи», «Баба-Яга». Разбор совершающих ошибок.	14.12	2.25	14.12	2.25
26	Тема: Эстафеты: «Картошка в ложке», «Попади в корзину», «Кружилка», «Шайбу!». Разбор совершающих ошибок.	19.12	2.25	19.12	2.25
27	Тема: Эстафеты на развитие быстроты мышления.	21.12	2.25	21.12	2.25

	Тактика передачи эстафетного предмета.				
28	Тема: Эстафеты: «Бег с тремя мячами», «Носильщики», «Три прыжка», «Запрещенное движение». Разбор совершающих ошибок.	26.12	2.25	26.12	2.25
29	Тема: Эстафеты: «Паровозик», «Не урони мяч», эстафеты с обручами. Разбор совершающих ошибок.	28.12	2.25	28.12	2.25
30	Тема: Знакомство с элементами разновидностей прыжков. Преставление игры «Чемпионы скакалки».	11.01	2.25	11.01	2.25
31	Тема: Эстафеты. Соблюдение правил передачи эстафеты. Закрепление в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	16.01	2.25	16.01	2.25
32	Тема: Эстафеты. Соблюдение правил передачи эстафеты. Закрепление в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	18.01	2.25	18.01	2.25
33	Тема: Игра «Прыжки по кочкам» Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях.	23.01	2.25	23.01	2.25
34	Тема: Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Подвижная цель» Соблюдают технику выполнения метания и ловли мяча.	25.01	2.25	25.01	2.25
35	Тема: Веселые эстафеты. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях.	30.01	2.25	30.01	2.25
36	Тема: Игры с элементами прыжков «Чемпионы скакалки»	01.02	2.25	01.02	2.25
37	Тема: Игра «Передатчик – садись» Закрепляют в играх навыки ловли и передачи мяча, координационные способности	06.02	2.25	06.02	2.25
38	Тема: Игра «Гонка мячей по кругу» Закрепляют в играх навыки ловли и передачи мяча, координационные способности.	08.02	2.25	08.02	2.25
39	Тема: Веселые старты на санках. Закрепляют навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.	13.02	2.25	13.02	2.25
40	Тема: Веселые старты на санках. Закрепляют в соревнованиях навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.	15.02	2.25	15.02	2.25
41	Тема: Веселые старты на лыжах. Закрепляют навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают	20.02	2.25	20.02	2.25

	скоростные и координационные способности				
42	Тема: Веселые старты на санках. Закрепляют в соревнованиях навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.	22.02	2.25	22.02	2.25
43	Тема: Веселые старты на лыжах. Закрепляют навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности	27.02	2.25	27.02	2.25
44	Тема: Веселые старты на лыжах. Закрепляют в соревнованиях навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности	01.03	2.25	01.03	2.25
45	Тема: Игра «Перестрелка» Закрепляют в игре навыки бега и развивают скоростные и координационные способности.	06.03	2.25	06.03	2.25
46	Тема: Упражнения на растягивание, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.	13.03	2.25	13.03	2.25
47	Тема: Комплекс упражнений в лазании и перелезании (лазание по наклонной гимнастической скамейке).	15.03	2.25	15.03	2.25
48	Тема: Комплекс упражнений с обручем. Подвижная игра «Замри».	27.03	2.25	27.03	2.25
49	Тема: Прыжки на одной ноге на месте. Подвижная игра «Быстро встать в колонну». Эстафеты.	29.03	2.25	29.03	2.25
50	Тема: Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой	03.04	2.25	03.04	2.25
51	Тема: Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка».	05.04	2.25	05.04	2.25
52	Тема: Игра на развитие силы «Зайцы и моржи» Коррекция мелкой моторики через использование приемов	10.04	2.25	10.04	2.25
53	Тема: Игра на развитие силы «Перетягивание в парах».	12.04	2.25	12.04	2.25
54	Тема: Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	17.04	2.25	17.04	2.25
55	Тема: Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Команда быстроногих».	19.04	2.25	19.04	2.25
56	Тема: ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений.	24.04	2.25	24.04	2.25
57	Тема: ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений .	26.04	2.25	26.04	2.25
58	Тема: ОФП. Развитие двигательных качеств	03.05	2.25	03.05	2.25

	обучающихся, специальных умений.				
59	Тема: ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений.	08.05	2.25	08.05	2.25
60	Тема: Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	10.05	2.25	10.05	2.25
61	Тема: Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.	15.05	2.25	15.05	2.25
62	Тема: Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности. Уровень подготовленности на конец учебного года. ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся.	17.05	2.25	17.05	2.25
63	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты с элементами легкой атлетики, баскетбола. Эстафеты с эстафетными палочками.	22.05	2.25	22.05	2.25
64	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты с эстафетными палочками.	24.05.	2.25	24.05.	2.25
65	Тема: Итоговое занятие. Весёлые старты .	29.05	2.25	29.05	2.25
66	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты с элементами легкой атлетики, баскетбола. Эстафеты с эстафетными палочками.	31.05	2.25	31.05	2.25
67	Тема: Спортивные и подвижные игры.	05.06	2.25	05.06	2.25
68	Тема: Веселые, быстрые эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками. «Чехарда».	07.06	2.25	07.06	2.25
			153		153
<b>ИТОГО</b>		<b>306</b>			

**Календарно-тематическое планирование  
Второй модуль (2023-2024 уч.г.)**

Урок	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.		2.25		2.25
2.	Тема: Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Эстафеты: «Разминка», «Бег на одной ноге», «Кенгуру». Разбор совершающих		2.25		2.25

	ошибок.				
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 -Упражнения по специальной физической подготовке, подвижные игры проводятся на каждом занятии в ходе разминок.		2.25		2.25
4	Тема: Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота Школа мяча. Упражнения по общефизической подготовке, подвижные игры проводятся на каждом занятии в ходе разминок.		2.25		2.25
5	Тема:ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
6	Тема: ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
7	Тема: ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
8	Тема: ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
9	Тема: Беседа «Как нужно соревноваться?». Эстафеты без предметов, с бегом и прыжками.		2.25		2.25
10	Тема: Эстафеты без предметов в парах. Совершенствование двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
11	Тема: Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		2.25		2.25
12	Тема: Эстафеты на развитие специальной ловкости.		2.25		2.25
13	Тема: Эстафеты с гимнастической палкой. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.		2.25		2.25
14	Тема: Эстафеты с обручем. Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.		2.25		2.25

15	Тема: Эстафеты со скакалкой. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		2.25		2.25
16	Тема: Эстафеты со скамейкой. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		2.25		2.25
17	Тема: Эстафеты со «ступнями» из линолеума. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		2.25		2.25
18	Тема: Эстафеты с клюшкой. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		2.25		2.25
19	Тема: Эстафеты в шеренгах и колоннах. Развитие скоростно-силовых способностей.		2.25		2.25
20	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты: «Кенгуру», «Дружба», «Змейка». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
21	Тема: Эстафеты: «Змейка», «Бег с тремя мячами», «Эстафета с обручами». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
22	Тема: Эстафеты: «Эстафета с обручами», «Носильщики», «Гонка мячей под ногами». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
23	Тема: Эстафеты: «Гонка мячей под ногами», «Три прыжка», «Запрещенное движение». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
24	Тема: Эстафеты: «Передал - садись!», «Снайперы», «Игольное ушко». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
25	Тема: Эстафеты со скакалкой. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты. Эстафеты с элементами баскетбола.		2.25		2.25
26	Тема: Эстафеты: «Трудная ноша», «Вызов игроков», «Бег в мешках». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
27	Тема: Эстафеты с элементами баскетбола.		2.25		2.25
28	Тема: Эстафеты: «Бег на облаках», «Прыгунки», «Передай мяч». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
29	Тема: Эстафеты: «Воздушные кенгуру», «Пролезь через обручи», «Баба-Яга». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
30	Тема: Эстафеты: «Картошка в ложке», «Попади в корзину», «Кружилка», «Шайбу!». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25



31	Тема: Эстафеты: «Прокати мяч», «Бег по кочкам», «Ловкие драконы», «Золотые ворота». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
32	Тема: Эстафеты: «Бег с тремя мячами», «Носильщики», «Три прыжка», «Запрещенное движение». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
33	Тема: Эстафеты: «Паровозик», «Не урони мяч», эстафеты с обручами. Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
34	Тема: Знакомство с элементами разновидностей прыжков. Преставление игры «Чемпионы скакалки».		2.25		2.25
35	Тема: Эстафеты. Соблюдение правил передачи эстафеты. Закрепление в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.		2.25		2.25
36	Тема: Эстафеты. Соблюдение правил передачи эстафеты. Закрепление в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.		2.25		2.25
37	Тема: Игра «Прыжки по кочкам» Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях.		2.25		2.25
38	Тема: Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Подвижная цель» Соблюдают технику выполнения метания и ловли мяча.		2.25		2.25
39	Тема: Веселые эстафеты. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях.		2.25		2.25
40	Тема: Игры с элементами прыжков «Чемпионы скакалки».		2.25		2.25
41	Тема: Игра ««Передал – садись» Закрепляют в играх навыки ловли и передачи мяча, координационные способности.		2.25		2.25
42	Тема: Игра «Гонка мячей по кругу» Закрепляют в играх навыки ловли и передачи мяча, координационные способности.		2.25		2.25
43	Тема: Веселые старты на санках. Закрепляют навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.		2.25		2.25
44	Тема: Веселые старты на санках. Закрепляют в соревнованиях навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.		2.25		2.25

45	Тема: Веселые старты на лыжах. Закрепляют навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.		2.25		2.25
46	Тема: Веселые старты на санках. Закрепляют в соревнованиях навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.		2.25		2.25
47	Тема: Веселые старты на лыжах. Закрепляют навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.		2.25		2.25
48	Тема: Веселые старты на лыжах. Закрепляют в соревнованиях навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.		2.25		2.25
49	Тема: Игра «Перестрелка» Закрепляют в игре навыки бега и развивают скоростные и координационные способности.		2.25		2.25
50	Тема: Упражнения на растягивание, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.		2.25		2.25
51	Тема: Комплекс упражнений в лазании и перелезании (лазание по наклонной гимнастической скамейке).		2.25		2.25
52	Тема: Комплекс упражнений с обручем. Подвижная игра «Замри».		2.25		2.25
53	Тема: Прыжки на одной ноге на месте. Подвижная игра «Быстро встать в колонну». Эстафеты.		2.25		2.25
54	Тема: Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с вырубкой».		2.25		2.25
55	Тема: Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка».		2.25		2.25
56	Тема: Игра на развитие силы «Зайцы и моржи» Коррекция мелкой моторики через использование приемов.		2.25		2.25
57	Тема: Игра на развитие силы «Перетягивание в парах».		2.25		2.25
58	Тема: Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.		2.25		2.25
59	Тема: Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Команда быстроногих».		2.25		2.25
60	Тема: Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		2.25		2.25

61	Тема: Развитие двигательных качеств учащихся, специальных умений.		2.25		2.25
62	Тема: Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности. Уровень подготовленности на конец учебного года. ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся.		2.25		2.25
63	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты с элементами легкой атлетики, баскетбола. Эстафеты с эстафетными палочками.		2.25		2.25
64	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты с эстафетными палочками.		2.25		2.25
65	Тема: Итоговое занятие. Весёлые старты .		2.25		2.25
66	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты с элементами легкой атлетики, баскетбола. Эстафеты с эстафетными палочками.		2.25		2.25
67	Тема: Эстафеты в шеренгах и колоннах Эстафеты: «Разминка», «Бег на одной ноге», «Кенгуру».		2.25		2.25
68	Тема: Веселые, быстрые эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками. «Чехарда».		2.25		2.25
			153		153
<b>ИТОГО</b>			<b>306</b>		

**Календарно-тематическое планирование  
Третий модуль (2024-2025 уч.г.)**

Урок	Разделы и занятия	Группа 1		Группа 2	
		дата	часы	дата	часы
2.	Тема: Закрепление техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности. Уровень подготовленности на начало учебного год.		2.25		2.25
2.	Тема: Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Эстафеты: «Разминка», «Бег на одной ноге», «Кенгуру». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
3.	Тема: Специальная физическая подготовка: - Дыхательная гимнастика. - формирование правильной осанки - Развитие гибкости		2.25		2.25

	- упражнение в равновесии -повышение тонуса и укрепление мышц голени и свода стопы -упражнение на расслабление -Упражнения по специальной физической подготовке, подвижные игры проводятся на каждом занятии в ходе разминок.				
4	Тема: Общая физическая подготовка: - Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота - школа мяча -Упражнения по общефизической подготовке, подвижные игры проводятся на каждом занятии в ходе разминок.		2.25		2.25
5	Тема: ОФП. Закрепление развития двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
6	Тема: ОФП. Закрепление развития двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
7	Тема: ОФП. Закрепление развития двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
8	Тема: ОФП. Закрепление развития двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
9	Тема: Беседа «Как нужно соревноваться?». Эстафеты без предметов, с бегом и прыжками.		2.25		2.25
10	Тема: Эстафеты без предметов в парах. Совершенствование двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
11	Тема: Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		2.25		2.25
12	Тема: Эстафеты на развитие специальной ловкости.		2.25		2.25
13	Тема: Эстафеты с гимнастической палкой. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
14	Тема: Эстафеты с обручем. Развитие двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
15	Тема: Эстафеты со скакалкой. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		2.25		2.25
16	Тема: Эстафеты со скамейкой. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-		2.25		2.25

	силовых способностей.				
17	Тема: Эстафеты со «ступнями» из линолеума. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		2.25		2.25
18	Тема: Эстафеты с клюшкой. Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		2.25		2.25
19	Тема: Эстафеты в шеренгах и колоннах. Развитие скоростно-силовых способностей.		2.25		2.25
20	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты: «Кенгуру», «Дружба», «Змейка». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
21	Тема: Эстафеты: «Змейка», «Бег с тремя мячами», «Эстафета с обручами». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
22	Тема: Эстафеты: «Эстафета с обручами», «Носильщики», «Гонка мячей под ногами». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
23	Тема: Эстафеты: «Гонка мячей под ногами», «Три прыжка», «Запрещенное движение». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
24	Тема: Эстафеты: «Передал - садись!», «Снайперы», «Игольное ушко». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
25	Тема: Эстафеты со скакалкой. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты. Эстафеты с элементами баскетбола		2.25		2.25
26	Тема: Эстафеты: «Трудная ноша», «Вызов игроков», «Бег в мешках». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
27	Тема: Эстафеты с элементами баскетбола		2.25		2.25
28	Тема: Эстафеты: «Бег на облаках», «Прыгунки», «Передай мяч». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
29	Тема: Эстафеты: «Воздушные кенгуру», «Пролезь через обручи», «Баба-Яга». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
30	Тема: Эстафеты: «Картошка в ложке», «Попади в корзину», «Кружилка», «Шайбу!». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
31	Тема: Эстафеты: «Прокати мяч», «Бег по кочкам», «Ловкие драконы», «Золотые ворота». Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
32	Тема: Эстафеты: «Бег с тремя мячами», «Носильщики», «Три прыжка», «Запрещенное		2.25		2.25

	движение». Разбор совершающих ошибок.				
33	Тема: Эстафеты: «Паровозик», «Не урони мяч», эстафеты с обручами. Разбор совершающих ошибок.		2.25		2.25
34	Тема: Знакомство с элементами разновидностей прыжков. Преставление игры «Чемпионы скакалки		2.25		2.25
35	Тема: Эстафеты. Соблюдение правил передачи эстафеты. Закрепление в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.		2.25		2.25
36	Тема: Эстафеты. Соблюдение правил передачи эстафеты. Закрепление в играх навыков прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.		2.25		2.25
37	Тема: Игра «Прыжки по кочкам» Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях.		2.25		2.25
38	Тема: Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Подвижная цель» Соблюдают технику выполнения метания и ловли мяча.		2.25		2.25
39	Тема: Веселые эстафеты. Выполняют технику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях.		2.25		2.25
40	Тема: Игры с элементами прыжков «Чемпионы скакалки».		2.25		2.25
41	Тема: Игра ««Передал – садись» Закрепляют в играх навыки ловли и передачи мяча, координационные способности.		2.25		2.25
42	Тема: Игра «Гонка мячей по кругу» Закрепляют в играх навыки ловли и передачи мяча, координационные способности.		2.25		2.25
43	Тема: Веселые старты на санках. Закрепляют навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.		2.25		2.25
44	Тема: Веселые старты на санках. Закрепляют в соревнованиях навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.		2.25		2.25
45	Тема: Веселые старты на лыжах. Закрепляют навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности		2.25		2.25
46	Тема: Веселые старты на санках. Закрепляют в соревнованиях навыки ходьбы и бега на лыжах и		2.25		2.25

	развивают скоростные и координационные способности.				
47	Тема: Веселые старты на лыжах. Закрепляют навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности		2.25		2.25
48	Тема: Веселые старты на лыжах. Закрепляют в соревнованиях навыки ходьбы и бега на лыжах и развивают скоростные и координационные способности.		2.25		2.25
49	Тема: Игра «Перестрелка» Закрепляют в игре навыки бега и развивают скоростные и координационные способности.		2.25		2.25
50	Тема: Упражнения на растягивание, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.		2.25		2.25
51	Тема: Комплекс упражнений в лазании и перелезании (лазание по наклонной гимнастической скамейке).		2.25		2.25
52	Тема: Комплекс упражнений с обручем. Подвижная игра «Замри».		2.25		2.25
53	Тема: Прыжки на одной ноге на месте. Подвижная игра «Быстро встать в колонну». Эстафеты.		2.25		2.25
54	Тема: Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой		2.25		2.25
55	Тема: Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка».		2.25		2.25
56	Тема: Игра на развитие силы «Зайцы и моржи» Коррекция мелкой моторики через использование приемов.		2.25		2.25
57	Тема: Игра на развитие силы «Перетягивание в парах».		2.25		2.25
58	Тема: Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.		2.25		2.25
59	Тема: Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Команда быстроногих».		2.25		2.25
60	Тема: Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		2.25		2.25
61	Тема: Закрепление развития двигательных качеств обучающихся, специальных умений.		2.25		2.25
62	Тема: Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности. Уровень		2.25		2.25

	подготовленности на конец учебного года. ОФП. Развитие двигательных качеств обучающихся.				
63	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты с элементами легкой атлетики, баскетбола. Эстафеты с эстафетными палочками.		2.25		2.25
64	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты с эстафетными палочками.		2.25		2.25
65	Тема: Итоговое занятие. Весёлые старты.		2.25		2.25
66	Тема: Развитие выносливости, быстроты, координации, ловкости. Эстафеты с элементами легкой атлетики, баскетбола. Эстафеты с эстафетными палочками.		2.25		2.25
67	Тема: Эстафеты в шеренгах и колоннах Эстафеты: «Разминка», «Бег на одной ноге», «Кенгуру».		2.25		2.25
68	Тема: Веселые, быстрые эстафеты. Эстафеты с бегом и прыжками. «Чехарда».		2.25		2.25
			153		153
<b>ИТОГО</b>			<b>306</b>		

### Содержание программы.

#### **Основы знаний.**

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. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй 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 пронося 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 с сохранением равновесия; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, с поочередным подниманием ноги вперед вверх и перекладыванием предметов под ногой из одной руки в другую; с выполнением хлопков под ногой; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением «ласточки» на середине скамейки.

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 «поджатými» 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, с постепенным сближением стоп и увеличением времени напряжения мышц; давление 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.).

Сопровождение выполнения упражнений показом иллюстраций или слайдов.

1. Паровоз привез нас в лес.

Чух-чух-чух! Чух-чух-чух!

*Ходьба по залу с согнутыми в локтях руками.*

2. Там полным-полно чудес.

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

3. 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, поднятие туловища, ног из положения лежа, разгибание рук из положения лежа); упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами (вес мяча до 1 кг), легкими гантелями, 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. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, перестрелка, пионербол, футбол, баскетбол.

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.

### **Техническая подготовка.**

*Теория:* Значение технической подготовки в играх и эстафетах.

*Практика:* Приём и передача эстафеты. Оббегание стоек. Техническое действие с предметами. Приёмы и передачи мяча.

### **Тактическая подготовка.**

*Теория:* Правила игр. Значение тактической подготовки.

*Практика:* Тактика передачи палочки. Тактика выполнения технических действий. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

### **Правила игры.**

*Теория:* Правила выполнения эстафет, игр.

*Практика:* Отработка правил игр и эстафет в ходе занятий.

### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов работы объединения за год, определение основных направлений деятельности на следующий учебный год.

## **Эстафеты без предметов.**

### **Простые эстафеты с элементами легкой атлетики.**

- Бег змейкой с мячом в руках.
- Полоса препятствий (проползти под барьерами высотой 50см).
- Метание мяча в обруч.
- Прыжки через барьеры на двух ногах.
- Передача мяча над головой двумя руками.
- Прыжок всей командой. Выполняется поочерёдно каждым участником двумя ногами с места. Следующий начинает прыжок с места

приземления предыдущего участника.

- Бег с малым мячом в руках до стойки и обратно. Передача мяча из рук в руки.
- «Передача эстафетного огня». Бег с факелом (конус, перевёрнутый отверстием вверх, на нём лежит волейбольный мяч) до стойки и обратно. Конус держать двумя руками. При передаче мяч придерживать рукой.
- Прыжки на двух ногах, мяч держать между коленей. Упражнение выполнять до стойки, обратно бег с мячом в руках. Мяч передать в руки.
- Бег с волейбольным мячом до обруча, положить мяч в обруч, продолжить бег до стойки, на обратном пути поднять мяч, добежать до следующего участника, передать мяч в руки.
- «Передай мяч». Команда стоит в шеренге, мяч передают вправо, последний игрок, получив мяч, выбегает вперёд, встаёт и начинает передачу вновь. Эстафета заканчивается, когда вперёд встанет капитан.
- «Верблюды». Бег с мячом за спиной. Мяч держать за спиной двумя руками.

### **Эстафета «Олимпийцы среди нас».**

Бег с эстафетной палочкой в руках (две поворотные стойки - одна перед командой на расстоянии 10 м, другая позади на расстоянии 5 м). Игрок оббегает стойку, стоящую впереди,

затем оббегает стойку позади команды и только потом передаёт палочку игроку, стоящему впереди колонны. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

### **Разминка.**

Команда стоит в колонну по одному. У первого участника в руках мяч. Он бежит до фишки и оставляет мяч, затем возвращается в команду. Второй

участник бежит до фишки, забирает мяч, с ним возвращается в команду и передает третьему участнику. Третий бежит с мячом и оставляет его у фишки, четвертый забирает мяч и переедет пятому и т.д. Как только мяч вновь окажется в руках у первого участника, эстафету можно считать оконченной.

### **Передача мяча над головой.**

Команда строится в одну колонну. По команду судьи первый участник начинает передавать мяч назад команде. Как только мяч оказался в руках у последнего игрока - он сразу бежит вперед и точно так же начинает передавать мяч. И когда первый участник вновь станет первым – команда закончила игру.

### **Встречная эстафета.**

Педагогическая задача. Закрепление техники передачи эстафеты, развитие скоростных качеств.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны. Колонны делятся пополам. Обе половины колонны поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на расстояние 10–15 м в зависимости от размеров площадки и от задания. Одна команда от другой находится на расстоянии 2–4 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертят линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку или стартовой палочке. Если в каждой команде нечетное число участников, то флажки дают первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше.

Ход игры. По сигналу руководителя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им флажки и встают сзади этой половины команды. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, и, передав флажок очередному игроку, стоящему впереди, встают в конец той половины, в которую прибежали. Колонна, игрок из



которой выбегает, подвигается на полшага вперед к черте начала бега.

Игра заканчивается, когда последний из перебегающих какой-либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

**Правила.**

1. Начинать игру можно только по команде.
2. Выходить за линию до начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передан флажок или эстафета.
3. Если во время перебежки игрок уронил флажок, он должен сам поднять его и продолжить бег.
4. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.
5. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньше штрафных очков.
6. Если в этой игре закрепляется навык передачи эстафетной палочки, то игрок обегает вторую половину колонны, передает палочку впереди стоящему, по правилам передачи эстафеты в легкой атлетике и встает в конец этой половины колонны.

### **Встречная эстафета с мячом.**

Педагогическая задача. Закрепление техники передачи и приема мяча.

Для этой игры требуется 2 баскетбольных или волейбольных мяча. То же построение играющих, что и в предыдущей игре, только впереди стоящие в колоннах получают по мячу.

Ход игры. По сигналу игроки передают мячи (перебрасывая их) стоящим впереди в другой половине своей команды. Передав мяч, игрок становится в конце своей половины колонны. Игрок противоположной половины команды, получив мяч, передает его стоящему впереди на противоположную сторону, а

сам становится вконец своей половины колонны. Так игра продолжается, пока мяч не вернется к начинавшим игру. Выигрывает команда, закончившая передачу мячей раньше. Можно ввести не передачу мяча по воздуху, а ведение его об пол (дриблинг) и последующую передачу впереди стоящему в другой половине колонны. Также поступает и следующий игрок. При передаче мяча с помощью ведения расстояние между половинами колонн должно быть не меньше 15 м.

Правила игры остаются те же, что и в предыдущей игре, только добавляется, что передачу, ловлю, ведение мяча надо исполнять точно указанным способом. За каждое неправильное ведение, передачу и ловлю мяча начисляется штрафное очко.

В результате выигрывает команда, у которой окажется больше очков. Система определения победителя – как и во всех эстафетах (очковая).

### **Бег командами.**

Педагогическая задача. Развитие быстроты бега и согласованности в действиях.

Подготовка. Играющие делятся на две одинаковые команды, и каждая выстраивается в колонну по одному. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 2–4 шагов одна от другой. Перед колоннами проводят стартовую черту. Напротив каждой колонны на расстоянии 15–20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий в колонне обхватывает руками стоящего впереди.

Ход игры. По сигналу руководителя игроки в колоннах бегут вперед до своей стойки (предмета), огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую линию (с которой начинали бег). Во время бега играющие держатся за пояс впереди стоящих, не отрываясь, до финиша и обратно до старта.

Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не

разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

#### Правила.

1. Выбегать можно только по сигналу.
2. Во время бега нельзя разъединять руки. Тот, кто это сделал, должен догнать и снова схватить за пояс впереди бегущего игрока.
3. Все стоящие в колонне должны обогнуть свою стойку. Команде, игрок которой нарушил правила, начисляется штрафное очко.

#### **Гонки поездов.**

Построение игроков то же, что и в игре «Бег командами». Начинают бег только первые игроки команд. Игрок, вернувшийся к своей команде, соединяется со вторым по очереди игроком и тот, обхватив его за пояс, бежит вместе с ним и огибает стойку.

Прибежав к своей колонне, присоединяют третьего игрока и так бегают, пока не присоединится последний игрок колонны. Заканчивается игра, когда вся команда пересечет стартовую линию. Остальные правила те же, что и в предыдущей игре «Бег командами».

#### **Эстафета с прыжками в длину и высоту.**

Педагогическая задача. Закрепление техники прыжков в длину и в высоту.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3 м одна от другой. Перед впереди стоящими проводят стартовую черту, а в 5-6 м от нее (на площадке можно и дальше) чертят две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 — 1,5 м. За дальней линией коридора против каждой команды кладут по мату. Далее на расстоянии 4–7 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90–110 см (в зависимости от возраста ребят), а за ней кладут 2 мата для приземления.

Ход игры. По команде руководителя: «Приготовиться, внимание, марш!» впередистоящие бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и, обежав стойку, возвращаются обратно в свою колонну, где касаются рукой впереди стоящего. То же выполняют очередные игроки. Прибежавший встает в конец своей колонны, и все делают полшага вперед, с тем, чтобы впередистоящий всегда был у стартовой черты. Это задание выполняют все по очереди. Когда к начинавшему игроку, оказавшемуся опять впереди своей колонны, подбежит последний игрок колонны, он подает своей колонне команду «Смирно!» Все играющие в колонне принимают соответствующее положение.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила.

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только по команде.
2. Игроки не должны выходить за стартовую черту навстречу возвращающемуся игроку, иначе они получают штрафное очко.
3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко.
4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее. Итоги подводятся, как и во всех эстафетах по очковой системе.

**Эстафета с палками и прыжками.**

Педагогическая задача. Воспитание внимания. Развитие координации и прыгучести.

Подготовка. Для игры требуются две гимнастические палки (или простые

палки длиной 1 м каждая).

Все играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, и обе колонны становятся параллельно на расстоянии 3–4 м одна от другой. Перед колоннами проводят начальную (стартовую) черту. На расстоянии 10–20 м от начальной черты против каждой колонны ставят по стойке или кладут по какому-либо предмету (мату, набивному мячу и т.п.), на площадке можно воткнуть землю флажки.

Ход игры. Первые игроки в колоннах получают палки. По сигналу преподавателя игроки с палками бегут до установленного против них предмета, огибают его, возвращаются к себе в колонну, подают второй конец палки очередному игроку.

Держась за концы палки, оба игрока опускают ее вниз и в таком положении, двигаясь вдоль своей колонны, проводят палкой под ногами всех играющих, которые перепрыгивают через нее.

Первый игрок остается в конце колонны, а другой с палкой бежит до конечной цели, огибает ее и возвращается в свою колонну. Здесь он подает один конец палки следующему очередному игроку и так же проводит палкой под ногами всех играющих в его колонне и остается в конце, а партнер бежит к конечной цели и т.д.

Игра заканчивается, когда все играющие примут участие в пробежке с палкой. Палка возвращается опять к игроку, начавшему игру, и он поднимает ее вверх.

Победительницей считается команда, все игроки которой выполнили задание и у которой в сумме оказалось больше очков.

#### Правила.

1. При проведении палкой под ногами, проносящим палку нельзя отрывать

от нее рук.

2. Начинать игру каждому можно только, не заступая за стартовую черту.
3. Обязательно надо обогнуть конечный предмет.
4. За каждую ошибку команда получает штрафное очко. Палки в игре можно заменить прыгалками.
5. Система определения победителя очковая.

### **Скакуны.**

Педагогическая задача. Воспитание внимания. Развитие прыгучести.

Подготовка. Очерчивается площадь для игры в форме квадрата 8 х 8 м или прямоугольника 8 х 10 м (размер ее зависит от количества играющих и их физического развития).

Играющие делятся на две равные команды, одна – «скакуны», другая – «бегуны». За линией площадки помещаются «скакуны», становясь в шеренгу. С одной стороны шеренги становится капитан команды «скакунов», а с другой – очерчивается место для пленников или ставится для них скамейка.

Команда «бегунов» располагается произвольно по всей площадке в пределах ее границы.

Ход игры. Капитан скакунов посылает одного из своей команды в поле. Посланный выскакивает в поле на одной ноге. Его задача – салить игроков другой команды (бегунов), которые спасаются от преследования, бегая на двух ногах. Осаленный игрок идет в плен к скакунам и становится или садится за линией плена. По команде капитана: «Домой!» (через 10–15 секунд) скакун возвращается на свое место в шеренгу, а капитан скакунов или руководитель вызывает следующего скакуна, который выскакивает в поле и начинает, прыгая на одной ноге, ловить бегающих. И так игра продолжается. Каждый раз пойманный идет в плен к соперникам. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки поля не будут переловлены. После этого команды меняются ролями.

Игра повторяется.

Побеждает команда, сумевшая в более короткое время переловить всех игроков в поле.

**Правила.**

1. Скакун выходит в поле только тогда, когда дана команда и предыдущий скакун вернулся к себе в дом.
2. Пойманные игроки сидят в плену до конца игры.
3. За границы площадки выбегать нельзя. Выбежавший считается пойманным.
4. Если скакун, находясь в поле, переменяет ногу или оступился, он возвращается в дом.
5. Капитан скакунов также ловит бегунов, выходя в поле по своему усмотрению послевернувшегося скакуна.

**Эстафета гусеница.**

Педагогическая задача. Воспитание согласованности в действиях, развитие прыгучести.

Подготовка. Играющие разбиваются на две команды, и каждая команда делится пополам. Половины обеих команд становятся на одной стороне площадки (зала), две другие – на противоположной на расстоянии 10–15 м. Перед впереди стоящими и в той, и другой половине команд чертят линии старта.

Ход игры. Игроки одной половины команд принимают положение «гусеницы». Каждый игрок, кроме первого, кладет левую руку на левое плечо впереди стоящего в его колонне, а правой рукой поддерживает голеностоп его правой ноги, согнутой в коленном суставе. В целом вся группа образует гусеницу. По сигналу они начинают продвигаться вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Продвигаются они к своей второй половине команды. Как только замыкающий в каждой из этих колонн пересечет противоположную

линию, в игру вступают участники второй половины группы, приняв положение гусеницы. Они продвигаются вперед таким же образом. Когда замыкающий второй половины команды пересечет линию старта, игра заканчивается.

Побеждает команда, быстрее выполнившая бег гусеницей, когда замыкающий второй половины команды пересечет линию старта при условии, что ее игроки во время продвижения сохраняют положение гусеницы.

**Правила.**

1. Начинать бег гусеницы можно только по сигналу. Если гусеница выбежит раньше, старт повторяется.
2. Во время продвижения вперед на одной ноге нельзя менять положение, чтобы сохранить равновесие. За ошибки в передвижениях засчитываются штрафные очки.
3. Команда, закончившая раньше другой продвижение гусеницей, но имеющая большее, чем другая, количество штрафных очков, не побеждает. Игра повторяется.

**Перетягивание в парах.**

Педагогическая задача. Развитие силы.

Подготовка. Посредине площадки (зала) вдоль нее чертят линию, справа и слева чертят еще две линии параллельно ей на расстоянии 2–3 м от средней линии.

Играющие делятся на две равные команды и строятся около средней линии — одна команда лицом к другой. Желательно, чтобы игроки, стоящие напротив друг друга, были примерно одинаковы по росту и силе.

Ход игры. Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки (желательно за запястье), левые — кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне соперника за чертой до подсчета очков. Игра заканчивается,



когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону.

Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. Игру можно усложнить: перетянувшему своего соперника разрешается помогать товарищу по команде, взяв его за пояс, и совместно с ним перетягивать.

#### Правила.

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. Игрок, начавший перетягивание раньше, считается проигравшим.
2. Перетягивание разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками, держась двумя руками за плечи, и др.
3. Игрок должен перетянуть своего соперника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2–3 м от средней.
4. Перетягивать можно только установленным способом и так, чтобы соперник полностью оказался за линией.

#### **Бег с тачками.**

Педагогическая задача. Развитие силы мышц плечевого пояса и согласованности в действиях.

Подготовка. Играющие разбиваются на две равные по силам команды, и каждая команда разделяется попарно. Каждая команда становится в колонну по одному.

Перед колоннами чертят стартовую линию. В 8–10 м от стартовой линии кладут напротив каждой команды по набивному мячу (или ставят стойки, табуреты, кладут другие предметы) для обозначения места финиша. Один из играющих в первой паре каждой команды принимает положение упора лежа и разводит ноги на ширину плеч. Партнер берет его за ноги и приподнимает их от земли (пола).

Ход игры. По сигналу руководителя первые пары в указанном положении катят «тачки» вперед: кто находится в положении упора, перебирает руками, стремясь

передвигаться вперед, а стоящий сзади поддерживает его ноги, помогая ему продвигаться.

Когда пара пересечет линию финиша, на которой находятся набивные мячи, игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Теперь уже тачкой становится водитель и наоборот. Когда же пара пересечет линию старта, выбегает вторая пара и передвигается таким же способом, как и первая, до финиша и обратно. И так игра продолжается до тех пор, пока не пробежит последняя пара.

Выигрывает команда, все пары которой быстрее закончат пробег с тачками.

**Правила.**

1. Во время бега нельзя менять установленный способ. В противном случае парасчитается проигравшей.
2. Смена ролей в парах происходит только за финишной линией (за мячами, стойками и другими установленными предметами). Если пара повернется раньше, она считается проигравшей.
3. Начинать бег каждой паре можно только тогда, когда предыдущая пара пересечетлинию старта.

**Перетягивание каната.**

Педагогическая задача. Развитие силы, согласованности в действиях.

Подготовка. Канат длиной 6–10 м кладут посредине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой каната проводят черту поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2–3 м проводят еще две черты.

Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда берет в руки половину каната так, чтобы игроки через одного держали его с одной и с другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на

«первый, второй».

Ход игры. Играющие берутся руками за канат и поднимают его с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию, параллельную средней, в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным свистком. Играют несколько раз.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Если учащихся очень много и размеры площадки позволяют, то перетягивание можно проводить с двумя канатами, разделив играющих на 4 команды. Затем победившие играют между собой для окончательного определения команды-победительницы.

**Правила.**

1. Начинать тянуть можно только по сигналу (свистку), в противном случае подается новый сигнал. Если два раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.
2. Канат считается перетянутым, если его середина находится в трех метрах от средней линии на любой стороне его. Побеждает команда, перетянувшая канат на свою сторону.

**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.

### **Бег по кочкам.**

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1—1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30—40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

### **Простые эстафеты с элементами гимнастики.**

- Бег по гимнастической скамейке.
- Прыжки ноги врозь, гимнастическая скамейка между ногами.
- Проползти по скамейке на четвереньках.
- Добежать до скамейки, лечь на живот, передвигаться при помощи рук.
- Прыжки по скамейке (на скамейку ноги вместе, со скамейки ноги врозь).
- Добежать до скамейки, сесть на неё верхом, передвигаться по скамейке при помощи ног.

### **Волна.**

Игра командная. Команды выстраиваются параллельно, игроки в команде стоят колонной в затылок друг другу на расстоянии одного шага от другого. Первые номера в командах кладут перед собой мяч так, чтобы до него можно было сделать один шаг. По сигналу ведущего первый номер, наклонившись вперед, берет руками мяч, поднимает его над головой, и, отклонившись назад как можно дальше, передает мяч стоящему за ним второму номеру команды. Второй номер, наклонившись вперед, принимает мяч и передает его назад через свои

широко расставленные ноги. Третий номер передает мяч как первый, четвертый – как второй, мяч путешествует по шеренге игроков поочередно: над головой – под ногами, над головой - под ногами, совершая волнообразные движения. Побеждает та команда, которая, не сделав ни одной ошибки, не уронив мяч, быстрее сумеет передать мяч от первого номера до последнего.

### **Ныряй в обруч.**

Эстафета. Игроки команд по очереди гонят обруч от старта до финиша и при этом стараются как можно чаще проскальзывать в него то с одной стороны, то с другой.

Каждый нырок приносит команде один балл, но если обруч упал, то этот балл вычитается, а гонка продолжается с места «аварии».

### **Простые эстафеты с элементами с элементами баскетбола, волейбола, футбола и других спортивных игр.**

#### **Эстафеты с элементами баскетбола.**

1. Ведение мяча бегом. В одну сторону правой рукой, обратно левой.
2. «Передал, садись». Передача мяча от груди двумя руками. Капитан с мячом стоит напротив своей команды, передаёт мяч первому участнику, тот, выполнив передачу, приседает. Капитан поочередно выполняет передачи всем участникам.
3. Ведение мяча спиной вперёд удобной для участника рукой.
4. «Прокати мяч». Катить мяч по полу рядом с собой одной рукой до поворотной стойки, обратно бегом с мячом в руках.
5. Прыжки на двух ногах с ведением мяча. Ведение мяча удобной рукой.
6. Бег с двумя баскетбольными мячами.

#### **Эстафета с элементами хоккея.**

Участники команд выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой

командой в 10—12 м ставят по флажку (или стулу). Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу они должны, подбивая шайбу клюшкой, обвести ее вокруг флажка и вернуть обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который, в свою очередь, обводит шайбу вокруг флажка, и т. д. Побеждает команда, первая завершившая игру

### **Змейка.**

Играющие делятся на две команды по 8-10 человек. Каждая из них становится колонной по одному против ряда флажков, кеглей. Головные — с клюшками в руках. Перед собой они кладут на пол хоккейные шайбы. Участники игры поочередно должны провести шайбу зигзагообразно между кеглями, таким же образом возвратиться на старт.

### **Эстафета с элементами футбола.**

Педагогическая задача. Обучение технике ведения мяча и передачи.

Развитие быстроты и ловкости.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, параллельно одна другой, на расстоянии не менее 3 м. Перед впереди стоящими игроками в колоннах проводят стартовую черту. На расстоянии 8–15 м от нее ставят в ряд по три булавы (кегли) с интервалом 2–3 м одна от другой.

Перед впереди стоящими в колоннах игроками на стартовую черту кладут по футбольному мячу (за неимением футбольных мячей их можно заменить баскетбольными или волейбольными).

Ход игры. По сигналу руководителя впереди стоящие игроки ударяют ногой по мячу и вводят его по земле до первой булавы, огибают ее справа, подходят, ведя мяч по земле, ко второй булаве, огибают ее слева, далее ведут мяч к третьей булаве, огибают ее справа и таким же путем ведут мяч обратно. Возвращаются к своей команде и с установленного места ударом ноги по мячу передают его

следующим участникам. Передав мяч, идут в конец своей колонны. Получившие мяч, ведут его ногой так же, как и первые игроки. Так игра идет до тех пор, пока все играющие не примут участия в ведении мяча ногой.

Победительницей считается команда, набравшая больше очков. Итоги подводятся по правилам игр-эстафет.

#### Правила.

1. Игру можно начинать лишь по сигналу руководителя.
2. Участник, принимающий мяч, не может выбегать за линию старта, пока не получит мяч от предыдущего игрока.
3. Во время ведения мяча по земле нельзя ронять булавы. Если игрок сбил булаву, он должен поставить ее на место и только тогда продолжать вести мяч.
4. Во время ведения мяча можно ударить его правой и левой ногой.
5. Игрок, упустивший мяч во время ведения, должен вернуть его на место потери и продолжать ведение.
6. За все ошибки команде начисляются штрафные очки.

#### **Передача мяча в колоннах.**

Педагогическая задача. Развитие гибкости, координационных способностей, навыков владения мячом.

Подготовка. Играющие разделяются на 2–4 равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. У впередистоящих в колоннах — по мячу.

Ход игры. По сигналу руководителя впередистоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив

мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад над головой.

Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись на свое прежнее место, он поднимает мяч вверх и дает команду своей колонне: «Смирно!» Вся группа принимает положение «смирно».

Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим числом штрафных очков.

### Правила.

1. Передавать мяч можно только своему соседу. Не разрешается перебрасывать мяч через несколько игроков. За нарушение этого правила команде записываются штрафные очки по количеству пропущенных игроков.
2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, встать на место и передавать мяч сзади стоящему.
3. Каждый раз, как только последний игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

### **Передача мяча под ногами.**

Построение то же, что и в предыдущей игре, но расстояние между игроками — полтора шага. Мяч передают или перекатывают под широко расставленными ногами. Мяч можно прокатить сразу от начала до конца колонны. Если мяч выкатится, то игрок, перед которым это произошло, должен взять мяч, возвратиться на свое место и прокатить его дальше.

Комбинированная передача мяча. Построение то же, что и в предыдущих играх — передача мяча. Начинают игру, передавая мяч соседу над головой. Передавший мяч сразу поворачивается кругом и широко расставляет ноги. Последний игрок в колонне, получив мяч, поворачивается кругом и прокатывает



или передает мяч под ногами всех игроков своей колонны. На протяжении игры все остаются на своих местах.

Передача производится 3–4 раза подряд (по договоренности), после этого выявляется победитель.

Правила.

Все виды передач остаются те же, что и в передаче «мяча над головой».

### **Эстафета с ведением и броском мяча в корзину.**

Педагогическая задача. Обучение ведению мяча и технике броска в корзину. Развитие быстроты и ловкости.

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна напротив другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки встают у стартовой черты и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Ход игры. По команде руководителя: «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ударяя мяч об пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, также ведя мяч ударами о пол (землю) до середины баскетбольной площадки, откуда передают мяч очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии), и, поймав мяч, выполняют то же задание.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имевшая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей, то есть

подводятся итоги по правилам игр-эстафет.

### Правила.

1. Первым игрокам не разрешается выбегать до сигнала, а последующим – до ловли мяча от предыдущего.
2. С мячом бежать нельзя, его следует вести ударами о пол.
3. Если по договоренности надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать до тех пор, пока не выполнит это задание.
4. Возвращаясь обратно, он может передать мяч игроку своей команды только сустановленного места.
5. Штрафные очки за ошибки подсчитываются в конце игры.

Задания в такой эстафете могут быть разные: по пути бегущего ставят булавы (кегли), и игрок должен ударами мячом об пол обвести мяч вокруг них, а затем бросить мяч в корзину или щит; игрок, добежавший до щита, может попытаться бросить мяч один раз в корзину (попадание засчитывается как очко). В этом случае выигрывает команда, заработавшая больше очков. Выполняют задание парами: пары из каждой команды, передавая мяч на бегу друг другу, добегают до щита, бросают мяч в корзину до попадания и только после этого возвращаются обратно, также передавая мяч друг другу. В данном задании засчитывается и попадание, и правильность передач без пробежек. Возможны и другие задания.

### **Комбинированные эстафеты.**

#### **Эстафета с мячом и скакалкой.**

Команда стоит в колонну по одному. У первого участника в руках мяч, у второго — скакалка. Первый ведет мяч до фишки и возвращается в команду, затем отдает мяч третьему игроку. Второй бежит до фишки на скакалке и возвращается в команду.

Затем отдает скакалку четвертому игроку и т.д. Как только все участники

команды примут участие в эстафете, игру можно считать оконченной.

### **Мяч на ракетке.**

Команда стоит в колонну по одному. В руках у первого игрока мяч и теннисная ракетка. Его задача - пронести мяч на ракетке до фишки и обратно, а затем передать мяч с ракеткой следующему участнику. Как только все участники команды выполнили это задание эстафету можно считать оконченной.

### **Эстафета с обручами.**

Команда стоит в колонну по одному. Задача каждого игрока - пролезть через два обруча, обогнуть фишку и вернуться в команду. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

### **Переправа.**

По сигналу судьи игроки начинают переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают два обруча следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

### **Упражнения для индивидуального выполнения.**

- 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;

### **Упражнения для выполнения 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 (боком 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.
- 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.

### **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).
- 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).

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

### **Переправа.**

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

### **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 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 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 вперёдистоящим 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 булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

#### **Спортивные праздники.**

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

#### *Приёмы и методы.*

При подборе игр-эстафет необходимо учитывать:

- Педагогические задачи, которые будут решаться в играх-эстафетах.
- Состав команд по количеству участников, по двигательным способностям, по возрасту и полу.
- Уровень физической подготовленности детей.
- Условия и место проведения игры-эстафеты: размеры зала или площадки, наличие инвентаря.

- Состояние участников: характер их деятельности перед игрой-эстафетой и непосредственно после эстафеты.

Обязательные условия проведения эстафет:

- Комплектование команд: количество участников в командах должно быть одинаковым. Оптимальное количество игроков в командах – 6-8 человек. Желательно, чтобы число мальчиков и девочек в командах было одинаковым.
- Выбор (назначение) капитанов команд, которые отвечают за поведение всей команды в целом и отдельно играющих.
- Выбор (назначение) помощников руководителя эстафеты – ученики, выбранные руководителем для наблюдения за соблюдением правил, учета результатов игры. Помощники имеют право вернуть игрока на линию старта, чтобы повторить действие, если он нарушил установленные правила.
- Объяснение правил соревнований должны быть четкими, краткими и понятными для детей. Перед началом соревнований (особенно с младшими школьниками), необходимо провести репетицию без зачета результатов, для того чтобы каждый хорошо усвоил то, что от него требуется, и приспособился к игре.
- Одна игра-эстафета может быть использована на 2-3-х занятиях подряд, затем на последующих занятиях используются более сложные ее варианты со сменой способа передвижения или с использованием другого оборудования, или при другом варианте построения команд, или при нетрадиционном делении зала.
- В зависимости от возрастной группы участников в эстафетах можно варьировать длиной этапа и сложностью упражнений (сокращать дистанции для перебежек, уменьшать число повторений в игре и т.п.). В



процессе игры - эстафеты нагрузка дозируется уменьшением или увеличением моторной плотности. Изменять нагрузку можно устраивая кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, назначения помощников.

- По окончании эстафеты подводятся итоги и оценка игры-эстафеты: места в каждой эстафете распределяются по наименьшему времени, показанному командами.
- Победитель в соревнованиях «Веселые старты» определяется по наименьшей сумме мест, занятых командами в эстафетах.

### **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/

## **Инструкция по технике безопасности**

при проведении занятий по подвижным играм.

### **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 обучающиеся:

- 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.

Обучающийся 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.**

Обучающийся 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

Обучающийся 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

Обучающийся 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

Обучающийся 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 по окончании занятий.**

Обучающийся 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.

### **V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.**

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь;

-при возникновении пожара в спортзале 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.