

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «Галактика»
(МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»
Э.Ю. Салтыков

Приказ № 147-О
от «29» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«Весёлый физкультурник»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности освоения: стартовый
Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 2 года
Объем учебной нагрузки: 432 часа (216 часов в год)

Автор-составитель:
Чиж Сергей Фёдорович,
педагог дополнительного образования

г. Мытищи
2024 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселый физкультурник» стартового уровня является программой физкультурно-спортивной направленности.

Деятельность участников образовательного процесса регламентируется следующими документами:

- Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.);
- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (последняя редакция);
- Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование";
- Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования». Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.10.2021 № 1701);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы";
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» («Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования для реализации приоритетных направлений научного и культурного развития страны»);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39);
- Распоряжение Министерства образования Московской области от 31.08.2023 № Р-900 «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области»;
- Постановление Администрации городского округа Мытищи Московской области от 11.03.2024 № 1170 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в г.о. Мытищи в соответствии с социальным сертификатом».

Актуальность - Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Данная программа востребована детьми и их родителями. Занятия по ней должны обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что является отличным фундаментом для развития не только физических, но и интеллектуальных и психических возможностей ребенка.

Новизна программы состоит в идее общефизической подготовки и различных подвижных игр как инструмента поддержания, сохранения и укрепления здоровья.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом принципов построения программы:

- личностная ориентация образования;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;

Цель программы: многогранное и гармоничное развитие физических и моральных качеств детей через занятия подвижными играми с элементами эстафет и соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить соблюдению правил личной спортивной гигиены и правил безопасности во время занятий.
- Обучить детей подвижным играм с различными предметами и без них.
- Формировать важные двигательные умения и практические навыки, развивать способность управлять движениями собственного тела.
- Формировать знания, содействующие укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни.

Развивающие:

- развивать выносливость, координацию, мышечную память.
- Развивать внимание, смекалку, умение применять теоретические знания на практике.
- Развивать творческую составляющую личности ребенка через самовыражение посредством физических упражнений.

Воспитательные:

- Воспитывать положительное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, уважение к физической культуре как части общей культуры человека XXI столетия.
- Воспитывать качества личности, необходимые для работы в команде.
- Воспринимать победы и проигрыши в соревнованиях как ступеньки личного и командного опыта.

Режим занятий:

Объём программы - 216 часов - 6 часов в неделю - 3 раз по 2 часа с перерывом 15 минут.
Наполняемость группы 12-16 обучающихся.

Адресат программы, возрастные особенности учащихся

Программа стартового уровня рассчитана на обучающихся 7-17 лет. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию баскетболом. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

Дети младшего школьного возраста (7-10 лет)

Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

Дети среднего школьного возраста (11-14 лет)

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой

отношения между ребенком и средой.

Дети старшего школьного возраста (15-17 лет)

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Это возраст формирования собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения.

Юношеский возраст - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы регламентируется календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» на 2024-2025 учебный год.

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2024 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2024 года.

Продолжительность 2024–2025 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2024 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2025 года.

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2024 по 31.12.2024;
- 2-ое полугодие – с 09.01.2025 по 31.05.2025;
- Зимние каникулы – с 01.01.2025 по 08.01.2025.

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2024-31.12.2024	16	Декабрь	
2 полугодие	09.01.2025-31.05.2025	20		Май

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по реализации настоящей программы регламентируется Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика».

Образовательный процесс осуществляется в детском объединении постоянного состава, сформированного на период реализации программы.

Нормативная наполняемость объединения – 12 учащихся.

Состав объединения – разновозрастный, в пределах возрастного диапазона от 7 до 17 лет.

Наименование объединения – секция.

Основная форма проведения занятий – групповая. Учитывая возрастные особенности детей, образовательный процесс по реализации программы разноплановый, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие.

Структура занятия:

- I. Часть. «Подвижные игры»
 - 1) Организационный этап.
 - 2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.
 - 3) Физкультурная разминка.
 - 4) Актуализация знаний.
 - 5) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний
 - 6) Выполнение практического задания – подвижные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач и т.п.
 - 7) Рефлексия, демонстрация приобретенных навыков и умений. Перерыв 15 минут.
- II. Часть. «Игры с мячом»
 - 1) Организационный этап.
 - 2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.
 - 3) Специальная разминка для игр с мячом.
 - 4) Актуализация знаний.
 - 5) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний.
 - 6) Выполнение практического задания – подвижные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач и т.п.
 - 7) Рефлексия, демонстрация приобретенных навыков и умений.
 - 8) Обобщение достигнутых результатов всего занятия.
 - 9) Обучение правилам безопасного поведения на дорогах (6-7 минут)

В целях предупреждения дорожно-транспортного травматизма и профилактики дорожно-транспортных происшествий среди учащихся, на основании письма Министерства образования Московской области от 28.08.2013г. №10825-13в/07 о решении рабочей группы Министерства образования Московской области по разработке мер, позволяющих обеспечить функционирование непрерывной плановой системы обучения детей основам безопасного поведения на улицах и автодорогах, от 26.06.2013 в дополнительную программу включены часы для изучения основ безопасности дорожного движения. Блок «Основы безопасности дорожного движения» составлен на основе программы «Дорожная безопасность» Мельниковой Т.В., Данченко С.П. (СПбАППО), Форштат М.Л., эксперт по ПДД.

Контроль освоения учащимися программы осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся и итоговой аттестации выпускников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Галактика».

Текущий контроль

В ходе реализации программы проводятся два вида текущего контроля:

- входной контроль,
- контроль приобретенных знаний, умений и навыков.

Входной контроль – проверка отдельных знаний, навыков и умений учащегося, необходимых для успешного обучения. Проводится в начале обучения по программе и необходим для корректировки учебного плана.

Контроль приобретенных знаний, умений и навыков – проверка отдельных знаний, навыков и

умений учащегося, полученных в ходе обучения. Проводится постоянно.

Текущий контроль проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- проверка выполнения заданий;
- контроль самостоятельной работы учащихся.

Промежуточная аттестация

Проводится по итогам полугодия, в соответствии с календарным учебным графиком. **Цель** – определение уровня знаний и умений учащихся за полугодие и коррективировка учебной деятельности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- проверка выполнения заданий;
- контроль самостоятельной работы учащихся.

Итоги промежуточной аттестации оформляются в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и проводится в следующих формах:

1) Тестирование

2) Анализ учебной деятельности учащихся за год;

3) Анализ участия учащихся в соревнованиях. Результаты итоговой аттестации оформляются:

- в ведомости, с учетом достижений учащегося по каждой теме;
- аналитическую справку о деятельности учащихся, творческих достижений, участия в конкурсах и сохранности контингента учащихся за год.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года).

Требования к спортивным залам:

не менее 200 кв.м., иные требования к площади зала – не предъявляются; высота потолка – не ниже 5 метров; защита оконных стекол от попадания мяча;

деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов.

Стационарное и съемное оборудование спортивных залов: Волейбольная сетка и стойки крепления волейбольной сетки; Ворота для мини-футбола – 2

Требования к уличным спортивным площадкам:

Поле для игры в футбол с ровным травяным или синтетическим покрытием;

* Волейбольная площадка с стационарным оборудованием и разметкой.

* Наличие уличных баскетбольных и волейбольных площадок не является обязательным для реализации программы.

Иные помещения и оборудование:

Помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков отдельные;

Туалетные комнаты;

Комнаты для умывания (1 умывальник на 2 учащихся). Спортивное оборудование: мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Иное оборудование, используемое не регулярно: оборудование для демонстрации видеofilмов и презентаций.

Кадровое обеспечение

Требования к кадровому обеспечению программы: соответствие педагогического работника требованиям профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденного Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н. Знания в области преподаваемой дисциплины.

Ожидаемые результаты обучения по программе

Предметные:

- Учащиеся будут знать и применять правила личной спортивной гигиены и правила безопасности во время занятий.
- Разучат подвижные игры с различными предметами и без них.
- У учащихся будут сформированы и усовершенствованы важные двигательные умения и практические навыки, улучшится способность управлять движениями собственного тела.
- У учащихся будут сформированы знания, содействующие укреплению здоровья, физическому развитию, закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам жизни.

Метапредметные:

- Разовьется выносливость, координация, мышечная память.
- Разовьется внимание, смекалка, умение применять теоретические знания на практике.
- Разовьется творческая составляющая личности ребенка через самовыражение посредством физических упражнений.

Личностные:

- У учащихся будет сформировано положительное и бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, уважение к физической культуре как части общей культуры человека XXI столетия.
- Сформируются качества личности, необходимые для работы в команде.
- Сложится отношение к победам и проигрышам в соревнованиях как ступенькам личного и командного опыта.

Формы подведения итогов реализации программы:

Беседы, выполнение контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, сравнительный анализ данных контрольного осмотра и тестов, соревнования.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

- высокий (от 80 до 100% освоения программного материала),
- средний (от 51 до 79% освоения программного материала),
- низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний

	воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Воспитательный потенциал программы

Цель: формирование социальной компетентности обучающихся в процессе освоения программы

Задачи:

- формирование уверенности у обучающихся в своих силах,
- развитие коммуникативных навыков обучающихся,
- обучение навыкам организационной деятельности, самоорганизации,
- формирование активной гражданской позиции,
- формирование представления о базовых ценностях российского общества,
- формирование ответственности за себя и других,
- формирование общей культуры обучающихся,
- формирование умения объективно оценивать себя и окружающих,
- развитие мотивации обучающихся к саморазвитию, познанию и творчеству,
- воспитание трудолюбия и коллективизма,
- создание «ситуации успеха» для развития личности обучающихся

Принципы воспитания:

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания,
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое,
- духовно-нравственное,
- культурологическое,
- экологическое воспитание,
- физическое

Модули воспитательной работы:

1. Модуль «Ключевые дела» (главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения»
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования»
5. Модуль «Работа с родителями»

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, викторина, праздник, тематический вечер, концерт, конкурс, соревнование, поход, экскурсия.

Методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

Обучающиеся:

- сформируют уверенность в своих силах,
- разовьют коммуникативные навыки,
- обучатся организационной деятельности, самоорганизации,
- сформируют активную гражданскую позицию,
- сформируют представление о базовых ценностях российского общества,
- сформируют ответственность за себя и других,

- разовьют общую культуру,
- сформируют умение объективно оценивать себя и окружающих,
- разовьют мотивацию к саморазвитию, познанию и творчеству
- приобретут навыки трудолюбия и коллективизма

Учебный план 1 года обучения.

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теори я	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Игры со скакалкой. ОБДД	5	25	30
3	Игры с бегом	6	25	31
4	Зимние забавы	6	25	31
5	Эстафеты	6	25	31
6	Игры с мячом	6	25	31
7	Игры на свежем воздухе	6	25	31
8	Итоговые мероприятия	0	30	30
Итог о		36	180	216

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие.

Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Первое правило: «При любом ухудшении здоровья сообщить педагогу!». Личная гигиена. Спортивная форма. Гигиенические требования.

2. Игры со скакалкой.

Теория.

Правила безопасного поведения на дороге. Правила безопасного поведения при проведении игр со скакалкой. Разновидности и особенности игр; название некоторых игр со скакалкой; судейство.

Практика. Упражнения со скакалкой. Выручалочки. Зеркало. Прыжки со скакалкой вдвоём. Прыжки через обруч. «Десятки»-игра со скакалкой.

3. Игры с бегом.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Способы выбора водящих и распределение на команды; название некоторых игр с бегом; способы окончания игры и

подведение итогов.

Практика. Не забегай в круг. Воробушки и кот. Пробеги и не сбей. Перенеси предметы.

4. Зимние забавы.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении игр зимой на свежем воздухе. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках инструктаж по технике безопасности; название некоторых игр на свежем воздухе.

Практика. Санный круг. На ровном месте. На горке. Гонки санок. Быстрые упряжки. Игры на снежной площадке - Лиса в курятнике. Тройки. Стенка - мишень. Снайперы. Игры на лыжах для детей младшего возраста.

5. Эстафеты.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Особенности проведения игр-эстафет; способы деления на команды, считалки; название несколько эстафет;

Практика. Мяч в кольцо. Бег с тремя мячами. Эстафета с обручами. Носильщики. Гонка мячей под ногами. Три прыжка. Гонка мячей. Снайперы. Игольное ушко. Эстафета со скакалкой. Встречная эстафета с брусками.

6. Игры с мячом.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении игр с мячом. Название некоторых игр с мячом; правила проведения игр;

Практика. Брось дальше. Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку.

7. Игры на свежем воздухе.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении игр на свежем воздухе. Правила безопасного поведения на спортивной площадке; инструктаж по технике безопасности; Правила игр на свежем воздухе.

Практика. Футбол для детей. Баскетбол для детей. «Знамя».

8. Итоговые мероприятия.

Соревнования, конкурсы, викторины; тестирование.

Учебный план 2 года обучения.

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теори я	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Игры со скакалкой. ОБДД	5	25	30
3	Игры с бегом	6	25	31
4	Зимние забавы	6	25	31
5	Эстафеты	6	25	31

6	Игры с мячом	6	25	31
7	Игры на свежем воздухе	6	25	31
8	Итоговые мероприятия	0	30	30
Итог о		36	180	216

Содержание программы 2 года обучения.

1. Вводное занятие.

Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Первое правило: «При любом ухудшении здоровья сообщить педагогу!». Личная гигиена. Спортивная форма. Гигиенические требования.

2. Игры со скакалкой. Теория.

Правила безопасного поведения на дороге. Правила безопасного поведения при проведении игр со скакалкой. Разновидности игр; судейство.

Практика. Упражнения со скакалкой. Алфавит. Подсечка. Кто у нас самый гибкий? Эстафета со скакалкой.

3. Игры с бегом.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Способы выбора водящих и распределение на команды; название некоторых игр с бегом; способы окончания игры и подведение итогов.

Практика. Бег на перегонки. Пробежки со скакалкой. Отдай ленту.

4. Зимние забавы.

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр зимой на свежем воздухе. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках инструктаж по технике безопасности; название некоторых игр на свежем воздухе.

Практика. Пройди по кругу. Воротники. Чем дальше, тем лучше. Кто первый повернётся? Не наскочи. С горки вприсядку. Шире шаг. Конькобежец на лыжне. Кто быстрее? Слалом. Догонялки. Восьмёрка. Встречная эстафета. Попробуй, догони! Следопыты. Упражнения и игры с лыжами на горках. – Коридор. Подними предмет. На одной лыжне. Зимнее троеборье.

5. Эстафеты.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Считалки; разновидности и особенности эстафет; судейство

Практика. Эстафета «Лошарики». Ритмическая эстафета с палками. Прыжки по полоскам. Разгрузи машину. Трудная ноша. Прохождение болота. Змейка. Вызов игроков. Бег в мешках. Бег на облаках. «Прыгунки». Передай мяч. Воздушные кенгуру. Пролезь через обручи. Через скакалки. Попади в корзину. Велогонки. Перемена мест с гимнастическими палками. Эстафета с палками и прыжками. Гонка мячей над головами и под ногами. Прокати мяч. Возьми последним. Бег по кочкам.

6. Игры с мячом.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении игр с мячом. Название некоторых игр с мячом; правила и обязанностях капитанов команд и судей; правила проведения игр; правила подведения итогов игры.

Практика. Брось дальше. Поймай мяч. Целься точно. Мяч через сетку. Мяч вдогонку.

7. Игры на свежем воздухе.

Теория.

Правила безопасного поведения при проведении игр на свежем воздухе. Правила безопасного поведения на спортивной площадке; инструктаж по технике безопасности; Правила игр на свежем воздухе.

Практика. Футбол для детей. Баскетбол для детей. «Знамя». Стритбол. Мини-футбол.

8. Итоговые мероприятия.

Соревнования, конкурсы, викторины; тестирования.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Методы обучения и воспитания по программе.

4.1.1. Методы обучения:

словесный;

наглядный - практический; репродуктивный;
игровой.

4.1.2. Методы воспитания:

убеждение; поощрение; упражнение; стимулирование; мотивация.

4.2. Формы организации образовательного процесса – групповая, это связано с особенностями преподаваемой дисциплины, возрастными особенностями учащихся, и экономией финансовых средств на реализацию программы.

4.3. Формы организации учебных занятий: Классификация занятий (по С.А. Козловой)

Дидактические задачи:

Занятия усвоения новых знаний, умений;

Занятия закрепления ранее приобретенных знаний и умений; Занятия творческого применения знаний и умений;

Комплексные занятия, где одновременно решается несколько задач.

4.3.2. Организационные формы занятий:

беседа;

комплексное занятие; тренировка; соревнование;
игра.

4.4. В ходе проведения занятий педагог имеет возможность осуществлять обучение при использовании разнообразных форм организации образовательного процесса:

беседа; комплексное занятие; тренировка; соревнование; игра; открытое занятие.

4.5. Педагогические технологии:

Технология игровой деятельности; Технология группового обучения; Технология развивающего обучения; Коммуникативная технология обучения.

4.6. Алгоритм учебного занятия

I. Часть. «Подвижные игры»

1) Организационный этап.

2) Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.

- 3) Физкультурная разминка.
- 4) Актуализация знаний.
- 5) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний
- 6) Выполнение практического задания – подвижные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач и т.п.
- 7) Рефлексия, демонстрация приобретенных навыков и умений. Перерыв 15 минут.

II. Часть. «Игры с мячом»

- 1) Организационный этап. Постановка цели и задач занятия. Мотивация учебной деятельности учащихся.
- 2) Специальная разминка для игр с мячом.
- 3) Актуализация знаний.
- 4) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний.
- 5) Выполнение практического задания – подвижные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач и т.п.
- 6) Рефлексия, демонстрация приобретенных навыков и умений.
- 7) Обобщение достигнутых результатов всего занятия.
- 8) Обучение правилам безопасного поведения на дорогах (6-7 мин).

4.7. Принципы организации образовательного процесса

Основу организации занятий с детьми определяют следующие принципы: Системность. Нельзя развивать лишь одну функцию. Необходима системная работа по развитию ребенка. Комплексность. Развитие ребенка – комплексный процесс, в котором развитие одной познавательной функции (например, речи) определяет и дополняет развитие других функций. Соответствие возрастным требованиям и индивидуальных возможностям. Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребенку в процессе занятий. Это способствует оптимизации занятий и повышению эффективности, дает опору на функции, не имеющие недостатков при одновременном подтягивании отстающих функций.

Постепенность и систематичность в освоении и формировании значимых функций. Следование от простых и доступных заданий к более сложным, комплексным.

Индивидуализация темпа работы – переход к новому этапу обучения только после полного освоения материала предыдущего этапа.

Повторность (цикличность повторения) материала позволяет формировать и закреплять механизмы реализации функций.

Каждое занятие имеет свою завершенность: наличие основных звеньев обучения и этапов освоения знаний, умений и навыков. Освоение нового материала происходит на основе воспроизведения ранее изученного, непосредственно примыкающего к новому. Новый материал дается небольшими частями. В ходе одного занятия осуществляется и первичное восприятие нового материала, и его осмысление, усвоение знаний, умений и навыков. Только многократное восприятие знаний в разнообразной краткой деятельности и различных условиях обеспечивает полноту формируемых представлений.

4.8. Педагогические технологии, используемые при реализации программы:

Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность. Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел.

Технология коллективной творческой деятельности (авт. И.П. Волков; И.П. Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

4.9. Формы отслеживания и фиксации результатов:

Журнал учета работы педагога дополнительного образования
Мониторинг качества реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Фото и видео материалы с занятий.

4.10. Методические и дидактические материалы

Основным местом размещения методических и дидактических материалов, используемых при реализации программы является сайт учреждения - <https://www.dc-tur.ru>

4.10.1. Комплексы разминок перед игрой.

Этапы спортивной разминки.

Разминка перед игрой с мячом условно делится на два этапа:

Начальная или общая. Включает разноплановые упражнения без мяча, среди которых бег, нагрузка для плечевого пояса, туловища, нижних конечностей и кистей рук, развитие гибкости.

Специальная. Проводится уже с мячом и включает различные элементы игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Абраухова В.В. Педагогика в системе дополнительного образования детей и взрослых. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2020. – 52 с.
2. Байбородова Л.В. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2024. – 363 с.
3. Берштейн А.А. Педагогика на кончиках пальцев. – М.: Образовательные проекты, 2023. – 592 с.
4. Будякова Т.П. Основы педагогической психологии. - М.: Флинта, 2023 - 108 с.
- 5.
6. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.
7. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
8. Дейч Б.А. Дополнительное образование детей: история и современность: учебное пособие для среднего профессионального образования. – М.: Юрайт, 2024. – 239 с.
9. Кашлев С.С. Педагогика. Теория и практика педагогического процесса. – М.: Инфра-М, 2023. – 462 с.
10. Педагогика: учеб. пособие /Под редакцией П.И. Пидкасистого – 2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
11. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А. Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
12. Подласый И.П. Педагогика. - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
13. Руденко А.М., Самыгин С.И. Основы педагогики и психологии. – М.: Феникс, 2024. – 335 с.

14. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.
15. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех. – М.: АСТ, 2022. – 416 с.
16. Столяренко Л.Д., Смыгин С.И., Бембеева Н.А. Психология развития и возрастная психология. – М.: Феникс, 2024 г. – 317 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Белякова Т.Н. Стань сильным, ловким и выносливым. 2005 г.
2. Берхман И. И. «Валеология» – наука о здоровье». М.: ФиС, 2006 г.
3. Брюнему Э., Хорнес Э., Хафф Я., «Бегай, прыгай, метай». М.; ФиС, 2007 г.
4. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006 г.
5. Глязер С. «Зимние игры и развлечения». М.: ФиС, 2006 г.
6. Игры и развлечения в группе продленного дня»: Пособие для учителя.- 2–е изд., перераб. и доп. –М.: Просвещение, 1983 г.
7. Кожевникова Н. Г. «Спортивные развлечения и игры». М.: Просвещение,
8. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2006 г.
9. Ленерт Г., Лапман И. «Спортивные игры и упражнения». М.: ФиС, 2005 г.
10. Логинова Л. «365 уроков безопасности» Айрис Пресс. Москва. 2000.
11. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.: Сов.Спорт, 2002 г.
12. Останко Л.В. Сто весёлых упражнений для детей. СПб: Корона принт., 2005 г.
13. Соколов П.П. Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть. М.: Сов. Спорт, 2008 г.
14. Спирин М.П., Жилин Л.В. С72 Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения.- Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010г.
15. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
16. Яковлев В. Г. «Игры для детей». М., Просвещение, 2005 г.

Приложение № 1

Оценочные материалы

Протокол №
итоговой аттестации учащихся от 00.05.2025 г.

Программа «Весёлый физкультурник» (уровень - базовый)

год обучения – 1-й

Форма проведения аттестации: *теория* – опрос
практика – (написать в какой форме)

- а) В - высокий уровень (соответствующее количество - 5-6 баллов),
б) С - средний уровень (соответствующее количество - 3-4 балла),
в) Н - низкий уровень (соответствующее количество - 1-2 балла).

№ п/п	Фамилия, имя	Год рождения	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка	
			Кол-во баллов	Уровень	Кол-во баллов	Уровень

Приложение № 3

Общая разминка: Продолжительность общей разминки составляет 10 минут. Она включает два этапа: холодную и горячую. Тренировка перед игрой вначале имеет аэробный характер, то есть, направлена на снабжение мускулов и связок кислородом.

Комплекс помогает разогреть тело, подготовить его к активным нагрузкам. Горячие мышцы сильнее холодных, поэтому только после правильного разогрева спортсмен сможет использовать все возможности своего организма. Самый первый этап занятия включает легкий бег и прыжки.

Горячий комплекс – это упражнения для таких мышц и суставов:

Шея;

Кисти рук;

Локти;

Колени;

Голеностоп;

Поясница;

Спина.

Тренировка выполняется не резко и быстро, а спокойно, чтобы избежать повреждений.

Специализированная разминка для игры с мячом

Разминка рук и плечевых суставов. Простые упражнения с использованием мяча. Прием, передача, ведение мяча. Общая длительность разминки - 5-10 минут.

4.10.2. Описание игр, используемых при реализации программы.

4.10.2.1. Игры без мяча

Игра «Кто быстрее?»

Вся группа делится на две команды; девочек и мальчиков, которые выстраиваются по росту в одну шеренгу. По сигналу педагога «Разойдись!» дети двигаются в разные стороны по площади. По команде «В шеренгу становись!» дети должны стать в одну

шеренгу по росту, как перед началом занятия. А педагог отмечает, кто быстрее справился с заданием, девочки или мальчики.

Игра «Группа, стройной»

Дети выстраиваются в одну шеренгу. Педагог, стоя лицом к игрокам, подает команды. Дети должны их выполнять только в том случае, если перед командой будет произнесено слово «группа». Если его не будет, то реагировать на команду не надо. Тот, кто допустил ошибку, делает шаг вперед и продолжает игру. Побеждают дети, которые были наиболее внимательные и благодаря этому остались на своем месте.

Игра «Запомни свое место» Педагог выстраивает игроков в определенном порядке. Дети должны запомнить свои места. Затем они расходятся. По сигналу учителя каждый игрок должен занять свое место. «Бег в обручах»

Команды выстраиваются в колонны по одному за общей линией старта. В ведущих игроков в руках гимнастические обручи. Против каждой команды на расстоянии 10 м ставится поворотная стойка. По сигналу преподавателя, ведущий каждой команды, надевает на себя обруч, бежит к стойке, обегает ее и возвращается назад, где за линией старта к каждому из них присоединяется следующий игрок его команды. Он также пролезает в обруч, и они вдвоем пробегают тот же путь. После этого обруч передается следующим игрокам, и они в таком же порядке (сначала один, а потом парами), пробегают дистанцию, пока не пройдут все остальные дети. Побеждает команда, которая первая выполнила задание.

Игра «Удочка»

Дети стоят по кругу, педагог — в центре круга. Он держит в руках шнур (на конце которого привязан мешочек с песком) или скакалку. Педагог крутое веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, чтобы мешочек не задел их ног.

Игра «Вода, земля, воздух»

Игроки располагаются в середине площадки, образуя 2-3 группы кругов («землю»). На одной стороне площадки (за линией) обозначается «вода», по другой — «воздух». Выбирают двух ведущих, которые становятся на грани площадки, на длинных ее сторонах друг против друга. Педагог периодически называет одно из живых существ, обитающих в воде, на земле или в воздухе. Услышав произнесенное учителем слово, дети быстро перебегают к нужному месту, а ведущие их ловят. Если названная животное живет в среде, где в данный момент находятся игроки, то все приседают и ждут следующего момента. После нескольких течений ведущие заменяются теми, кто выбыл из игры. Игроки, которые были пойманы, или неправильно действовали по сигналу, из игры выбывают, пока не останутся 1-2 победители.

Игра «Все на месте?»

Перед игроками раскладывают различные предметы: игрушки, бытовые предметы, школьные принадлежности. Ведущий поворачивается к ним спиной.

В это время один предмет убирается. Повернувшись лицом к игрокам, ведущий должен назвать этот предмет и показать то место, где он лежал. Если ведущий угадал, то он зачисляется в группу победителей, если нет — в группу проигравших. Ведущими должны побывать все дети.

Игра «Сосед слева»

Игроки образуют круг. Ведущий подходит к одному из них и делает несколько простых движений (хлопает в ладоши, поднимает одну руку, прыгает, приседает и т. д.). Вслед за ним те же движения повторяет ученик, который стоит слева от того, перед которым ведущий остановился. Если игрок не сможет правильно повторить движения ведущего, то сам заменяет ведущего.

Игра «Северный и южный ветер»

Выбирают двух ведущих. Одному на руку связывают синюю ленту (это северный ветер),

втором — красную (это южный ветер). Другие дети бегают по площадке. Северный ветер пытается заморозить как можно больше детей (коснуться их рукой). «Замороженные» игроки принимают какую-нибудь неподвижную позу. Южный ветер пытается разморозить детей, касаясь их рукой и сказал: «Свободный!». Через 2-3 мин назначают новых ведущих, и игра повторяется.

Игра «На трех ногах»

Двум ученикам, которые с ним, связывают веревкой или скакалкой две смежные ноги чуть выше стопы. В соревнованиях одновременно участвуют 2 пары игроков. По сигналу они должны добежать до линии финиша и вернуться назад. Чтобы удобнее было передвигаться, игроки кладут руки друг другу на плечи.

Игра «Кот в сапогах».

С этим Котом знакомы все дети. Первый участник должен быстро надеть сапоги и быстро добежать до кегли и обратно.

Как вы понимаете, Кот в сапогах обладал хорошими маневрами. На пути поставлены кегли (3шт), пробегая мимо их, каждый участник должен задержаться и совершить поклон, красивый и оригинальный.

Игра «Канатоходец Тибул».

В сказке Юрия Олёши «Три толстяка» смелый Тибул ходил по канату не только в цирке. Однажды он прошел по натянутой проволоке над площадью прямо перед головами стреляющих в него гвардейцев. В этой эстафете канатоходцам будет намного проще: в них никто стрелять не будет, и опасность-упасть с высоты и разбиться-им не угрожает. Мы будем ходить по веревке, которая лежит на полу. Все по очереди пробегут по веревке до кегли и обратно тоже по веревке.

Игра «Лиса Алиса и кот Базилио».

Что отличает этих персонажей сказки А.Толстого «Приключения Буратино»? Они притворялись, что лиса хромая, а кот-слепой. Участникам эстафеты нужно изобразить этих мошенников. Эстафета парная, т.к. персонажи сказки тоже неразлучны. Команда делится на пары. Лиса сгибает ногу и придерживает рукой, коту завяжем глаза. Лиса кладёт свободную руку на плечо коту. Так дойти до кегли и обратно.

Игра «Незнайка на воздушном шаре».

Вы помните героя Н. Носова Незнайку, который летал со своими друзьями в Цветочный город на воздушном шаре? Мы тоже будем «летать» на воздушном шаре. В ведрах лежат предметы. Один участник бежит до обруча, выкладывает в обруч один предмет и бежит обратно, передаёт ведро и шар другому участнику. Тот проделывает то же самое. Таким образом мы облегчаем корзину. Последний игрок всё соберёт и вернёт команде. Удачных вам полётов.

Игра «Золушка».

Помните, как трудолюбива была Золушка? Она ни минуты не сидела без дела. Участникам тоже придётся потрудиться.

Первый участник - злая мачеха – раскидывает мусор (кубики, совок, веник, ведро).

Второй участник – Золушка – собирает «мусор» (надо ведро поставить на пол, веником положить кубок на совок, затем с совка в ведро). Когда «мусор» собран, Золушка передаёт ведро другому.

Игра «Теремок».

Для начала вспомним, кто же жил в теремке: Мышка – норушка, Лягушка –

квакушка, Зайка – попрыгайка, Лисичка – сестричка да Комар – пискун. Потом пришёл

Медведь и разрушил теремок. Попробуем эту сказку разыграть. В ней будут участвовать только 6 человек – по числу персонажей. А роль теремка выполнит обруч.

Эстафету начинает Мышка, бежит до обруча, продевает обруч через себя, кладёт его на место и бежит за Лягушкой, теперь бегут вдвоём, взявшись за руки, до обруча, пролезают оба через обруч, не разрывая рук бегут за Зайкой и т.д. А шестой – Медведь- тянет обруч к старту. А в обруче все 5 зверей – надели обруч и удерживают на уровне пояса. Звери помогают Медведю бегут к старту.

Игры на внимание

Педагог (ведущий) сначала объясняет детям правила: он будет вставать и садиться, при этом одновременно говорить детям сесть или встать, а они должны выполнять команду, даже если сам педагог делает в это время другое (говорит: «Встаньте!», а сам садится). Те, кто ошибается, выбывают из игры, а игра с каждым выбывшим становится все быстрее и быстрее.

Игра «Свободный номер»

Дети встают в плотный круг лицом к центру и рассчитываются по порядку. Водящий staje в центр и называет громко любые номера. Эти номера должны быстро меняться друг с другом местами, а водящий в это время —занять одно из освободившихся мест. Тот, кому места не досталось, становится водящим.

Игра «Глухой телефон»

Две команды игроков соревнуются в том, какая из них правильнее донесет по телефону загаданное слово: ведущий загадывает его и тихо говорит на ушко 1-му игроку, а он также на ушко сообщает его следующему и так до последнего, который вслух называет то, что услышал.

Игра «Узнавалки»

Дети встают в круг, водящий — в центре с завязанными глазами. Водящий крутится на месте, дети тоже идут по кругу, потом кто-нибудь кричит «стоп», и водящий должен с закрытыми глазами найти того, кто сказал «стоп», и узнать его на ощупь.

Игра «ТОЧНЫЙ РАСЧЕТ»

На полу чертят круг диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. Его задача – выйти из круга, сделать 8 шагов и опять вернуться в круг.

Игра «ХЛОПНИ ПО ШАРУ»

На какой-нибудь перекладине на уровне чуть выше роста участников подвешивают надувной шар. Играющий с закрытыми глазами становится в 8- 10 шагах от шара. Его задача – подойти и хлопнуть по шару.

Игра «ТОЧНЫЕ БРОСКИ»

В три мешочка размером 8*12 см насыпают 100-120 г гороха. В 5-6 шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят табуретку. Задача играющего – забросить мешочки на табуретку.

Игра «УДОЧКИ»

5-10 булав ставят на полу в ряд в метре одна от другой. Такое же количество играющих становится в 2-3 шагах от булав и получает по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка булавы. Задача играющих – надеть кольцо на булаву.

Игра «ДОСТАНЬ МЯЧ»

Участник принимает стойку носки и пятки вместе, руки соединяет за спиной (кисть одной

захватывает запястье другой). Приседая, играющий должен, не сходя с места и не опираясь руками о пол, поднять и положить на место малый мяч (шайбу, кубик, городок и т.д.), находящийся за пятками. Задача играющего – сделать как можно больше попыток подряд.

Игра «СЛАЛОМ»

5-6 набивных мячей (городков, булав) размещают на одной линии на расстоянии шага один от другого. Играющий запоминает расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед. Его задача – обойти мячи, не задев их.

Вариант. Продвигаться вперед, но с завязанными глазами.

Игра «УСПЕЙ ПРОСКОЧИТЬ»

Руководитель становится на гимнастического коня, расположенного в ширину по отношению к играющим. В руках у него шпагат, на конце которого привязан волейбольный мяч. Играющие выстраиваются в колонну по одному в двух шагах от коня. По сигналу руководитель начинает вращать мяч в вертикальной плоскости, а дети поочередно пролезают под снарядом так, чтобы не задеть мяч. Кто заденет мяч получает штрафное очко. Игра повторяется 3-5 раз.

Побеждает тот, кто получит меньше штрафных очков.

Игра «ВОЗДУШНАЯ ЦЕЛЬ»

Играющие становятся в круг. У каждого в руках теннисный (резиновый) мяч. В центре стоит руководитель и держит волейбольный (баскетбольный) мяч. По сигналу руководитель подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть мячом в летящую цель. За каждое попадание играющему начисляется очко, побеждает тот, кто за 8-10 попыток набрал больше очков.

Игра «УДЕРЖИ ПАЛКУ»

Дети ставят на палец (ладонь) гимнастическую папку и, балансируя, стараются удержать ее в вертикальном положении как можно дольше. Победителю начисляется очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

Игра «ЛОВКИЙ ПЕРЕМАХ»

Поставив палку на пол перед собой и придерживая ее верхний конец рукой, перенести прямую ногу через палку, не уронив ее (палку). В момент перемаха отпускать палку. Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание.

Игра «ШАЙБУ В КРУГ»

На земле чертят два круга диаметром 20-30 см на расстоянии 1,5-2 м. Играющие располагаются в 3 м от своего круга. Их задача – забросить шайбу в круг (попадание на черту не засчитывается). Каждому предоставляется 3 – 5 бросков (в зависимости от количества играющих). Побеждает игрок, сделавший больше зачетных бросков.

Игра «ПРОВОРНЫЕ МОТАЛЬЩИКИ» К концам шпагата (тонкой бечевке) длиной 10-12 м привязывают эстафетные палочки. В середине шпагата завязывают цветную ленточку. Играющие расходятся на длину шпагата и по сигналу быстро наматывают его на палочки. Побеждает тот, кто быстрее это сделает

Игра «БЫСТРЕЙ ПЕРЕТЯНИ»

Два участника садятся на стулья спиной друг к другу. Под стульями лежит шнур. По сигналу руководителя играющие обегают стулья партнеров, садятся на свои стулья и стараются быстрее схватить конец шнура.

Побеждает тот, кто первым схватит и вытянет шнур из-под стула.

Игра «ЗЕМЛЕМЕРЫ»

Расстояние между стартом и финишем 12-15 м. Играющие с гимнастическими палками располагаются на старте. По сигналу руководителя они устремляются к финишу, измеряя расстояние палками (при каждом промере палку кладут на пол). Побеждает тот, кто быстрее это сделает, не нарушая правил.

Игра «ВЫБЕЙ ШАЙБУ»

На земле (на полу) чертит два круга диаметром 1 м. Расстояние между ними равно длине гимнастической палки. В центре каждого круга лежит шайба или мяч. Играющие с клюшками гимнастическими палками) в руках становятся за пределами круга. По сигналу руководителя каждый старается выбить шайбу противника, защитив свою. Входить в круг запрещается. Проигравший выбывает из игры. Победивший в 3-5 поединках подряд, сильнейший.

Игра «ПЕТУШИНЫЙ БОЙ»

Играющие становятся друг против друга на одной ноге, другую ногу сгибают, руки отводят за спину. Прыгая на одной ноге, каждый старается плечом толкнуть противника так, чтобы тот потерял равновесие и опустил вторую ногу.

Играть можно и сидя. Пояс (тесьму) связывают кольцом. Играющие приседают и надевают кольцо на колени так, чтобы ноги нельзя было разогнуть. Руки просунуты под коленями. Прыгая в таком положении на носках, играющие стараются толкнуть друг друга плечом так, чтобы противник потерял равновесие.

Игра «НЕ ТЕРЯЙ РАВНОВЕСИЯ»

Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы. Подняв руки вперед, каждый поочередно ударяет одной или обеими ладонями по ладоням противника. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки. Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Игра «ПОЕДИНОК С РАКЕТКАМИ»

Каждый играющий в паре получает ракетку от настольного тенниса, на которой лежит кубик или плоская игрушка небольшого размера. Играющий с ракеткой отводит руку в сторону и, свободно передвигаясь, старается взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой. Поединок состоит из 3-5 попыток. Побеждает тот, кто большее число раз выигрывает поединок.

Игра «СИЛЬНАЯ СХВАТКА»

Играющие в парах становятся спинами друг к другу, держась согнутыми в локтях руками. Подавая туловище вперед, каждый старается заставить противника оторвать ноги от пола. Побеждает тот, кто большее число раз выиграет поединок.

Игра «ПОИСКИ ЗВОНКА»

На каждый из двух стульев, расстояние между которыми 8-10 шагов, кладут по колокольчику. Возле каждого из них становится играющий с завязанными глазами. По сигналу играющие должны обойти справа стул товарища, возвратиться на свое место и позвонить в колокольчик. Побеждает тот, кто раньше зазвонит колокольчиком.

Игра «ЖМУРКИ НОСИЛЬЩИКИ»

Для проведения игры необходимо 4 табуретки и 10 мелких одинаковых предметов (кеглей, городков, мячей настольного тенниса). На противоположных концах площадки (10-12 м) стоят по две табуретки в пяти шагах одна от другой. На табуретках, находящихся в одном конце площадки, размещают по 5, предметов, а в противоположном конце площадки становятся двое играющих. Участники игры с закрытыми глазами должны перенести все предметы по одному на свои табуретки.

Побеждает тот, кто раньше перенесет свои предметы на свою табуретку.

Игра «НАЗЫВАЯ ДНИ НЕДЕЛИ»

Дети подразделяют на небольшие группы, в которых играющие с помощью считалки определяют очередность. Начиная игру высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник, среда и т.д. (на каждый день приходится один бросок). Когда все дни недели будут названы (или в случае промахов), играющий передает мяч следующему участнику, а сам отходит в сторону.

Когда все дети выполнят это упражнение, подсчитывают, у кого сколько промахов (играющий не последовательно назвал дни недели, уронил мяч). Победителями считаются те, кто играл без промахов или у кого их было меньше.

Игра «СНЕЖНЫЙ КОМ»

Один называет свое имя, потом другого слева, называет его имя и свое, потом следующий называет имена двух уже сказавших и свое, и так по кругу. Можно подсказывать и помогать.

Игра «МЫ С ТОБОЙ ОДНОЙ КРОВИ - ТЫ И Я»

Каждый из участников находит человека, чем-то сходного или близкого по каким-нибудь признакам (от цвета шнурков до одинакового имени родителей) и объявляет: «Мы с тобой одной крови - ты и я, потому что у нас с тобой носы курносые», и т.п.

Игра «КОМПЛИМЕНТ»

Ведущий раздает каждому участнику по пять листочков бумаги и просит группу написать на них пять разных позитивных качеств (например, самый умный, самый обаятельный и привлекательный и т.п.). Затем все листочки складываются в шапку, и каждый участник вытаскивает по пять бумажек.

Игра «ЦВЕТ»

Эту игру можно проводить как в начале, так и в конце занятия.

Каждый участник называет цвет, которому в данный момент соответствует его настроение и кратко объясняет почему. Например, «Я желтого цвета, потому что у меня сейчас веселое солнечное настроение»

Игра «АЛЬПИНИСТ»

Разбейте на две команды.

«Вы знаете, что когда альпинисты идут в горы, они спят на любом уступике. Ваша задача: уместиться и заснуть вот на таком...»

Если есть крепкие стулья, то можно использовать стул, но если нет - используйте газету. Потом постепенно уменьшайте размер газеты, и та команда, которая удержалась 10 секунд на предложенном уступе - выиграла.

Игра «СКУЛЬПТУРА»

Пять-шесть человек встают в центр помещения. Необходимо сделать скульптуру на предложенные чувства. Все должны согласованно, одновременно принять позы, но так чтобы это была единая скульптура. С периодичностью 5-8 секунд ведущий дает темы: любовь, радость, ненависть, скука или жанровые сцены (встреча со стоматологом, разборка во дворе) и т.п.

Игра «ЗИП-ЗЕП-ЗАП» (на внимание и поднятие настроения).

Все встают в круг. Один стреляет: «Зип!», указывая пальцем на кого-либо, тот должен сказать: «Зеп!», стреляя уже в другого, следующий должен сказать: «Зап!» и стрелять в следующего. И дальше в том же стиле. Для усложнения пускается еще один «Зип!» и игроков становится больше.

Игра «ПИФ-ПАФ, ТЫ УБИТ!»

(на внимательность, быстроту реакции и эмоциональную разгрузку). Все встают в круг.

Ведущий называет имя одного из участников группы, услышав свое имя, человек должен немедленно присесть (также ведущий может стоять в кругу и просто указывать на того, кто должен присесть), а те, кто стоит рядом с ним, должны сложить руки в пистолетик, направить друг на друга и крикнуть «Пиф-паф, ты убит!». Кто быстрее крикнет, тот победил, а проигравший выходит из круга. Если тот, чье имя было названо, не присядет, то он также выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся двое победителей.

Игра «ОЙ И АЙ»

Все встают. Нагибаются вперед и кладут руки на колени. Необходимо по цепи передать слово «ой» от одного человека к другому. Как только кто-нибудь скажет: «Ай», - передача слова идет в обратном направлении. Задача - не тормозить.

Игра «МАССАЖ»

Все стоят в кругу. Сначала помассировать спину соседу слева, слегка постучать по ней, погладить, потом соседу справа. Напоминает коллективный массаж.

Игра «СНЕГ»

Отряхнуть сначала соседа слева от виртуального снега, потом соседа справа.

Игра «МАЯТНИК»

Группа становится в круг, один участник становится в середину круга. Суть игры заключается в том, чтобы стоящий в центре начинал падать назад, максимально расслабившись, а все остальные его подстраховывали от падения, передавая по кругу. Гнуться стоящий в центре «маятник» не должен.

4.10.2.2. Игры с мячом

Игра «Съедобное-несъедобное»

Игроки садятся или встают рядом друг с другом, а ведущий кидает мяч, громко называя слова: если слово «съедобное», то игрок ловит мяч, а если несъедобное, то отбивает. Постепенно игра должна ускоряться.

Игра «Охотник и лисицы»

Один из игроков-«охотник», а все остальные-«лисы». Охотник становится на середину площадки и 3 раза подкидывает мяч вверх. В это время лисицы разбегаются подальше от охотника, но не перебегают пределов площадки.

Поймав мяч после 3-го броска, охотник, не сходя с места, пытается попасть мячом в одну из лисиц. Если он промахнется, то поднимает мяч и снова бросает его в любого из игроков. Игрок, у которого охотник попал мячом, становится его помощником. Помощник поднимает мяч, бросает его охотнику. Если охотник бросит мяч помощнику, тот сам бросает мяч в лис. Игра заканчивается, когда остается незатронутой одна лиса.

Игра «Метко в цель»

Вариант № 1

Две команды выстраиваются в две шеренги, одна против другой, на расстоянии 10—12 м. Посередине чертят линию, вдоль которой ставят десять городков. Игроки одной команды получают по мячу (теннисному, тряпичному) и по сигналу все одновременно бросают мячи так, чтобы попасть в городки и сбить их (как можно больше). Сбитый городок ставят на один шаг ближе к той команде, которая бросала мячи.

Другая команда подбирает мячи и так же сбивает городки. Теперь сбитые городки

отставляют на шаг ближе к этой же команде. Затем броски выполняет снова первая команда, и так поочередно по четыре раза.

Выигрывает команда, которая собьет больше городков (в сумме за четыре броска).

Вариант № 2

Второй (более сложный) вариант игры приучает к большей точности метания малых мячей в цель.

Играющие встают в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, игроки образуют две шеренги: одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Игрокам одной из команд дается по малому мячу, а впереди шеренги, на расстоянии 6 м от черты и параллельно ей, ставятся в ряд с промежутками в один-два шага десять городков: пять одного цвета и пять другого (вперемежку). Каждой команде принадлежат городки определенного цвета. По сигналу учителя игроки очередной команды залпом (все одновременно) метают мячи в городки. Каждый сбитый городок цвета метавшей команды отодвигается на шаг дальше. Сбитый городок цвета другой команды переставляется на один шаг ближе. Затем метает другая команда. Игра заканчивается, когда все игроки произвели по четыре метания.

Игроки команды, которая сумела дальше отодвинуть свои цели, выигрывают. Каждый раз брошенные мячи собирает команда, которая готовится к броску. Делает это она тогда, когда сбитые городки установлены на свои места.

Вариант № 3 Сложный вариант.

Играющие встают в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Участники команд по очереди бросают баскетбольный мяч в баскетбольную корзину. Выигрывает команда забившая большее количество мячей.

Игра «Ракета»

Играющие, взяв в руки маленькие (например, теннисные) мячики, становятся вдоль внешней границы начерченного на земле круга диаметром около 10 метров. Ведущий с большим (баскетбольным или волейбольным) мячом располагается в центре. Со словами: «Три, два, один... пуск!» он подбрасывает свой мяч вверх (запускает ракету), остальные кидают в эту летящую цель маленькие мячики, пытаясь попасть. За каждый точный бросок игроку начисляется балл. Победителем становится тот, кто за определенное число попыток набрал большее количество баллов.

Игра «Конёк-горбунок».

По названию ясно, что каждому участнику этой эстафеты предстоит изобразить Конька-горбунка. Для этого нам потребуется лишь волейбольный мяч. Участник сгибается в поясе, берет мяч и кладет его на спину. Чтобы мяч не упал, надо его придерживать руками, оставаясь при этом в полусогнутом состоянии. Обогнуть кеглю, обратно так же и передать мяч другому участнику.

Победят те «коньки-горбуны», которые окажутся более ловкими и стремительными.

Игра «Сбей мячик»

Из картона сворачивают конус, срезают его верхнюю часть так, чтобы можно было на нее положить мячик, и ставят на возвышенность (тумбочку).

Играющий становится в 8-10 шагах от тумбочки и бумажной салфеткой, которую держит в левой руке, прикрывает правый глаз. Его задача — с разбега, не останавливаясь, щелчком пальцев правой руки сбить мячик.

Игра «Меткий футболист»

В 10 шагах от мяча (любого), который лежит на полу, становится участник с завязанными глазами. Он должен повернуться кругом, подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Игра «В яблочко»

Заранее отмечается линия броска, на расстоянии двух метров от нее кладётся обруч (или рисуется круг). Участники становятся к линии, и по очереди кидают мяч в круг. Их задача — попасть в него так, чтобы снаряд отскочил прямо в руки ведущего, стоящего на противоположной стороне (за обручем). После броска игрок отходит в сторону, уступая место другому. Если мяч задел обруч или если ведущий не смог поймать его, бросок не засчитывается. Игра проводится в быстром темпе, несколько раз, потом подсчитываются точные броски и выявляется победитель.

Игра «Охотники и утки»

На полу чертится большой круг. Если игра проводится в узком зале, рекомендуется нарисовать посередине две черты поперек зала на расстоянии 7-10 м одна от другой. Таким образом, получается прямоугольник, две стороны которого - стены зала и две - начерченные линии. Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, за его чертой (или за начерченными линиями, разделившись пополам). «Утки» становятся в середину круга, или в середину прямоугольника, размещаясь произвольно. У одного из «охотников» в руках мяч.

По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч между собой в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить им (подстрелить) «уток». Осаленная мячом «утка» выходит из игры. Когда все «утки» «подстрелены», педагог отмечает в течении какого времени «охотники подстрелили всех уток». Играющие меняются ролями, и игра продолжается. Побеждает та команда, которая быстрее другой «подстрелила всех уток».

Игра «Ядро барона Мюнхаузена».

Помните, барон Мюнхаузен передвигался однажды, оседлав пушечное ядро. Мы должны освоить этот вид «транспорта». Ядром у нас будет обычный воздушный шарик. Участники должны оседлать ядро, зажав его между коленками и придерживая руками. Доскакать до кегли, обогнуть и обратно так же прыгаем. Передать мяч другому. Не забывайте, что ядро может взорваться.

Игра «Колобок».

Если помните, в сказке Колобок ловко обошёл Зайца, Медведя и Волка, но угодил в пасть Лисе. У нас первых трёх зверей заменят кегли, а последнего- ведро. Каждый игрок –это сказочник, который будет катить (пинать) свой «колобок» (ф. мяч) между кеглями. Подведя мяч к ведру, надо без рук забросить мяч в ведро. Попыток даётся сколько угодно, пока не забросите. А затем вынуть мяч и бежать с мячом в руках.

«Школа мяча» (по П.Ф Лесгафту).

«Школу мяча» составляют упражнения в бросках, отбивании и ловле малого мяча. Упражнения и игры с мячом направлены главным образом на то, чтобы бросать мяч в различных направлениях и ловить его разными способами. Все упражнения, собранные в группы. Каждое видоизменение в направлении бросаемого мяча названо П. Ф. Лесгафтом — классом.

Самая простая «школа мяча» по классам (имеются и сложные школы) предусматривает три главных направления, по которым можно бросать мяч.

1-е вертикальное: прямо вниз и прямо вверх.

2-е косое: вперед и вниз, вперед и вверх, назад и вниз, назад и вверх.

3-е дугообразное: когда мяч, падая, описывает дугу.

Сообразуясь с этими направлениями, различают следующие классы.

вертикальное направление. Первый класс - бросить мяч прямо вниз и поймать;

Второй класс - бросить мяч прямо вверх и поймать.

Третий класс: бросить мяч прямо вверх, дать упасть ему на пол и потом снизу, когда он отскочит от пола, поймать.

Косое направление. Четвертый класс: встать на расстоянии нескольких шагов перед стеной, бросить мяч вперед и вверх по направлению к стене, дать ему упасть на пол и потом уже снизу, когда он отскочил от пола, поймать

Пятый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать прямо от стены не давая упасть ему на пол

Шестой класс: бросить мяч косо вниз и вперед по направлению к стене и, после того как он, ударившись о стену, упадет на пол и отскочит от него, поймать.

Седьмой класс: бросить мяч в том же направлении и поймать, не давая ему упасть на пол.

Восьмой класс: встав к стене спиной, бросить мяч косо назад и вверх, чтобы он, ударившись об стену, упал на пол, и поймать, когда он отскочит от пола.

Девятый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать его прямо в руки, не давая упасть на пол.

Десятый класс: бросить мяч по направлению к стене, чтобы мяч, ударившись об стену, опять упал на пол, и тогда снизу поймать его.

Одиннадцатый класс: бросить мяч в том же направлении и поймать его, не давая упасть на пол.

Дугообразное направление. Двенадцатый класс: приложить левую руку ладонью к стене и, подведя правую руку под левую, бросить мяч с левой стороны левой руки (слева на право) так, чтобы он летел дугообразно, и чтобы его можно было поймать с правой стороны левой руки. Тринадцатый класс: правой рукой бросить мяч с правой стороны левой руки (справа налево) так, чтобы его можно было поймать, подведя правую руку под левую, с ее левой стороны.

Четырнадцатый класс: приставить одну ногу (правую) стопой к стене, бросить мяч одноименной стороны (слева направо) так, чтобы его можно было поймать с правой стороны.

Пятнадцатый класс: бросить мяч правой рукой около правой стороны одноименной ноги так, чтобы он летел дугообразно налево, где и поймать его, подведя руку под ногу.

Чтобы воспроизвести всю эту «школу», нужно мяч бросать и ловить определенное число раз, переходя от одного класса к другому. Переходить в следующий класс можно только в том случае, если предыдущий класс был исполнен без ошибки, т. е. Если мяч ни разу не упал на пол. Сначала, когда занимающийся еще не умеет владеть мячом, он бросает его определенное количество раз правой рукой и ловит обеими руками. Когда он сможет выполнить упражнение левой рукой, он переходит в следующий класс. В 8- 11 классах необходимо следить, чтобы занимающийся стоял прямо, он может поднимать голову несколько вверх, когда мяч падает сверху, или поворачивать в сторону, если мяч посылается в пол и в стену и

летит, с одной стороны. В 12-ом классе, когда ученик ловит мяч обеими руками, бросив мяч правой рукой через левую, ему надо отнять левую руку от стены и обеими руками поймать мяч. Когда учащийся ловит мяч одной рукой, то он не должен отнимать руку, приложенную к стене. В 14 и 15 классах бросают мяч правой рукой около одной ноги, а левой - около другой.

Когда все классы будут пройдены, упражнения можно усложнять. Усложнения эти будут состоять в дополнительных движениях, присоединяемых к каждому классу. К этим движениям относится главным образом хлопок в ладоши во время полета мяча. При этом броски малого мяча, входящие в первый класс, а затем и все остальные выполняют таким образом:

1. Первый класс. Бросить мяч прямо вниз в пол и, пока он еще не успел отскочить от пола, сделать условное число хлопков в ладони и поймать мяч. То же повторяют в бросках мяча во всех остальных классах.
2. Второе видоизменение состоит в выполнении хлопков руками за туловищем, причем обе руки должны быть сначала отведены назад за спину, где нужно выполнить хлопок положенное число раз, а потом быстрым движением вернуть руки вперед и поймать брошенный мяч. В этом случае кроме хлопка руками прибавляется движение руками назад и вперед. Затем можно соединить выполнение хлопков руками за спиной с хлопками перед грудью.
3. Движение руками может быть усложнено еще дополнительным выполнением хлопка в ладони перед грудью сразу после броска мяча, а потом сзади туловища с последующим быстрым выведением рук вперед для ловли мяча.

Увеличивая таким образом количество движений руками, можно усложнять

«школу мяча» до бесконечности. В этом случае увеличивается быстрота движений, что ведет и к развитию ловкости.

«Школу мяча» нужно осваивать постепенно, с детальной отработкой каждого упражнения. При этом нет необходимости проходить всю «Школу мяча» сразу.

Упражнения в перебрасывании мяча из правой руки в левую и обратно.

1. Послав мяч в пол перед собой одной рукой, поймать его другой, сначала бросая мяч вертикально вниз, а затем косо под углом, постепенно увеличивая расстояние между руками.
2. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, сначала бросая мяч вертикально вверх, а затем косо под углом, увеличивая расстояние между руками до положения руки в стороны--бросок через голову (рис. 2).
3. Передачи мяча из одной руки в другую, ударяя его об пол под ногой, согнутой или поднятой вперед, меняя ногу.
4. Передача мяча из одной руки в другую, ударяя его об пол сзади за спиной.
5. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, отводя руку с мячом назад за спину и бросая его по дуге вперед через разноименное плечо.

Игра «Мяч соседу»

Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча. Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив.

По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим. Если во время игры кто-нибудь уронил мяч, то он должен как можно скорее его поднять и продолжить игру. Обычно игроки в «Мяч соседу» стоят примерно на расстоянии шага друг от друга — то есть так, чтобы можно было передавать мяч «из рук в руки». Однако, если участники встанут подальше друг от друга, и мяч придется перекидывать, то это может сильно усложнить игру и сделает ее намного динамичной.

Игра «День и ночь».

Цель. Развитие быстроты реакции.

Подготовка. Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20—30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая — «ночь».

Проведение. Педагог становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом».

Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков.

Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных.

Запрещается убежать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет

«День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома».

Игра «Пятнашки».

Цель. Развитие прыгучести, быстроты реакции.

Подготовка. Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15—20 шагов. Выбираются 1—2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. Проведение. По команде педагога водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу «осалить» любого из играющих. «Осаленный» становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге.

Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

4.10.3. Правила спортивных игр.

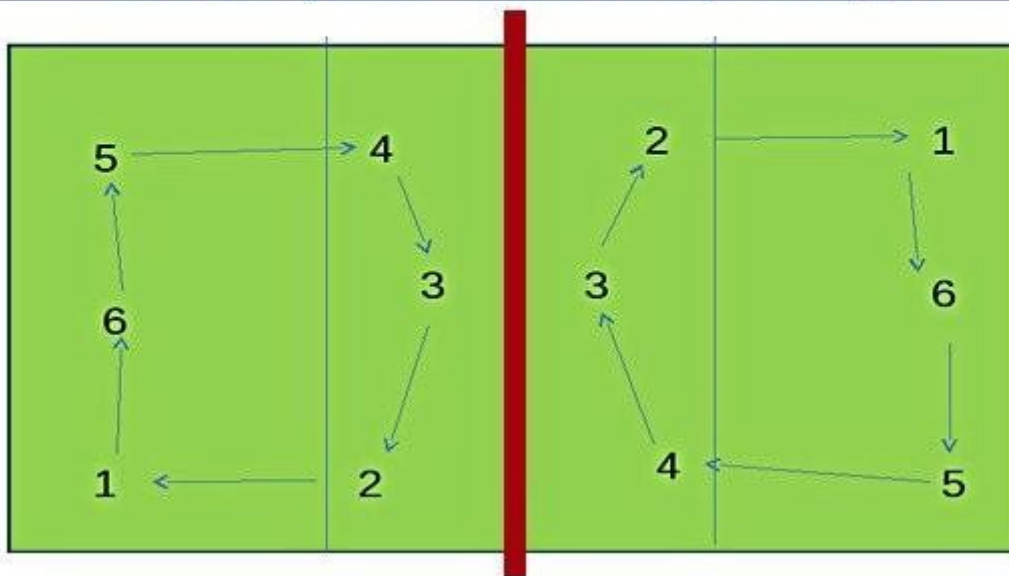
Правила игры пионербол. Пионербол — разновидность волейбола, доступный для игры детям младшего школьного возраста. Это очень простой командный вид спорта. Суть игры проста: нужно поймать мяч и перебросить её на половину поля противника, желательно целиться туда, где нет игроков, чтобы они не смогли его поймать.

Площадка и мяч для пионербола

Зачастую, для проведения игр по пионерболу используют волейбольную площадку, стандартные размеры, которой составляют 18 на 9 метров. В большинстве спортзалов школ волейбольные корты имеют именно такие размеры. Посередине поля натянута сетка. Для волейбола она по высоте должна быть 2,43 м — у мужчин, 2,24 — у женщин. Но так как, в пионербол, как правило играют младшие школьники, в зависимости от роста детей, можно

подстраивать высоту. Стандартной высоты сетки для проведения игр пионербола нет, но из практики 1,90 — 2,20 м самый оптимальный вариант.

Расстановка игроков в пионерболе и направление перехода



В игре используют стандартные размер волейбольного мяча - 65-67 см окружность и весом 260-280 грамм.

В пионербол играют 2 команды по 6 человек в каждой, но также допускаются поединки 8 на 8 и даже больше.

Основные правила игры для детей

После жеребьёвки и расположения игроков на своих местах выполняется подача (бросок на другую сторону поля). При попадании мяча в сетку с подачи или её касания, очко засчитывается противоположной команде. (Важно! подача выполняется исключительно одной рукой). При заступе за линию очко отдаётся сопернику.

Переход в пионерболе также осуществляется по часовой стрелке.

В случае, если у подающего нет уверенности в том, что он сразу перебросит сетку, у него есть право передать мяч партнёру и уже тот выполнит бросок. Ирок, который поймал мяч имеет право сразу кинуть его через сетку. Также ему можно отдать пас партнёру по команде или сделать 3 шага, а потом кинуть через сетку или опять-таки отдать пас.

Всего команде разрешается выполнить 3 паса за 1 розыгрыш.

Нельзя подбрасывать мяч и ловить его — такие действия запрещены правилами. Также очко присуждается противнику, если игрок случайно выпустил мяч из рук и тот коснулся пола.

Партия в пионерболе заканчивается, как только одна из сторон первой наберёт 15 или 25 очков. О количестве очков в периоде договариваются перед матчем.

Всего играется 2 партии, если счёт 1:1, то назначается дополнительный сет для выявления победителя.

После сыгранной партии команды должны поменяться сторонами. Между партиями допускаются перерывы (время обсуждается).

Правила зачисления очков в пионерболе Команда получает очко если:

Соперник попал мячом в сетку.

Не смог поймать мяч и тот приземлился на пол.

Не смог поймать мяч и тот от его тело вышел в аут. Пионерболист выполнил более 3-х шагов

За 1 розыгрыш выполнено более 3-х пасов Игрок-противник сыграл ногой.

Блокировка тоже разрешена

Когда сетка для игры в пионербол натянута не слишком высоко, дети спокойно могут выпрыгивать и блокировать броски противоположной стороны — правилами это не запрещено. Важно заметить, что блокировать могут только те учащиеся, которые расположены на передней линии поля. В случае, когда при блокировке мяч касается игрока и всё равно падает на площадку оборонительной стороны, то после этого игроки ещё могут выполнить 3 паса — касание с блока не идёт в счёт.

Блокировщику запрещается касаться руками и ногами сетки, заступать через линию на территорию противника одной или двумя ногами или руками. В случае не выполнения этих условий очко будет присуждено сопернику.

Правила игры в мини-футбол

Правила мини-футбола имеют много общего с правилами большого футбола, но есть несколько важных отличий, главным из которых является уменьшенное число игроков и размер площадки.

Площадка

Площадка для игры должна быть прямоугольной. Длина боковой линии должна быть больше длины линии ворот

Длина :

минимум 25 м

максимум 42 м Ширина:

минимум 15 м

максимум 25 м Разметка на площадке.

Площадка размечается линиями, которые входят в размеры площадей ограниченных ими. Две длинные линии называются боковыми линиями. Две короткие называются линиями ворот. Все линии имеют ширину 8 см.

Площадка разделена на две равные половины средней линией. Центральная отметка делит среднюю линию на две равные части. Вокруг нее проводят окружность радиусом 3м.

Штрафная площадь.

Штрафная площадь очерчивается в конце каждой из половин поля следующим образом: четверть окружности радиусом 6м проводится с внешней стороны стоек ворот до пересечения с воображаемой линией, проводимой под прямым углом к линии ворот также с внешней стороны стоек ворот. Верхние точки четвертей окружности соединяются отрезком длиной 3,16м, проходящим параллельно линии ворот между стойками.

Отметка для пробития пенальти.

Отметка для пробития пенальти наносится на расстоянии 6м от средней точки между стойками ворот равноудалено от них.

Дополнительная отметка для пробития пенальти.

Дополнительная отметка для пробития пенальти наносится на площадке на расстоянии 10м от средней точки между стойками ворот равноудалено от них.

Угловой сектор

Четверть окружности радиусом 25см проводится внутри площадки в каждом ее углу.

Зоны замены.

Зоны замены находятся на той же стороне площадки, где расположены скамейки запасных и прямо перед ними. В них игроки входят и уходят с площадки при заменах.

- Зоны замены каждая длиной 5м расположены напротив скамеек запасных. Они выделяются линиями, каждая из которых проводится под прямым углом к боковой линии в обе стороны от нее, имеют ширину 8см, длину 80см, из них 40см внутри площадки и 40см за ее пределами. Между линией, ограничивающей каждую зону замены, и пересечением средней и боковой линий расстояние 5м. пространство перед столом хронометриста должно быть свободным.

Ворота.

Ворота должны располагаться по середине каждой линии ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, равноудаленных от углов площадки и соединенных сверху горизонтальной перекладиной.

Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками – 3м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки – 2м.

Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину – 8см. Сетки, изготовленные из пеньки, джута или нейлона, присоединяются к стойкам и перекладинам к задней части ворот. Нижняя часть прикрепляется к изогнутому стержню, либо другому подобному основанию.

Глубина ворот, измеряемая от внутренней грани стоек и находящаяся за пределами площадки, должна быть не менее 80см в верхней части и не менее 100см в нижней части.

Безопасность.

Ворота могут быть передвижными, но во время игры они должны быть надежно прикреплены к поверхности площадки.

Покрытие площадки.

Покрытие площадки должно быть ровным и гладким, но не абразивным. Рекомендуется использование деревянного или искусственного покрытия. Следует избегать использования бетонного или асфальтового покрытия.

Мяч

изготовлен из кожи или другого пригодного материала; имеет длину окружности не менее 62см и не более 64см;

на момент начала матча имеет вес не менее 400г и не более 440г;

имеет давление, равное 0,4-0,6 атмосферы (400-600 г/см²) на уровне моря. Число игроков.

В матче принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, один из них – вратарь.

Экипировка игроков Безопасность.

Игрок не должен использовать в своей экипировке или носить то, что представляет опасность для него самого или для любого другого игрока, включая любого рода ювелирные изделия.

Основная экипировка. футболка или рубашка;

трусы – если используются подтрусники, то они должны быть того же цвета, что и основной цвет трусов;

гетры; щитки;

обувь – разрешается обувь только следующих видов: парусиновая, мягкая кожаная, тренировочная или гимнастическая с резиновой или из подобного материала подошвой.

Вратари.

- Вратарю разрешается надевать длинные брюки. Продолжительность матча

Матч длится два равных периода каждый по 20 минут. Продолжительность каждой половины матча может быть продлена для выполнения пенальти.

Команды имеют право в каждой половине матча взять тайм-аут продолжительностью в одну минуту.

Перерыв между периодами не должен превышать 15 минут. Начало и возобновление игры

Подбрасывается монета и команда, выигравшая жребий, выигрывает, какие ворота она будет атаковать в первой половине матча. Другая команда выполняет начальный удар. Команда, выигравшая жребий, выполняет начальный удар во второй половине матча. Перед началом второй половины матча команды меняются сторонами площадки и атакуют противоположные ворота.

Начальный удар.

Начальный удар – это способ начала или возобновления игры: в начале матча; после засчитанного гола;

в начале второй половины матча;

в начале каждого периода дополнительного времени, если оно назначено. Гол должен быть засчитан, если мяч забит непосредственно с начального удара.

Спорный мяч.

Спорный мяч – это способ возобновления игры после временной ее остановки по любой причине не упомянутой нигде в Правилах игры, и ставшей необходимой в тот момент, когда мяч был в игре, и при условии, что он непосредственно перед остановкой, не пересекая боковую линию ворот.

Мяч в игре и не в игре. Мяч не в игре.

Мяч вышел из игры, когда:

он полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху; игра остановлена судьей; он ударится в потолок.

Мяч в игре.

Мяч в игре в течение всего остального времени, включая случаи, когда: он отскакивает от стойки ворот или перекладины и остается в пределах площадки;

он отскакивает от любого из судей, находящихся в пределах площадки. Метод ведения счета голов

Засчитанный гол.

Гол засчитывается, когда мяч полностью пересечет линию ворот между стойками и под перекладиной, если только он не был заброшен, внесен, умышленно направлен рукой игроком атакующей команды, включая вратаря. Победившая команда.

Команда, у которой число засчитанных голов в течение матча больше, считается победителем. Если у обеих команд равное число засчитанных голов или засчитанные голы отсутствуют, то матч считается закончившимся вничью.

Регламент соревнования.

Для матчей, окончившихся вничью, регламентом соревнований могут устанавливаться положения, включающие дополнительное время или удары с 6-метровой отметки по определению победителя матча.

Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков. Нарушение правил и недисциплинированное поведение игроков наказываются следующим образом:

Штрафной удар.

Штрафной удар назначается в сторону команды соперника, если игрок этой команды совершит любое из следующих шести нарушений, в которых судьей должен учитываться характер воздействия, является ли он неосторожным, опрометчивым или с использованием чрезмерной силы:

удар или попытка ударить соперника ногой; подножка или попытка сделать подножку сопернику; прыжок на соперника;

атака соперника, даже плечом;

удар или попытка ударить соперника рукой; толчок соперника.

Штрафной удар также назначается в сторону команды соперника, если игрок этой команды совершит любое из следующих четырех нарушений:

задержит соперника; плюнет в соперника;

подкатит в попытке сыграть в мяч, когда или играет, или пытается сыграть соперник (подкатится игрок, отбивающий мяч), исключая вратаря в своей штрафной площади и при условии, что он не играет неосторожно, опрометчиво или с использованием чрезмерной силы; умышленно сыграет в мяч рукой, за исключением вратаря в своей штрафной площади.

Штрафной удар выполняется с места, где произошло нарушение.

Все вышеперечисленные нарушения являются набранными нарушениями. Пенальти.

Пенальти назначается, если игрок совершит любое из вышеперечисленных нарушений в пределах своей штрафной площади, независимо от того, где находился в этот момент мяч, лишь бы он был в игре.

Свободный удар.

Свободный удар назначается в сторону команды соперника, если вратарь этой команды совершит одно из следующих нарушений:

после того, как освободится от мяча, владеющий получает его обратно от партнера по команде, и при этом мяч не пересечет среднюю линию или им не сыграет, или не коснется

соперник; касается или контактирует мяч руками после того, как получит его от партнера по команде, умышленно отдавшего ему пас ногой;

касается или контролирует мяч руками после того, как получит его непосредственно от партнера по команде, выполнившего удар с боковой линии;

касается или контролирует мяч руками или ногами на своей половине площадки более четырех секунд.

Свободный удар также назначается в сторону команды соперника с места, где произошло нарушение, если, по мнению судьи, игрок этой команды: сыграет опасно;

не играя мячом, умышленно мешает продвижению соперника; препятствует вратарю вбросить мяч, находящийся в его руках;

совершит любое другое нарушение, не упомянутое выше в Правиле 12, за которое игра останавливается для предупреждения или удаления игрока. Свободный удар выполняется с места, где произошло нарушение, однако, если оно произошло в штрафной площади, то в этом случае свободный удар выполняется с точки на линии штрафной площади, ближайшей к месту, где произошло нарушение.

Штрафной и свободный удары Виды ударов.

Удары могут быть штрафными или свободными. Как при штрафном, так и при свободном ударе мяч должен быть неподвижным, когда выполняется удар, а бьющий игрок не может повторно касаться мяча до тех пор, пока его не коснется другой игрок.

Штрафной удар.

Если мяч забит в ворота соперника непосредственно со штрафного удара, то гол засчитывается.

Свободный удар.

Гол может быть засчитан только в том случае, если мяч коснется другого игрока перед тем, как он пройдет в ворота.

Штрафной и свободный удары

Расположения игроков при штрафном и свободном ударах.

Все игроки команды соперника должны находиться на расстоянии не менее 5м от мяча до тех пор, пока он не войдет в игру.

Мяч в игре после того, как игрок, выполняющий удар коснется или сыграет им.

Нарушения / Наказания.

Если при выполнении штрафного или свободного ударов соперник располагается к мячу ближе положенного расстояния, то:

удар повторяется.

Если после того, как мяч вошел в игру, выполнявший удар игрок повторно коснется мяча до того, как его коснется другой игрок, то:

свободный удар выполняется противоположной командой с места, где произошло нарушение. Однако, если нарушение произошло в штрафной площади, то свободный удар выполняется с точки на линии штрафной, ближайшей к месту нарушения.

Если команда, выполняющая штрафной или свободный удар, делает это более 4 секунд, то: свободный удар производит противоположная команда. Сигналы.

Штрафной удар:

Судья держит одну руку горизонтально, указывает направление, в котором должен быть выполнен удар. В случае, если нарушение было набранным, судья указательным пальцем другой руки показывает вниз на площадку, давая понять третьему судье или другому официальному лицу, находящемуся за судейским столом, что это нарушение считается набранным Свободный удар:

Судья показывает о назначении свободного удара поднятой над головой рукой. Он держит руку в таком положении до тех пор, пока после выполнения удара мяча не коснется другой игрок или он не выйдет из игры. Пенальти

Пенальти назначаются в ворота команды, игрок которой совершит любое из нарушений, в своей штрафной площади, когда мяч был в игре, и наказуемых штрафным ударом. Гол засчитывается, если мяч забит в ворота непосредственно с пенальти.

Должно быть добавлено время для выполнения пенальти, назначенного в конце каждой половины матча или в конце каждого периода дополнительного времени.

Расположение мяча и игроков. Мяч:

устанавливается на 6-метровой отметке. Игрок, выполняющий пенальти:

устанавливается должным образом. Вратарь защищающейся команды:

остается между стойками на линии своих ворот, лицом к игроку, выполняющему удар, до тех пор, пока по мячу не будет нанесен удар. Игроки, кроме выполняющего удар, располагаются: в пределах площадки;

за пределами штрафной площади;

позади и в стороне от 6-метровой отметки;

на расстоянии не менее 5м от 6-метровой отметки. Удар мяча с боковой линии

Удар мяча с боковой линии – это способ возобновления игры.

Гол не может быть засчитан, если мяч забит непосредственно ударом с боковой линии.

Удар мяча с боковой линии назначается:

когда мяч полностью пересечет боковую линию по земле или по воздуху, или касается потолка;

с места, где мяч пересек боковую линию; в пользу соперника игрока, последним коснувшегося мяча. Расположение мяча и игроков.

Мяч:

должен неподвижно находиться на боковой линии; может быть ударом введен в игру в любом направлении. Игрок, выполняющий удар с боковой линии:

может располагать часть каждой стопы на боковой линии или за пределами площадки в момент удара по мячу.

Игроки защищающейся команды:

должны располагаться на расстоянии не менее 5м от места, с которого выполняется удар мяча с боковой линии.

Бросок от ворот

Бросок от ворот – это способ возобновления игры.

Гол не засчитывается, если мяч забит непосредственно броском от ворот. Бросок от ворот назначается, когда:

мяч полностью пересечет линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснется игрок атакующей команды и при этом не будет засчитан гол в соответствии с Правилom 11.

Угловой удар

Угловой удар есть способ возобновления игры.

Гол должен быть засчитан, непосредственно с углового удара, если только мяч забит в ворота соперника.

Угловой удар назначается, когда:

мяч полностью пересечет линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснется игрок защищающейся команды и при этом не будет засчитан гол в соответствии с Правилom 11.

Полные правила игры в мини-футбол -

<https://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=futsal>

Календарный учебный график
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Весёлый физкультурник» (базовый уровень)

1 год обучения

Время проведения занятий:

Руководитель объединения: _____

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		беседа, практические упражнения и задания	2	Вводное занятие. Игры со скакалкой. Упражнения со скакалкой. Игры со скакалкой. Выручалочки		Практическое выполнение приемов, заданий.

2.		практические упражнения и задания	2	Пробежка со скакалкой "Задом наперед"		Практическое выполнение приемов, заданий.
3.		практические упражнения и задания	2	Игры со скакалкой. Прыжки со скакалкой вдвоем		Практическое выполнение приемов, заданий.
4.		беседа, практические упражнения и задания	2	Правила безопасного поведения при проведении игр со скакалкой. Игры со скакалкой. Прыжки через обруч		Практическое выполнение приемов, заданий.
5.		практические упражнения и задания	2	Игры со скакалкой. "Удочка"		Практическое выполнение приемов, заданий.
6.		практические упражнения и задания	2	Игры со скакалкой. «Десятки» - игра со скакалкой.		Практическое выполнение приемов, заданий.
7.		беседа, практические упражнения и задания	2	Разновидности и особенности игр со скакалкой. Игры со скакалкой. Общая физическая подготовка.		Практическое выполнение приемов, заданий.
8.		практические упражнения и задания	2	Общая физическая подготовка.		Практическое выполнение приемов, заданий.
9.		практические упражнения и задания	2	Разные виды игр со скакалкой. Игры со скакалкой. Прыжки со скакалкой вдвоем		Практическое выполнение приемов, заданий.
10.		практические упражнения и задания	2	Игры со скакалкой "Салки со скакалкой"		Практическое выполнение приемов, заданий.
11.		практические упражнения и задания	2	Эстафета со скакалкой. Общая физическая подготовка.		Практическое выполнение приемов, заданий.
12.		практические упражнения и задания	2	Игры со скакалкой "Я знаю пять имен"		Практическое выполнение приемов, заданий.
13.		практические упражнения и задания	2	Разные виды игр со скакалкой. Игры со скакалкой. Игра		Практическое выполнение приемов,

				«Перенеси предметы»		заданий.
14.		практические упражнения и задания	2	Игры со скакалкой. Подсечка. Подвижная игра «Волк во рву»		Практическое выполнение приемов, заданий.
15.		практические упражнения и задания	2	Игра со скакалкой "Зеркало"		Практическое выполнение приемов, заданий.
16.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Игры с бегом. Подвижная игра «Гуси-лебеди»		Практическое выполнение приемов, заданий.
17.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Подвижная игра «Два медведя»		Практическое выполнение приемов, заданий.
18.		практические упражнения и задания	2	Игра с бегом "Дорожки"		Практическое выполнение приемов, заданий.
19.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Некоторые игры с бегом. Подвижная игра «Волк во рву»		Практическое выполнение приемов, заданий.
20.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Эстафета со скакалкой. Контрольные тесты. Прыжки через г/скакалку за 30 сек.		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов
21.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Способы выбора водящих и распределение на команды. Подвижная игра «Невод»		Практическое выполнение приемов, заданий.
22.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. «Воробушки и кот». Подвижная игра «Два медведя»		Практическое выполнение приемов, заданий.
23.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. "Змейка"		Практическое выполнение приемов, заданий.
24.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Судейство игр с бегом. Подвижная игра «День-		Практическое выполнение приемов,

				ночь»		заданий.
25.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Подвижная игра «Совы»		Практическое выполнение приемов, заданий.
26.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом "Челночок"		Практическое выполнение приемов, заданий.
27.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Способы окончания игры и подведение итогов. Бег на перегонки. Игра «Пробеги и не сбей»		Практическое выполнение приемов, заданий.
28.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Подвижная игра «Отруби хвост»		Практическое выполнение приемов, заданий.
29.		практические упражнения и задания	2	Игра с бегом. "Пустое место"		Практическое выполнение приемов, заданий.
30.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Способы окончания игры и подведение итогов. Игры с бегом. Бег на перегонки.		Практическое выполнение приемов, заданий.
31.		практические упражнения и задания	2	Игра с бегом. "Лошади и кучер"		Практическое выполнение приемов, заданий.
32.		практические упражнения и задания	2	"Итоговые мероприятия. Бег на перегонки. Контрольные нормативы: челночный бег 3х10 м с высокого старта "		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов
33.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Правила безопасного поведения при проведении игр с мячом. Игра «Брось дальше»		Практическое выполнение приемов, заданий.
34.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом. Пробежки со скакалкой. Игра «Брось дальше»		Практическое выполнение приемов, заданий.
35.		практические упражнения и задания	2	Игры с бегом "Зайцы в лесу"		Практическое выполнение приемов,

						заданий.
36.		практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Название некоторых игр с мячом. Игра «Поймай мяч»		Практическое выполнение приемов, заданий.
37.		практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Игра «Целься точно»		Практическое выполнение приемов, заданий.
38.		практические упражнения и задания	2	Игры с мячом "Лови-не лови"		Практическое выполнение приемов, заданий.
39.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Правила и обязанности капитанов команд и судей. Игра «Поймай мяч»		Практическое выполнение приемов, заданий.
40.		практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Игра «Мяч через сетку»		Практическое выполнение приемов, заданий.
41.		практические упражнения и задания	2	Игры с мячом "Вышибалы"		Практическое выполнение приемов, заданий.
42.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Правила и обязанности капитанов команд и судей. Игра «Мяч через сетку»		Практическое выполнение приемов, заданий.
43.		практические упражнения и задания	2	Игра с мячом "Живая цель"		Практическое выполнение приемов, заданий.
44.		практические упражнения и задания	2	Игра с мячом "Чей отскок дальше"		Практическое выполнение приемов, заданий.
45.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Игры с мячом. Игра «Брось дальше» Контрольные нормативы: метание м/мяча в цель с места с 6 метров		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов
46.		беседа, практические	2	Зимние забавы. Правила безопасного поведения при проведении игр		Практическое выполнение приемов,

		упражнения и задания		зимой на свежем воздухе. Зимние забавы. Лиса в курятнике.		заданий.
47.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Санный круг. На ровном месте.		Практическое выполнение приемов, заданий.
48.		практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. "Целься точнее"		Практическое выполнение приемов, заданий.
49.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Правила проведения игр с мячом. Игры с мячом. Мяч через сетку.		Практическое выполнение приемов, заданий.
50.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Гонки на санях. "Кони и всадник"		Практическое выполнение приемов, заданий.
51.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. На горке. Гонки санок. Зимнее троеборье.		Практическое выполнение приемов, заданий.
52.		беседа, практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Правила безопасного поведения при катании на санях. Зимние забавы. Быстрые упряжки. Тройки.		Практическое выполнение приемов, заданий.
53.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы на санях "Тяни-толкай"		Практическое выполнение приемов, заданий.
54.		практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Игра «Мяч вдогонку»; Игра «Каракатица»		Практическое выполнение приемов, заданий.
55.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы на санях "Все по местам"		Практическое выполнение приемов, заданий.
56.		беседа, практические упражнения и задания	2	Эстафета. Правила безопасного поведения при проведении эстафеты. Эстафета «Ведение баскетбольного мяча» с броском по кольцу		Практическое выполнение приемов, заданий.

57.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Эстафета. Гонка мячей под ногами. «Три прыжка».		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов
58.		практические упражнения и задания	2	Эстафета. Особенности проведения игр-эстафет. Эстафеты с обручами. Эстафеты с палками и прыжками		Практическое выполнение приемов, заданий.
59.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Стенка – мишень. Зимние забавы. «Снайперы».		Практическое выполнение приемов, заданий.
60.		беседа, практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Правила безопасного поведения при катании на санках. Зимние забавы. «Пройти по кругу».		Практическое выполнение приемов, заданий.
61.		практические упражнения и задания	2	Эстафета «Гонка мячей над головами и под ногами» Встречная эстафета с брусками.		Практическое выполнение приемов, заданий.
62.		практические упражнения и задания	2	Игры со скакалкой и предметами "Забегалы"		Практическое выполнение приемов, заданий.
63.		практические упражнения и задания	2	Судейство игр со скакалкой. Игры со скакалкой. «Алфавит».		Практическое выполнение приемов, заданий.
64.		практические упражнения и задания	2	Эстафета. Эстафета «Бег с тремя мячами»; Эстафеты с футбольным мячом		Практическое выполнение приемов, заданий.
65.		практические упражнения и задания	2	Эстафета "Посадка картофеля"		Практическое выполнение приемов, заданий.
66.		беседа, практические упражнения и задания	2	Эстафета. Разновидности и особенности эстафет. Эстафеты «Лошарики»; Ритмическая эстафета		Практическое выполнение приемов, заданий.
67.		практические упражнения и задания	2	Эстафета "Разгрузка арбузов"		Практическое выполнение приемов, заданий.

68.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия: подвижные игры. Игра «Пионербол»; Игра «Брось дальше»		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов
69.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Судейство. Слалом. «Догонялки»		Практическое выполнение приемов, заданий.
70.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. «Воротники». «Чем дальше – тем лучше».		Практическое выполнение приемов, заданий.
71.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы "Саный круг"		Практическое выполнение приемов, заданий.
72.		беседа, практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Названия некоторых игр на свежем воздухе. Зимние забавы. «С горки в присядку». «Шире круг»		Практическое выполнение приемов, заданий.
73.		практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. «Попробуй догони». «Следопыты».		Практическое выполнение приемов, заданий.
74.		беседа, практические упражнения и задания	2	Зимние забавы. Названия некоторых игр на свежем воздухе. «Восьмерка». Встречная эстафета		Практическое выполнение приемов, заданий.
75.		практические упражнения и задания	2	Эстафета «Лошарики». Ритмическая эстафета с палками.		Практическое выполнение приемов, заданий.
76.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры с мячом. Правила проведения игр с мячом. «Мяч вдогонку»		Практическое выполнение приемов, заданий.
77.		практические упражнения и задания	2	Эстафета "Прокатись на мяче"		Практическое выполнение приемов, заданий.

78.		практические упражнения и задания	2	Эстафета. «Прыгунки». «Передай мяч». «Прокати мяч».		Практическое выполнение приемов, заданий.
79.		практические упражнения и задания	2	Эстафета " Салки в квадрате" «Мяч из круга»		Практическое выполнение приемов, заданий.
80.		практические упражнения и задания	2	Эстафета "Прохождение болота." "Внезапный удар"		Практическое выполнение приемов, заданий.
81.		беседа, практические упражнения и задания	2	Эстафета. Судейство. Способы деления на команды, считалка. Эстафета. «Трудная ноша».		Практическое выполнение приемов, заданий.
82.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Эстафета. «Змейка» «Вызов игроков». Контрольные нормативы :складывани я на время за 30 сек. (пресс)		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов
83.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Правила безопасного поведения при проведении игр на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе. «Знамя»		Практическое выполнение приемов, заданий.
84.		практические упражнения и задания	2	Эстафета с палками и прыжками. Гонка мячей над головами и под ногами.		Практическое выполнение приемов, заданий.
85.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Игра "Пионербол"		Практическое выполнение приемов, заданий.
86.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Футбол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий.
87.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Футбол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий.

88.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности. Игры на свежем воздухе. «Знамя»		Практическое выполнение приемов, заданий.
89.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе "Защита крепости"		Практическое выполнение приемов, заданий.
90.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Футбол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий.
91.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Название некоторых игр на свежем воздухе. Футбол для детей		Практическое выполнение приемов, заданий.
92.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Футбол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий.
93.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе с мячом "Охотники и утки"		Практическое выполнение приемов, заданий.
94.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Контрольные нормативы: бег 30м;прыжок в длину с места; наклоны вперед из положения сидя; челночный бег 3 X 10 м		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов
95.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Названия некоторых игр на свежем воздухе. "Знамя"		Практическое выполнение приемов, заданий.
96.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Баскетбол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий.
97.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Баскетбол. Судейство. Баскетбол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий.
98.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Баскетбол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий.

99.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Пионербол.		Практическое выполнение приемов, заданий.
100.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Футбол. Судейство.		Практическое выполнение приемов, заданий.
101.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Пионербол для детей.		Практическое выполнение приемов, заданий.
102.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Футбол.		Практическое выполнение приемов, заданий.
103.		практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Футбол для детей		Практическое выполнение приемов, заданий.
104.		практические упражнения и задания	2	Игры с мячом через сетку. Вид игры Пионербол		Практическое выполнение приемов, заданий.
105.		беседа, практические упражнения и задания	2	Игры на свежем воздухе. Название некоторых игр на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе. «Знамя»		Практическое выполнение приемов, заданий.
106.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Соревнования по футболу		Практическое выполнение приемов, заданий.
107.		практические упражнения и задания	2	Игры с мячом через сетку. Виды игр. Игра "Знамя"		Практическое выполнение приемов, заданий.
108.		практические упражнения и задания	2	Итоговые мероприятия. Спортивные соревнования по баскетболу. Контрольные нормативы: Ведение баскетбольного мяча с броском по б/кольцу		Практическое выполнение приемов, заданий. Сдача контрольных нормативов
ИТОГО			216			

