

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования Кежемского района»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кежемский районный центр детского творчества»

РАССМОТРЕНО
методическим советом
Протокол № 1
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора МБУ ДО «Кежемский
районный центр детского творчества»
Карпенкова С.А.
Приказ № 98 от «31» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Уровень: ознакомительный

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Дольный Руслан Васильевич,
старший педагог дополнительного
образования

Кодинск
2023

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Если хочешь быть здоров» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», Постановление Главного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Уставом МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества»,
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества»;
- Положением о рабочей программе к дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества»;
- Положением о мониторинге (оценке) результатов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества, приказ.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – **физкультурно-спортивная.**

Актуальность

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества данная программа призвана сформировать у учащихся устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью (использование средств физической культуры для его сохранения и укрепления), повысить уровень физического развития и физической подготовки, приобщить их к здоровому образу жизни с раннего возраста.

Программа поможет овладеть многими жизненно-необходимыми двигательными навыками, которые ведут к единой цели – возможности самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения как в сфере физической, так и психической и социальной жизни. На основе полученных знаний, навыков и умений воспитается личность, способная к самостоятельной творческой деятельности, то есть использованию упражнений оздоровительной физической культуры в спортивной и досуговой деятельности.

Уровень освоения программы – ознакомительный. Программа составлена для реализации в клубе вольной борьбы, выступает подготовительным этапом спортивной подготовки будущих борцов.

Новизна, отличительные особенности программы

Программа «Если хочешь быть здоров» позволит охватить наиболее острые проблемы, касающиеся физического, психического и социального здоровья младших школьников.

В программе сделан акцент на развитие специальных физических качеств, необходимых будущему борцу: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации.

При составлении программы применён богатый тренерский опыт автора в подготовке юных спортсменов.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что в основу теоретических знаний включен материал по гигиене, физиологии, медицине. Приоритетное внимание уделяется профилактике травматизма на занятиях физкультурой и спортом в зале и на открытом воздухе, а также оказание доврачебной помощи. Кроме того, школьники ознакомятся с историей возникновения олимпийских игр и олимпийского движения.

В раздел «Физическое совершенство» включены не только комплексы общеразвивающих упражнений, но и комплексы для коррекции индивидуальных недостатков телосложения, упражнения способствующие улучшению зрения, осанки, профилактике плоскостопия, упражнения на концепцию внимания, комплексы дыхательной гимнастики для укрепления дыхательной системы, упражнения для профилактики простудных заболеваний и закаливания.

К разделу «Общая физическая подготовка» отнесены:

- упражнения на развитие специальных физических качеств,
- гимнастика,
- подвижные игры,
- игры на свежем воздухе.

В отдельный раздел вынесено проведение спортивных праздников и соревнований. Соревнования являются важным условием освоения программы и средством определения результативности. При этом они проводятся в рамках воспитательной работы клуба, по графику спортивных соревнований учреждения, города, района.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей 7-10 лет.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе объем двигательной активности у детей сокращается на 50%. В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

К занятиям допускаются дети, прошедшие общее медицинское обследование при наличии медицинской справки.

При наличии медицинского допуска образовательная программа доступна для детей с **ОВЗ** на условиях инклюзии.

Наполняемость учебной группы -10-15 человек.

Срок и режим реализации

Срок реализации программы – 2 года.

Учебный план программы может быть реализован в двух вариантах.

-72 часа, в том числе 68 учебных часов ≥ 4 резервных часа,

-144 часа, в том числе 136 учебных часов и ≥ 8 резервных часов.

Выбор учебного плана осуществляют родители в зависимости от применения сертификата персонифицированного финансирования. Обучающиеся учебных групп в системе ПФ ДОД осваивают учебный план программы «Если хочешь быть здоров» на 72 часа и программу «Если хочешь быть здоров: общефизическая подготовка» (72 часа). Учебные группы, скомплектованные на бюджетной основе, обучаются по учебному плану программы «Если хочешь быть здоров» на 144 часов.

При реализации программы запланировано резервное время, которое используется педагогом для повторения и обобщения пройденных тем, отработку физических упражнений, индивидуальную работу. Резервное время позволяет обеспечить своевременное выполнение программы в полном объеме при непроведении занятий из-за командировок педагога либо по другим причинам, а также создать условия для занятости детей в течение полного учебного года (до 38 учебных недель). Программа считается полностью выполненной при реализации учебного плана без учёта резервного времени [Нормативные документы, 2, 4].

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» и МБУ «Спортивная школа Кежемского района». Занятия проходят в спортивном зале спортшколы. Режим занятий согласовывается с администрацией спортивной школы и может меняться в течение учебного года.

Занятия по учебному плану на 72 часа проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут) либо 1 раз в неделю по 2 академических часа (2x45 минут) с перерывом 10-15 минут.

Занятия по учебному плану на 144 часа проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (2x45 минут) с перерывом 10-15 минут. Возможно также проведение занятий 4 раза в неделю по 1 академическому часу либо 1 раз в неделю – 2 часа, два раза в неделю – по 1 часу.

Форма реализации программы - очная. Во время активированных дней, во время самоизоляции возможна работа с обучающимися с использованием дистанционных технологий и электронного обучения.

Программа реализуется через групповые учебно-тренировочные занятия.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповых **форм учебно-тренировочной работы** обучающихся (беседы, конкурсы, подвижные игры и игры-забавы на открытом воздухе, комбинированные эстафеты с преодолением различных препятствий, соревнования). Обучение двигательным умениям на первом и втором годах обучения проводится в основном при разучивании игр и игровых упражнений, а также в общеразвивающих и специальных упражнениях.

Учащиеся, прошедшие полный курс обучения по программе и выполнившие все нормативы и зачетные требования, получают сертификат МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» и могут продолжить обучение по программе базового, продвинутого уровней «Борьба вольная».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей через выполнение различных физических упражнений, содействие воспитанию физически и духовно развитой личности, ведущей здоровый образ жизни.

Программа последовательно решает следующие **основные задачи:**

- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является, прежде всего, личным делом;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- установка на физическое самосовершенствование, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- формирование и поддержка мотивации на дальнейшие занятия спортивной подготовкой, в частности спортивными единоборствами;
- развитие специальных физических качеств, необходимых будущему борцу: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН и СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

1.3.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Если хочешь быть здоров», 1 год обучения

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы теоретических знаний	12	12	-	Беседа
2.	Физическое совершенство	50	-	50	Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.	Общая физическая подготовка	-/66*	-	-/66	Контрольные испытания
4.	Психологическая подготовка	4	4	-	Педагогическое наблюдение. Беседа
5.	Контрольные испытания	2/4	-	2/4	Контрольные испытания
6.	Спортивные праздники и соревнования	по плану воспитательной работы клуба			Педагогическое наблюдение. Соревнования
7.	Врачебный и медицинский контроль	Плановый 1-2 раза в год; перед соревнованиями			Справка. Мед. допуск
Всего по программе (количество учебных часов)		68/136	16	52/120	
Резервное время (количество резервных часов)		≥4/8	-	≥4/8	Педагогическое наблюдение
Итого		≥72/144	16	≥56/128	

*учебный план на 72 часа/144 часа

1.3.2. Содержание учебного плана 1-го года обучения

1. Основы теоретических знаний (12ч)

Теория: Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Профилактика травматизма. Правила эвакуации при пожаре. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Оказание первой доврачебной помощи (при ссадинах, ушибах, кровотечениях и легких ран).

История возникновения первых Олимпийских игр. Участники соревнований. Первые Олимпийские виды спорта. Игры современности, программы игр. Мой любимый спортсмен.

2. Физическое совершенство (50ч)

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для рук; для туловища и рук; для формирования правильной осанки; на расслабления; дыхательные упражнения.

Упражнения с предметами: со скакалкой; с гимнастической палкой; с теннисным мячом; с набивным мячом.

Специальные комплексы для коррекции индивидуальных недостатков телосложения, упражнения, способствующие улучшению зрения, осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы дыхательной гимнастики (Приложения 2,3).

3. Общая физическая подготовка (-/66ч)

Практика:

Упражнения на развитие специальных физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации.

Гимнастика:

- лазанье по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях; перелезание через скамейку; подлезание под гимнастическое бревно, козел и др. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев; перелезание через гимнастическое бревно;
- упражнения в равновесии – на месте, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, по гимнастическому бревну, с преодолением препятствий;
- упражнения: виды группировок; перекаты в группировках; кувырок вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги.

Подвижные игры и игры-забавы на воздухе: игра в регби, игры на внимание; с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, с прыжками (Приложения 2,3).

4. Психологическая подготовка (4ч)

Теория: Поиск себя в детском спортивном коллективе. Правила поведения в спортивном коллективе. Формирование спортивного характера и его роль. Воспитания жизненно-необходимых качеств. Способы психологической настройки во время занятий и перед соревнованиями.

5. Контрольные испытания (2/4ч)

Практика: Сдача контрольных упражнений по общефизической подготовке в течение и в конце учебного года, соответствующих возрасту и году обучения. Переводные испытания.

6. Спортивные праздники и соревнования

Практика: Мероприятия по плану воспитательной работы клуба. Дни здоровья. Соревнования: по легкоатлетическим видам спорта, по туризму. Игры-эстафеты, линейные игры. Семейные соревнования.

7. Врачебный и медицинский контроль

Комплексный мониторинг состояния здоровья учащихся. Осуществление постоянного медицинского контроля. Плановый медицинский контроль 1-2 раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

Резервное время ($\geq 4/8$ ч): используется педагогом на повторение и закрепление программного материала, отработку навыков выполнения упражнений.

Таблица 2

1.3.3. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Если хочешь быть здоров», 2 год обучения

№	Раздел	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы теоретических знаний	12	12	-	Беседа
2.	Физическое совершенство	50	-	50	Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
3.	Общая физическая подготовка	-/66*	-	-/66	Контрольные испытания
4.	Психологическая подготовка	4	4	-	Педагогическое наблюдение. Беседа
5.	Контрольные испытания	2/4	-	2/4	Контрольные испытания
6.	Спортивные праздники и соревнования	по плану воспитательной работы клуба			Педагогическое наблюдение. Соревнования
7.	Врачебный и медицинский контроль	плановый 1-2 раза в год перед соревнованиями			Справка. Мед. допуск
Всего по программе (количество учебных часов)		68/136	16	52/120	
Резервное время (количество резервных часов)		$\geq 4/8$	-	$\geq 4/8$	Педагогическое наблюдение
Итого		$\geq 72/144$	16	$\geq 56/128$	

*учебный план на 72 часа/144 часа

1.3.4. Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. Основы теоретических знаний (12 ч)

Теория: Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепления здоровья, осанку. Дыхательный режим при беге и ходьбе, при выполнении общеразвивающих и специальных упражнений. Значение закаливания. Природные факторы закаливания: воздух, вода, солнце. Основные виды и принципы закаливания.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Профилактика травматизма. Правила эвакуации при пожаре. Оказание первой доврачебной помощи (при растяжениях, обмороке).

Современное Олимпийское движение. Зимние и летние олимпийские игры. Олимпийские принципы, традиция и правила.

2. Физическое совершенство (50 ч)

Теория: Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса; для туловища; для ног; для рук; для туловища и рук; для формирования правильной осанки; на расслабления; дыхательные упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Упражнения с предметами: со скакалкой; с гимнастической палкой; с теннисным мячом; с набивным мячом.

Специальные комплексы для коррекции индивидуальных недостатков телосложения, упражнения, способствующие улучшению зрению, осанки, профилактики плоскостопия, простудных заболеваний и закаливания. Комплексы дыхательной гимнастики. Упражнения на концентрацию внимания (Приложения 2,3).

3. Общая физическая подготовка (-/66 ч)

Практика:

Упражнения на развитие специальных физических качеств: гибкости, силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации.

Гимнастика:

- лазанье по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях; перелезание через скамейку; подлезание под гимнастическое бревно, козел и др. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев; перелезание через гимнастическое бревно;

- упражнения в равновесии – на месте, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, по гимнастическому бревну, с преодолением препятствий;

- упражнения: виды группировок; перекаты в группировках; кувырок вперед, назад, стойка на лопатках согнув ноги.

Подвижные игры и игры-забавы на воздухе: игра в регби, игры на внимание; с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, с прыжками (Приложения 2,3).

4. Психологическая подготовка (4ч)

Теория: Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки. Самостоятельный контроль себя и регуляция настроения. Учет своих сильных и слабых сторон, преодоление слабостей и использование преимуществ. Способы психологической настройки во время занятий и перед соревнованиями.

5. Контрольные испытания (2/4ч)

Практика: Сдача контрольных упражнений по общефизической подготовке в течение и в конце учебного года, соответствующих возрасту и году обучения.

6. Спортивные праздники и соревнования

Практика: Мероприятия по плану воспитательной работы клуба. Дни здоровья. Соревнования: по легкоатлетическим видам спорта, по туризму. Игры-эстафеты, линейные игры. Семейные соревнования.

7. Врачебный и медицинский контроль

Комплексный мониторинг состояния здоровья учащихся. Осуществление постоянного медицинского контроля. Плановый медицинский контроль 1-2 раза в год. Медицинский осмотр перед соревнованиями.

Резервное время ($\geq 4/8$ ч): используется педагогом на повторение и закрепление программного материала, отработку навыков выполнения упражнений.

1.4. Прогнозируемые результаты, формы аттестации и оценочные материалы

Реализация программы «Если хочешь быть здоров» направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Таблица 3

Прогнозируемые результаты реализации программы «Если хочешь быть здоров» и способы их оценки

		Результаты	Способы отслеживания
		Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - установка на здоровый образ жизни; - проявление дисциплинированности.
Метапредметные	Коммуникативные УУД	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в учебно-тренировочном процессе; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. 	Педагогическое наблюдение
	Познавательные УУД	<ul style="list-style-type: none"> - с помощью педагога выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; - ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение оздоровительных занятий. 	Педагогическое наблюдение; беседа
	Регулятивные УУД	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; - оценивать правильность выполнения действий, находить ошибки и исправлять их; - планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; 	Педагогическое наблюдение

Предметные	<p><u>должны знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила гигиены повседневного быта; - особенности физического развития младшего школьника; - показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья; - правила предупреждения простудных заболеваний; - основные правила закаливания организма; - основы рационального питания; - способы воспитания двигательных способностей; - основные виды движения; - виды подвижных игр; - малые формы двигательной активности; - особенности воздействия двигательной активности на организм человека; - правила оказания первой помощи. <p><u>должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни; - составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья; - самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений; - играть в подвижные игры, соблюдая правила; - применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях; - измерять показатели физического развития (длина и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость); - вести систематические наблюдения за динамикой показателей. 	Контрольные испытания; соревнования; беседа
------------	---	---

В рамках реализации программы проводится **контроль:**

- за развитием основных физических качеств и двигательных способностей - через контрольные испытания, соревнования (см. Приложение 1);
- за приобретением теоретических знаний и освоением основных компетентностей - по картам «Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе»*
- за развитием личностных качеств – по диагностической карте (адаптированный метод М.И. Шиловой)*.

*в соответствии с Положением о мониторинге (оценке) результатов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» [Нормативно-правовые документы, 3], см. по ссылке [Положение-о-мониторинге-результатов-реализации-дополнительных-общеразвивающих-программ_ЭЦП.pdf \(xn----gtbbqicuf4ad6b.xn--p1ai\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 4

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Если хочешь быть здоров»

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Количество резервных часов	Всего часов в учебном году	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации
Учебный план на 72 часа										
1	1-2	01.09	31.05	≥36	≥36	136	≥4	≥72	1 раз в неделю по 2 часа	декабрь, май
Учебный план на 144 часа										
2	1-2	01.09	31.05	≥36	≥72	136	≥8	≥144	2 раза в неделю по 2 часа	декабрь, май

В соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, Положением о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества [Нормативно-правовые документы, 2,4] календарный учебный график каждой учебной группы представлен в рабочей программе к дополнительной общеразвивающей программе «Если хочешь быть здоров».

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» и МБУ «Спортивная школа Кежемского района» по договору безвозмездного пользования нежилым помещением.

Тренировочные занятия проходят в спортивном зале «Мангуст» спортивной школы, оборудованном всем необходимым инвентарём для реализации программы физкультурно-спортивной направленности: борцовский ковёр, спортивный инвентарь – мячи, скакалки, шведская стенка, обручи, набивные мячи, скамейки, гантели и пр.

Теоретические занятия и занятия по психологической подготовке могут проходить как в спортивном зале, так и в учебном кабинете центра детского творчества, оборудованном учебной мебелью, компьютером с выходом в интернет, экраном, проектором.

Информационное обеспечение

1. СПОРТ. РДШ. РФ. Здоровый образ жизни : [Электронный ресурс]. спорт.рдш.рф, 2021. - URL: <https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/health> (Дата обращения 15.08.2023).

2. СПОРТ. РДШ. РФ. Самбо : [Электронный ресурс]. спорт.рдш.рф, 2021.- URL: - <https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/sport/45> (Дата обращения 15.08.2023).

3. Школьный спорт: [Электронный ресурс]. школьный спорт.24.рф, 2021.- URL: <http://www.xn--24-ylcdfmfdilip2e3bn.xn--p1ai/> (Дата обращения 15.08.2023).

4. Электронные образовательные ресурсы по физической культуре : [Электронный ресурс]. Инфоурок, 2018-2022 - URL: <https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html> (Дата обращения 15.08.2023).

5. Журнал «Спорт в школе» : [Электронный ресурс]. ИД Первое сентября, 2009-2022. - URL: <https://spo.1sept.ru/index.php> (Дата обращения 15.08.2023).

Кадровые условия

Программа разработана и реализуется педагогом, который имеет профессиональный уровень, соответствующий требованиям профессионального стандарта, обладает профессионально-личностными компетенциями, необходимыми для оказания качественных дополнительных образовательных услуг и способен к эффективной организации обучения детей младшего школьного возраста.

Дольный Руслан Васильевич – руководитель клуба вольной борьбы «Руслан», старший педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, кандидат в мастера спорта по борьбе самбо, инструктор по рукопашному бою, судья 1-ой категории по вольной борьбе и самбо. Стаж работы с детьми в области спортивной подготовки более 20 лет.

2.3. Методические материалы

Программа «Если хочешь быть здоров» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, решающих задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых для будущих занятий вольной борьбой, привития устойчивого интереса к спорту.

Обучение основывается на следующих основных **принципах**: универсальности, позволяющий применять основной массив знаний и способов деятельности, системности, преемственности, вариативности.

В тренировочном процессе используется система традиционных **методов** (Е.Я. Голант, И.Т. Огородников, С.И. Перовский):

- словесные методы (рассказ, беседа);
- наглядные (показ, демонстрация);
- практические (выполнение физических упражнений, соревнования).

Занятия носят практический характер, не менее 2/3 всего времени отводится на физические упражнения. Теоретический материал программы подается в виде коротких бесед, информирования на каждом занятии.

В рамках реализации программы используется **дидактический материал**:

- методическая литература для педагога (см. список литературы);
- рекомендованные литературные источники для родителей и детей (см. Список литературы);
- разработки занятий, в том числе для дистанционного обучения;
- памятки, буклеты для обучающихся и родителей по здоровому образу жизни;
- медиапрезентации и видеоматериалы по теоретическому содержанию программы и психологической подготовке;
- положения конкурсных мероприятий;
- диагностические карты мониторинга результативности реализации образовательной программы [Нормативные документы, 3];
- инструкции по технике безопасности.

2.4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

В соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества», Положением о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества [Нормативно-правовые документы, 2,4] для каждой учебной группы по программе «Если хочешь быть здоров» составляется рабочая программа, содержащая особенности организации образовательного процесса для конкретного контингента обучающихся и условий реализации программы, календарный учебный график, календарно-тематический план.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»: [Электрон.ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/ (Дата обращения 15.08.2023).
2. Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» [Электрон.ресурс] // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества. - 2021. URL: [Положение-о-ДОП.pdf \(xn----gtbbqicuf4ad6b.xn--p1ai\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).
3. Положение о мониторинге (оценке) результатов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» [Электрон.ресурс] // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества. - 2021. URL: [ПОЛОЖЕНИЕ-МОНИТОРИНГ.pdf \(xn----gtbbqicuf4ad6b.xn--p1ai\)](#) (Дата обращения 15.08.2023)
4. Положение о рабочей программе к дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» [Электрон.ресурс] // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества. - 2021. URL: [Положение-о-рабочей-программе.pdf \(xn----gtbbqicuf4ad6b.xn--p1ai\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573) [Электрон.ресурс] // Консультант Плюс. - 2014. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_371594/ (Дата обращения 15.08.2023).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электрон.ресурс] // Консультант Плюс. – URL: [Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" \(Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226\) \ КонсультантПлюс \(consultant.ru\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»: [Электрон.ресурс]. // <http://static.government.ru/> - 2022. - URL:

[3f1gkk1AJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf \(government.ru\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).

8. Устав МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» [Электрон.ресурс] // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества.-2021.- URL: [Untitled \(xn----gtbbqicuf4ad6b.xn--p1ai\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).

9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электрон.ресурс] // Консультант Плюс. - 2019. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (Дата обращения 15.08.2023).

Основная литература

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – Москва, Просвещение, 1983.

2. Викулова А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль, 1996.

3. Должников И.И. Физическая культура в школе /планирование и содержание уроков/. – М., 2001.

4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М, 2003.

5. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.

6. Матвеев А.П.Физическая культура: Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. – М, 1995.

7. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М., 2003.

6. СПОРТ. РДШ. РФ. Здоровый образ жизни : [Электронный ресурс]. спорт.рдш.рф, 2021. - URL: <https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/health> (Дата обращения 15.08.2023).

7. СПОРТ. РДШ. РФ. Самбо : [Электронный ресурс]. спорт.рдш.рф, 2021.- URL: - <https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--p1ai/sport/45> (Дата обращения 15.08.2023).

8. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.П. Портнова. - М., 2000.

9. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. Программа для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 1993.

Дополнительная литература

1. Былеев Л.В.. Сборник подвижных игр. – М., 1990.
2. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995.
3. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002.
4. Журнал «Спорт в школе» : [Электронный ресурс]. ИД Первое сентября, 2009-2022. - URL: <https://spo.1sept.ru/index.php> (Дата обращения 15.08.2023).
5. Шилова М.И. Теория и технология отслеживания результативности воспитания школьников //Классный руководитель, № 6 - 2000.
6. Школьный спорт: [Электронный ресурс]. школьный спорт.24.рф, 2021.- URL: <http://www.xn--24-ylcdfmfdilip2e3bn.xn--plai/> (Дата обращения 15.08.2023).
7. Электронные образовательные ресурсы по физической культуре : [Электронный ресурс]. Инфоурок, 2018-2022 - URL: <https://infourok.ru/elektronnie-obrazovatelnie-resursi-po-fizicheskoy-kulture-1667306.html> (Дата обращения 15.08.2023).

Литература для обучающихся и родителей:

1. Алексин Н.В. Что такое? Кто такой? - М.: Педагогика - Пресс, 1992.
2. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995.
3. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки – Мозырь Белый ветер 2002.
4. Елкина Н. В., Тараборина Т. Н. 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов.- Ярославль: Академия развития, 1997.
5. Сермеев Б.В., Атаев А.К. Физическое воспитание в семье. - Киев, 1996.
6. СПОРТ. РДШ. РФ. Здоровый образ жизни : [Электронный ресурс]. спорт.рдш.рф, 2021. - URL: <https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--plai/health> (Дата обращения 15.08.2023).
7. СПОРТ. РДШ. РФ. Самбо : [Электронный ресурс]. спорт.рдш.рф, 2021.- URL: - <https://xn--n1abebi.xn--d1axz.xn--plai/sport/45> (Дата обращения 15.08.2023).
8. Чудакова Н. В. Я познаю мир: Детская энциклопедия. Здоровый образ жизни. – Издательство АСТ -ЛТД, 1997.

Диагностика физической подготовленности

Тестирование физических качеств

Тестирование физических качеств производится по 6 основным тестам, определяющим состояние скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации, гибкости и силы.

Бег 30 м - является контрольным упражнением для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, выполняется из положения высокого старта на 3 команды. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Челночный бег 3 x 10 м - отражает время, необходимое для «перестройки» двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией, выполняется из положения высокого старта с обязательным условием касания рукой начерченной границы отрезка 10 метров. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Прыжок в длину с места - определяет уровень развития скоростно-силовых способностей. Выполняется одновременным толчком двумя ногами из положения «старта пловца». Каждый обучающийся выполняет по три попытки. Измерение производится рулеткой в сантиметрах от нулевой отметки до места касания испытуемого пола пятками или последней по отношению к нулевой отметке частью тела.

Наклон вперед из положения сидя на полу – определяет подвижность позвоночного столба по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении сидя на полу, наклоняется вперед, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью рулетки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки знаком «плюс» (+).

Шестиминутный бег - тест для определения уровня выносливости, которым обладает обучающийся, с фиксированной длительностью бега (6 минут). По команде обучающиеся начинают бег по стадиону от линии старта. Одновременно с командой педагог включает секундомер. Во время проведения теста считается количество кругов, преодоленных обучающимися. Через 6 минут с начала теста подается сигнал к остановке. Результатом проведенного теста является расстояние, преодоленное воспитанником за 6 минут в метрах. Считается количество кругов, переведенное в метры плюс расстояние от линии старта до места нахождения обучающегося после команды к остановке против часовой стрелки.

Сгибание рук в висе на перекладине - показатель развития относительной силы обучающегося:

мальчики - выполняют подтягивание из вися на высокой перекладине хватом сверху за счет силовых усилий сгибания рук в локтевых суставах до касания подбородком верха перекладины;

девочки - выполняют подтягивание из вися лежа на низкой перекладине высотой около 1 м от уровня пола хватом сверху до касания перекладины грудной клеткой при условии прямого туловища.

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 10 лет

контрольное упражнение (тест)	возраст (лет)	мальчики			девочки		
		низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла	низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла
бег 30 м (с)	7	7,5 и >	7,3-6,2	5,6 и <	7,6 и >	7,5-6,4	5,8 и <
	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
	10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
челночный бег 3x10 м (с)	7	11,2 и >	10,8-10,3	9,9 и <	11,7 и <	11,3-10,6	10,2 и <
	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
прыжок в длину с места (см)	7	100 и <	115-135	155 и >	85 и <	110-130	150 и >
	8	10	125-145	165	90	125-140	155
	9	120	130-150	175	110	135-150	160
	10	130	140-160	185	120	140-155	170
6-мин. бег (м)	7	700 и <	730-900	1100 и >	500 и <	600-800	900 и >
	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
	9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
	10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
наклон вперед из положения сидя (см)	7	1 и <	3-5	9 и >	2 и <	6-9	12,5 и >
	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	7	1	2-3	4 и >	2 и <	4-8	12 и >
	8	1	2-3	4	3	6-10	14
	9	1	3-4	5	3	7-11	16
	10	1	3-4	5	4	8-13	18

**Система физических упражнений,
применяемых в дополнительной общеразвивающей программе
«Если хочешь быть здоров»**

Упражнения на гимнастической скамейке

1. И. п. – основная стойка. Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверх. Ходьба на пятках. Ходьба левым (правым) боком. Выполнять 1 – 2 мин.
2. И. п. – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке. 1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз. 2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс. 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – основная стойка, стоя на скамейке. 1. – Наклониться вперед, захватив руками края скамейки. 2 – 3. – Пружинящие наклоны с помощью рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу. 1. – Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки. 2. – Наклониться влево, руки за голову. 3. – Выпрямиться. 4. – Приставить ногу в и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
5. И. п. – сидя продольно на скамейке, взяты руками за передний край, ноги прямые. 1. – Поднять правую ногу вверх. 2. – И. п. 3. – Поднять левую ногу вверх. 4. – И. п. 5. – Поднять обе ноги вверх. 6 – 7. – Держать. 8. – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – то же. Партнер держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого или на поясе, или за головой, или подняты вверх. 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
7. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2. – Упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх. 3. – Выпрямить руки, опустив ноги. 4. – Сильно оттолкнувшись руками, и. п. То же другой ногой. Повторить 4 – 6 раз.
8. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке, поднять левую ногу и правую руку вверх. 3 – 4. – Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться). То же поднимая правую ногу и левую руку. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу. 1. – Оттолкнувшись руками от пола, руки в стороны ладонями вниз, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. И. п. – Повторить 4 – 6 раз.
10. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1. – Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие). 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
11. И. п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. 1. – Прыгнуть на скамейку, руки развести в стороны. 2. – Прыгнуть на пол, руки опустить вниз. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения с обручем

1. И.п. – о.с., обруч впереди вертикально прямыми руками, хватом снизу. 1 – обруч вверх, левую назад на носок; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги
2. И.п. – о.с., обруч вертикально за спиной. 1-2 – обруч назад, подняться на носки; 3-4 – и.п.
3. И.п. – упор сидя, ноги согнуты, обруч на полу перед носками. 1 – сед ноги врозь; 2 – и. п.; 3 – сед углом; 4 – и.п.
4. И.п. – лежа на спине, обруч горизонтально на груди. 1-2 – приподнимая обруч и сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить ноги; 3-4 – обратным движением и. п.
5. И.п. – о.с., обруч держать впереди хватом сверху. 1 – левую отставить в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой ногой
6. И.п. – о.с. в центре обруча. 1 – присесть, взять обруч; 2 – встать, обруч вверх горизонтально; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – встать в и.п.

7. И.п. – обруч держать перед собой хватом снизу. Вращая обруч вниз и назад, выполнить прыжки на обеих ногах

Корректирующие симметричные упражнения

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять вверх и потянуться темечком «к звездам». Выполнить 3 раза по 10–15 сек., отдых – 5 сек.

2. И.п. – то же. Прямые руки опущены вниз и вместе с плечевыми суставами максимально отведены назад – «лопатки здороваются». Выполнить 3 раза по 10–15 сек., отдых между повторами – 5 сек.

3. И.п. – лежа на животе, принять правильную позу (симметричное положение ног и рук относительно средней линии позвоночника). Перевести руки вперед, положить кисти одна на другую под подбородком. Одновременно поднять руки, грудь и голову, не отрывая от пола таз и живот. Не отклоняясь в сторону, удерживать туловище. Время удержания – 50–60% от максимального.

4. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи одновременно, отвести назад прямые руки – вдохнуть, вернуться в и.п. – выдохнуть.

5. И.п. – то же, но с одновременным отведением назад обеих ног («рыбка»).

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку. Проверить ее, поднимая голову и плечи. Руки перевести на пояс, медленно перейти в положение сидя, следя за осанкой. Вернуться в и.п.

7. И.п. – лежа на спине, приподнять прямые ноги под углом 30–45°. Развести их в сторону, соединить, опустить.

8. И.п. – лежа на спине, приподнять прямые ноги до угла 45°, произвести скрестные движения прямых ног – «ножницы».

9. И.п. – то же. Круговые движения прямых ног.

10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь. Переход в положение сидя с поочередным касанием правой рукой левой стопы, левой рукой – правой стопы.

11. И.п. – полусидя с опорой на предплечья согнутых рук сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны, соединить и опустить.

12. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Отвести назад прямые ноги, удержать на счет до 50–60% от максимально возможного времени, вернуться в и.п.

13. И.п. – то же. Вытянуть вперед прямые руки с отягощением (мячи, гантели, мешочки с песком).

14. То же – с отягощением ног, время выполнения 50–60% от максимально возможного.

Упражнения со стулом

1. И. п. – сесть на стул, руки к плечам. 1 – 2 – руки вверх, потянуться — вдох; 3 – 4 – и. п. выдох.

2. И. п. – сесть на стул, руки и ноги вперед, кисти сжаты в кулак. 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями наружу.

3. И. п. – сесть на стул, руки на коленях. 1 – 8 – 8 кругов головой в одну сторону.

4. И. п. – сесть на стул. 1 – 2 – сгибая, поставить левую ногу на сиденье, голени обхватить руками; 3 – касания головой колена; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть на стул, руки на поясе, ноги врозь. 1 – 3 – 3 пружинистых наклона вперед, касаясь руками ступней; 4 – и. п.

6. И. п. – сесть на стул левым боком к спинке, левая рука на спинке, правая на сиденье. 1 – 2 – поднять ноги вперед под углом 45 градусов; 3 – 4 – и. п.

7. И. п. – сесть на край стула, опереться руками о сиденье, ноги под углом вперед. 1 – развести ноги в стороны; 2 – скрестить ноги, левая нога сверху; 3 – развести ноги в стороны; 4 – скрестить ноги, правая нога сверху.

8. И. п. – то же. 1 – левую ногу вверх, правую вниз; 2 – правую ногу вверх, левую вниз («кроль»).
9. И. п. – сесть, левая рука на спинке стула, правая рука на сиденье, ноги вперед. 1 – 8 – 8 кругов ногами наружу; 1 – 8 – 8 кругов ногами внутрь.
10. И. п. – то же, ноги вперед. Круги ногами, имитируя езду на велосипеде.
11. И. п. – то же, прямые ноги на полу. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – разогнуть ноги вперед; 3 – согнуть ноги вперед; 4 – и. п.
12. И. п. – сесть на стул. 1 – 8 – 8 кругов ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов ступнями наружу.
13. И. п. – сесть на стул, руками держаться за спинку стула. 1 – наклониться влево, левая рука скользит вдоль ножки стула вниз, правая вверх («насос»); 2 – и. п.
14. И. п. – встать за стулом, руки на поясе или в стороны. 1– 2 – перенести левую ногу через спинку стула; 3 – 4 – перенести правую ногу через спинку стула.
15. И. п. – встать за стулом, руки на его спинке. 1 – мах левой ногой в сторону; 2 – мах левой вправо перед правой ногой.
16. И. п. – стоя левым боком к спинке стула, левая рука на спинке стула, правая на поясе. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – мах левой ногой назад. То же другой ногой.
17. И. п. – опереться руками о сиденье стула, ноги назад (упор лежа). 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть руки.
18. И. п. – сесть на пол перед стулом, руки на сиденье стула. 1 – опираясь руками, прогнуться вперед; 2 – и. п.
19. И. п. – встать лицом к стулу, левая рука на спинке стула, правую ногу на стул, спинка стула слева. 1– 2 – вставая на стул, перенести левую ногу через стул и отпустить её вперед на пол; 3 – 4 – то же назад в и. п.
20. И. п. – опереться руками о сиденье стула (упор лежа). 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком ноги вместе.
21. И. п. – опереться руками о сиденье стула, левую ногу назад, правую согнуть. 1 – прыжком левую ногу согнуть вперед, правую ногу назад; 2 – прыжком в и. п.
22. И. п. – сесть на стул лицом к спинке, ноги закрепить, руки на поясе. 1 – 2 – наклонить туловище назад; 3 – 4 – и. п.
23. И. п. – стоя за стулом. Стул держать за сиденье над головой в вытянутых вверх руках, ноги врозь. 1 – 2 – 2 небольших пружинящих движения туловища влево; 3 – 4 – то же вправо.
24. И. п. – стоя спиной к спинке стула в шаг – от стула. 1 – 3 – поворачивая туловище налево, взять руками стул за спинку и, поворачивая туловище направо, поставить его; 4 – и. п.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Круговая тренировка

1. Бег на прямых ногах 15м – 1 раз (15-20 с);
2. Выпрыгивание из полуприседа, сопровождая взмахом рук вверх – 6-8 раз (20-25 с);
3. Поднимание прямых ног вверх, лёжа на спине, руками держаться за нижнюю перекладину гимнастической лестницы – 8-10 раз (25-30 с)
4. Лазание по гимнастической лестнице вверх-вниз разноимённым способом, руки согнуты – 1 раз (20-25 с)
5. Махи правой (левой) ногой вперёд до уровня пояса, стоя боком к месту опоры – 8-10 раз (15-20 с)
6. Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком и продвигаясь вперёд по всей длине – 4-8 прыжков (25-30 с)
7. Лёжа на животе, руки впереди прямые, поднимание набивного мяча вверх – 6-8 раз (35-50 с)

Упражнения на развитие силы

1. И.п.: стоя на коленях, руки на полу. Согнуть руки, выпрямить
2. И.п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу у груди. Приподнять плечи и голову, выпрямляя руки, снова лечь.
4. И.п.: лежа на животе. Поднять обе руки и помахать ими несколько раз, на локти не опираться.
5. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями о ладони партнера, попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.
6. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, опускание на пол и возвращение в исходное положение.

Упражнения с набивными мячами (вес 700-1000г)

1. И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить
2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками.
3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.
4. И.п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.
5. И.п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не выше.

Упражнения на развитие быстроты

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции:

1. По сигналу быстрый переход от бега спиной вперед к стартовому рывку лицом вперед.
2. Бег спиной вперед. По сигналу выполнить поворот на 180 градусов и стартовый рывок 5 м.

Упражнения для развития стартовой скорости:

1. Бег 5, 10, 15, 20, 30 метров с хода (то есть с предварительного разгона 8-10 метров) на время.
2. «Бег на одной ноге». 10, 14, 20 метров:
 - а). на время;
 - б). на выигрыш («кто быстрее»)
3. Многократные стартовые рывки 8-10 метров через 20-30 метров медленного бега.

Упражнения на развитие ловкости

1. Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.
2. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами.
3. В парах, занимающиеся стоят лицом друг к другу. Перекатывание мяча двумя руками и одной. То же, сидя на полу ноги врозь на расстоянии **3—4 м**.
4. Стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки двумя руками перекачивают свои мячи партнерам, стоящим напротив. Те, наклонившись вперед, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекачивают мячи по полу первым номерам.
5. Стоя, затем сидя ноги врозь. Удары мячом обоим двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками.

6. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
 7. Броски мяча вниз и ловля его двумя, а затем одной руками.
 8. Мяч в правой (левой) руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его той же рукой; 3 — ударить мячом об пол; 4 — поймать мяч.
 9. Мяч впереди в правой руке. 1 — подбросить мяч вверх — влево; 2 — поймать левой рукой; 3 — подбросить левой вверх — вправо; 4 — поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги.
 10. Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу, расстояние между партнерами 2—4 м. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.
 11. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.
 12. Стоя в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками,
 13. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.
 14. Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).
 15. Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его. То же после отскока мяча от пола,
 16. Ведение мяча на месте.
 17. Ведение мяча вокруг туловища.
 18. Ведение мяча (правой, левой) рукой в ходьбе.
 19. Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.
 20. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.
 21. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5—2,0 м.
 22. Броски мяча (снизу, сверху, из-за головы) в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2—3 м.
 23. Броски мяча в цель (обруч, подвешенный на высоте 1,5—2,0 м) разными способами.
 24. То же, но броски через натянутую веревку.
 25. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом.
- Упражнения для развития координационных способностей на этапе углубленного разучивания двигательных действий с мячами:*
1. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей,
 2. То же, но с хлопком в ладони перед грудью, за спиной.
 3. То же, но с приседанием, приседанием и хлопком в ладони, с поворотом направо, налево, кругом.
 4. Передачи мяча разными способами, чередуя их с ударами о пол.
 5. Стоя по кругу. Передача мяча партнерам по часовой стрелке и против нее последовательно каждому и через одного (вправо — правой рукой, влево — левой).
 6. Стоя в тройках, пятерках. Передача и ловля мяча.
 7. Стоя в колоннах. Передача мяча с переходом игроков в конец своей или противоположной колонны.
 8. Стоя в четверках по углам квадрата. Передача мяча друг другу с последующим переходом по диагонали, по прямой.
 9. Стоя в парах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей его (произвольным способом) партнеру.
 10. То же, но бросок мяча в стену и ловля его.
 11. Ходьба с ведением мяча, постепенно изменяя высоту его отскока от пола.
 12. Стоя в парах, тройках. Катание по полу мячей различного диаметра.
 13. То же, но катание мячей левой (правой) рукой по гимнастической скамейке, установленной наклонно.
 14. Прокатывание мяча на точность между предметами (кубиками, булавами).

15. Стоя в парах. Катание мяча в горизонтальные цели (набивные мячи) с расстояния 4—6 м.
16. Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения.
17. То же, но с изменением скорости передвижения.
18. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском.
19. Броски мяча в цель, установленную на высоте 1,5—2,0 м, разными способами: после ловли, после ведения с фиксацией остановки.
20. То же, но бросок за горизонтальную мишень — обруч, лежащий на расстоянии 2—3 м.

Упражнения с набивным мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.
2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.
6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1– 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.
9. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.
10. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, лоя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

Упражнения на равновесие

1. И.п. – руки в стороны. Движение ногой вперед, в сторону, назад.
2. То же, но руки к плечам, за голову, вверх.
3. И.п. – о.с. Согнув правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставах, развести руки в стороны. Удерживать равновесие.
4. То же, но движения руками выполнять вперед, в стороны, вверх.
5. И.п. – руки на поясе. Подниматься на носки.
6. То же, но при этом вытянуть руки вперед, в стороны, вверх.

7. И.п. – руки в стороны. Поднимаясь на носки, повернуть голову направо, налево.
8. Из упора присев встать, выпрямиться, согнуть правую (левую) ногу, развести руки в стороны. Удерживать равновесие.
9. То же, подняв руки вверх.
10. То же, поднявшись на носок одной ноги, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах с различными движениями руками.
11. Ходьба с остановками на одной ноге по сигналу.
12. То же с мешочком на голове.
13. Ходьба на одной ноге с остановками и разнообразными движениями руками.
14. И.п. – одна стопа впереди (по одной линии). Выполнять различные движения руками.
15. Из и.п. одну ногу поставить на шаг впереди (ноги располагаются по одной линии). Встать на носки, выполнять различные движения руками.
16. В том же и.п. – повороты туловища.
17. Из того же и.п. ученики, стоя попарно, лицом друг к другу, пытаются вывести партнера из равновесия, ударяя ладонью по ладони.
18. Ходьба по линии.
19. Подняться на носки с закрытыми глазами. Выполнять различные движения руками и повороты головы.
20. Стоя на одной ноге, захватить разноименную стопу обеими руками, удерживая равновесие.
21. То же, но взяться за стопу разноименной рукой.
22. Стоя на одной ноге, развести руки в стороны. Другую ногу согнуть в тазобедренном и коленном суставах. Попытаться достать коленом лба.
23. Стоя на одной ноге, снять и надеть обувь.
24. Бег, по сигналу – присед.
25. Из о.с.: прыжки с поворотом налево (направо), на 90°, 180° и 360°. Удержаться после приземления в и.п.
26. И.п. – руки в стороны. Стоя на одной ноге, другую отвести назад до горизонтального положения с наклоном вперед («ласточка»).
27. «Ласточка» из упора присев.
28. «Ласточка» лицом друг к другу, взявшись за руки.
29. Приседание на одной ноге лицом друг к другу, взявшись за руки.
30. Стоя на одной ноге, выполнить наклон в сторону с подниманием другой ноги в противоположную сторону (боковая «ласточка»).
31. «Ласточка» с поворотом на 90°.
32. И.п. – «ласточка». Прыжком поменять ноги.

ОРУ с гантелями

1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и.п.
2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.
3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.
4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.
5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.
6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.
7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

Упражнения с мячом

1. Подбрасывать и ловить мяч во время ходьбы или бега (30—60 с).
2. Передавать мяч за спиной из одной руки в другую, в правую и левую стороны (4—6 раз).
3. Подбросил» мяч, успеть коснуться пола руками и поймать мяч (6—8 раз).
4. Наклониться вперед, правой рукой положить мяч у пятки с наружной стороны, выпрямиться, повторно наклониться и взять мяч левой рукой (3—4 раза).
5. Сидя, передавать мяч из правой руки в левую под поднятой левой ногой, и наоборот (3—4 раза).
6. Сидя, подбросить мяч, встать и успеть поймать его (6—8 раз).
7. Лежа на животе, подбрасывать и ловить мяч, не касаясь руками пола (6—8 раз).
8. Подбросить мяч одной рукой из-за спины и поймать его другой рукой впереди (3—4 раза).
9. Зажав мяч ступнями, прыжком подбросить его и поймать руками (6—8 раз).
10. Во время ходьбы или бега ударять впереди себя мяч об пол.

Корректирующие асимметричные упражнения

1. И.п. – лежа на животе, рука со стороны вогнутости грудного отдела позвоночника приподнята вверх, другая согнута в локте, кисть под подбородком. Приподнять голову и плечи. Вернуться в и.п.
2. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Отвести прямую ногу в сторону выпуклости поясничного отдела, приподнять голову и грудь одновременно с вытягиванием вверх со стороны вогнутости грудного отдела позвоночника. Вернуться в и.п.
3. И.п. – лежа на животе, ноги со стороны выпуклости поясничного отдела отведены в сторону, кисти рук на затылке. Приподнять голову и грудь, разведя локти в сторону, слегка прогнуться в грудном отделе. Вернуться в и.п.
4. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять руки вверх на стороне вогнутости позвоночника, отвести назад выпрямленную ногу на стороне вогнутого поясничного отдела.
5. И.п. – стоя перед зеркалом. Принять правильную осанку. Поднять плечо со стороны вогнутости грудного изгиба сколиоза, повернуть его внутрь. Вернуться в и.п.
6. И.п. – стоя перед зеркалом. Принять правильную осанку. Опустить и повернуть кнаружи плечо со стороны выпуклости грудного отдела.
7. И.п. – о.с. Поднять руку вверх на стороне выпуклости грудного сколиоза до горизонтального положения, приводя лопатку к средней линии, другую руку поднять вверх с поворотом внутрь.
8. То же, но с гантелями или с булавами.
9. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседанием на ноге со стороны выпуклости поясничного сколиоза и опусканием ноги вниз со стороны вогнутости.

Упражнения в парах

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
3. И. п. – стоя спиной друг к другу, рукиверху. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.
7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.
8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.
11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения со скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.
2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 — 8 раз.
3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 — 8 раз.
7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 — 8 раз.
8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.
10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.11/
11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Упражнения на формирование правильной осанки

1. И. п. – о.с. Стоя у стены или гимнастической стенки, принять правильную осанку, касаясь спиной стены или стенки. При этом лопатки, ягодицы, икры ног и пятки касаются стенки, голова приподнята. Правильная осанка контролируется самим ребенком в зеркале, учителем или одним из детей по указанию учителя.

2. Стоя у стены, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.

3. Принять правильную осанку, сделать 2–3 шага вперед, присесть – встать. Вновь принять правильную осанку.

То же – с закрытыми глазами.

4. Принять правильную осанку у гимнастической стенки. Сделать 1–2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища. Вновь принять правильную осанку, проверить ее, исправить дефекты.

5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку. Приподняться на носочках, удерживаясь в этом положении 3–5 сек. Вернуться в и.п.

6. То же, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять правильную осанку, проверяя себя перед зеркалом.

8. Приняв правильную осанку, положить на голову мешочек с песком. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Вернуться в и.п.

9. Ходьба с мешочком на голове с остановками для контроля правильной осанки.

10. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие – веревочку, гимнастическую скамейку и т.п.

11. Принять правильную осанку с мешочком на голове напротив партнера. Перебрасывать и ловить мяч с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек.

12. Ходьба с мешочком на голове с выполнением задания: в полуприседе, с высоким подниманием колен, скрестным шагом, боком, приставным шагом и т.д.

13. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять голову и плечи, проверить правильность расположения тела.

14. Лежа на спине, принять правильную осанку, прижать поясничную область к полу. Сесть, сохраняя прямую спину. Встать, сохраняя правильную осанку.

15. В положении лежа на спине согнуть левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, обхватить колено руками, прижать к животу, одновременно прижать поясничную область к полу. Вернуться в и.п.

То же – правой ногой.

16. Лежа на спине, принять правильную осанку. Проверить положение осанки, а также головы и плеч. Повернуться «бревнышком» на живот, приподняв голову, плечи и приложив кисти к плечам. Лечь на живот, перевернуться «бревнышком» на спину. Проверить и исправить положение тела.

17. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку: затылок, межлопаточная область, ягодицы прижаты к стене, голова поднята вертикально вверх, плечи на одном уровне. Правильность осанки проверяется учителем или одним из учеников.

18. Сидя на гимнастической скамейке, принять правильную осанку, положить на голову мешочек с песком. Удерживая мешочек, следя за правильным положением головы и тела, встать и сделать вперед 1–2 шага, вернуться назад, сесть на скамейку.

19. Сидя на гимнастической скамейке напротив друг друга, принять правильную осанку, положить мешочек с песком на голову, взять в обе руки мяч. Бросать мяч от груди обеими руками партнеру и ловить мяч обратно, сохраняя правильную осанку и не роняя мешочек.

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.
2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.
3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 — 8 раз.
4. И. п. – ноги врозь, палка сверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 — 6 раз.
9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибаю руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 — 6 раз.

Упражнения с гимнастической палкой в парах

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
2. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка сверху над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – А – ноги шире плеч, палка на лопатках. Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палка сверху. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2. – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. – Б тянет палку вверх и поднимает А на ноги (девочки – до положения сидя). 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. – А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые. 4. – И. п. Повторить 4- 6 раз.

9. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. – А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. – Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – А – ноги врозь, держит палку горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками справа за один конец; Б, стоя против палки, кладет левую руку на плечо А, правой захватывает палку, опираясь левой рукой на плечо А. 1 – 2. – Б выполняет прыжок, согнув ноги, через палку.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение. Выполнять в течение 30 – 50 сек.

Под буквой А описываются действия одного обучающегося, под буквой Б – другого.

Упражнения с гимнастической палкой в движении

1. Палка на грудь, палка вверх, палка на грудь, палка вниз.
2. Палка на лопатках, ходьба на носках.
3. Палка за спиной хватом снизу, рывковые движения.
4. Палка на лопатках, ходьба на пятках.
5. Палка под локти, ходьба с высоким подниманием бедра.
6. Имитация движения гребли.

Упражнения с малым мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверху. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на

правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки вниз, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения сидя и лежа на полу

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх — в стороны, прогнуться; 2 – и. п.

2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.

3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.

4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.

6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, стараясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.

7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.

8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.

9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.

10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.

11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.

12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.

13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).

14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).

15. И. п. — встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад — вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.

16. И. п. — упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком поменять положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.

17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.

18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.

19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.

20. И. п. – лечь на спину, руки кверху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.

21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.

22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.

23. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.

24. И. п. – лечь на спину, руки вверх. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.

25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

Упражнения, формирующие мышечный корсет

Исходное положение – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую.

1. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, удерживать принятое положение.

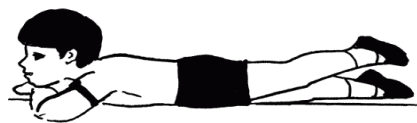


2. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам.



3. Поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимать и разжимать кисти рук.

4. Поочередное поднятие прямых ног, не отрывая таза от пола.



5. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием 10–15 секунд.



Исходное положение – лежа на спине, поясничная область прижата к опоре.

6. Сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах поочередно.



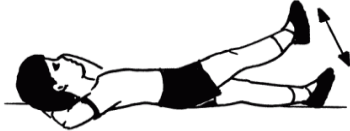
7. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.



8. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу – «велосипед».



9. Руки за головой. Поочередное поднимание прямых ног вперед. То же, в сочетании с различными движениями рук.



Исходное положение – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны, положение туловища и ног – прямое.

10. Поднять руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища; вернуться в исходную позицию.



11. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги, разогнутые в коленных суставах, приподнять.

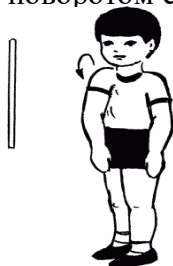


12. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки (при поднятии – прямые ноги), сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться.



В качестве симметричных упражнений могут быть использованы другие упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины из и. п. лежа, при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно оси позвоночника.

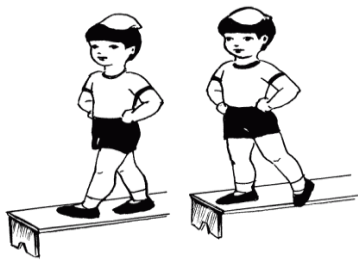
13. Исходная позиция – стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку, поднять плечо с поворотом его внутрь на стороне вогнутости грудного сколиоза.



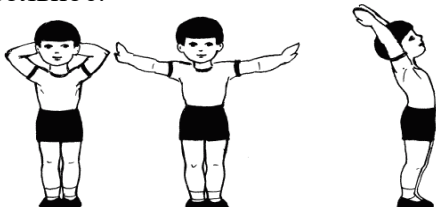
14. Исходная позиция – лежа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки. Приподнять напряженные ноги и отвести их в сторону.



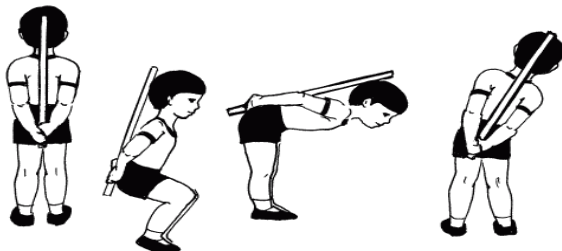
15. Ходьба на гимнастической скамейке с мешочком на голове и отведением ноги в сторону.



16. Исходное положение – стоя, руки за головой. С силой отвести руки в стороны и, подняв руки вверх, прогнуться. Пауза 2–4 секунды и вернуться в и.п. Дыхание произвольное.



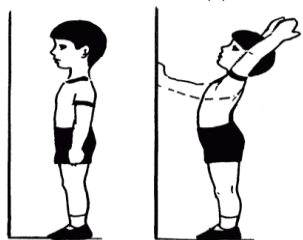
17. Исходное положение – стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний – к тазу). Присесть, вернуться в исходное положение. Наклон вперед, вернуться в исходное положение. Наклон вправо, затем влево.



18. Исходное положение – лежа на животе. Упор на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Пауза в этом положении на 3–5 секунд, затем вернуться в исходное положение.



19. Исходное положение – стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнуться назад, подняв руки вверх, и вернуться в исходное положение. Стоя у стены, прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела.



Исходное положение – сидя на стуле со спинкой.

Периодически «вжимайтесь» спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник, с усилием упирайтесь в него головой.



**Подвижные игры,
применяемые в дополнительной общеразвивающей программе
«Если хочешь быть здоров»**

Игры на развитие ловкости

1. Передачи мяча в парах в ходьбе со сближением и удалением.
2. Передачи мяча парами при противодействии защитников.
3. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском.
4. Броски мяча в цель (высота 1,5-2 м) разными способами: а) после ловли; б) после ведения с фиксацией остановки.
5. То же, но бросок в горизонтальную цель (обруч), расположенную на расстоянии 2 — 3 м.
6. *«Точный расчет»*. Команды из 8 - 10 человек строятся в 2 - 3 колонны за линией броска. В руках у каждого игрока мешочек с песком. Впереди перед каждой командой на расстоянии 5—8 м лежат гимнастические обручи. По сигналу первые, затем вторые и т.д. номера поочередно бросают свои мешочки, стремясь забросить их в обручи. Выигрывает команда, показавшая лучший результат. Варианты: 1) броски выполняют в начерченную на полу (земле) поперечную полосу шириной 50 — 60 см; победитель определяется по числу мешочков, оказавшихся в пределах этой полосы; 2) броски осуществляют на табуретки (стулья, ящики, кубы), установленные напротив команд на расстоянии 3 - 5 м; выигрывает команда, у которой на табуретке окажется больше мешочков.
7. *«Кто дальше бросит?»*. Класс делится на несколько команд, которые выстраиваются одна за другой за линией старта по ширине площадки. Впереди, на расстоянии 5 м от линии старта, проводят несколько линий на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу играющие первой команды бросают мешочки с места одной рукой из-за головы, стремясь забросить их за самую дальнюю линию. Затем по очереди задание выполняют игроки второй команды и т.д. Побеждает команда, забросившая больше мешочков за самую дальнюю линию. Варианты: а) метать «неведущей» рукой; б) забросившие мешочки за самую дальнюю, 5-ю линию приносят своей команде три очка, за 4-ю - два, за 3-ю - одно. Победитель определяется по сумме набранных очков.
8. *«Попади в мяч»*. Играющие становятся в две разомкнутые на два шага шеренги друг против друга на расстоянии 30 м одна от другой. Перед носками играющих проводят линию. Посередине площадки лежит волейбольный мяч. Ученикам обеих команд дается по равному количеству малых мячей. По сигналу дети одновременно стремятся попасть в волейбольный мяч и откатить его в сторону противоположной команды. Команда, которой удастся закатить мяч за линию другой, выигрывает.
9. *«Играй, играй, мяч не теряй»*. Каждый из детей самостоятельно играет с мячом в любом свободном месте площадки (ловит и бросает, водит, катит и т.д.). После сигнала все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Затем игра продолжается. Выигрывают те, кто за время игры не получил штрафных очков. Педагог может заранее оговорить движения с мячом, которые ученики могут выполнять в игре.
10. *«Мяч водящему»*. Учащиеся делятся на несколько групп. Каждая образует круг диаметром 4 – 5 м. В центре круга стоит водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам, стараясь не уронить и получить его обратно. Мяч должен обойти всех игроков 2 – 3 раза. Водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

Игры на развитие быстроты

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха – 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

1. «Вызов номеров»

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

5. «Эстафета»

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

6. «Черные и белые»

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

7. «Волки и овцы».

Подготовка: назначается водящий (волк), он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

8. «Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

9. «Гонка мячей по кругу»

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть»!

10. «Мяч среднему»

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках.

Описание игры: по сигналу водящие начинают поочерёдно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

Игры на развитие координации

1. «Тяни-толкай»

Начертить линию, которая будет импровизировать «старт» и «финиш». На 2 команды разбивается четное количество ребят. Далее дети встают парами, спиной друг к другу, цепляясь локтями (переплетая руки). Задачей детей является в таком положении добежать до финишной линии, и, не меняя положения, вернуться назад. То есть, в одну сторону один игрок бежит лицом, а второй задом, на обратном пути ситуация меняется. Побеждает команда, у которой последние игроки закончат забег раньше....

2. «Кошки и мышки»

Игра на развитие координации движения

Необходимый инвентарь: мягкие или резиновые (пластмассовые) игрушки, изображающие мышку и кошку. Персонажи можно заменить любой другой парой: лиса и заяц, собака и кошка и т. д.

Дети становятся в круг. Двум детям, стоящим друг напротив друга, дают игрушки: одному — мышку, другому — кошку. По сигналу взрослого дети начинают передавать игрушки по кругу. Мышка убегает, а кошка ее догоняет.

Игры на развитие прыгучести

1. «Воробьи»

Играющие связывают себе ноги платками ниже колен. Затем располагаются все в одну линию, один возле другого и по счёту: раз, два, три! — скачут как воробьи к условленному пункту. Кто раньше достигнет цели, тот считается победителем.

Упавший прыгун может встать и продолжить скакать наравне с другими, но дело в том, что со связанными ногами не так-то легко встать, а когда, наконец, ему удастся подняться на ноги, он чаще всего убеждается в невозможности продолжать с успехом состязание и сам добровольно выходит из игры.

Во время прыжков со связанными ногами, довольно часто случаются падения, правда, они ничего опасного не представляют. Всё же в виду возможных ушибов было бы лучше, если бы для подобных игр выбиралось место с ровной и не твёрдой поверхностью.

Хорошим местом для таких игр могут служить лужайки, парки и конечно, спортивные залы (с мягким покрытием).

2. «Странствующая лягушка»

Играющие садятся на корточки, упершись руками в бока или положив их на колени. Затем гуськом, один за другим, в такой позе скачут до определённого места.

Скачущий впереди может изменять направление, и все должны точно следовать за ним. Искусный ведущий часто так разнообразно изменяет направление, что сзади него образуется замысловатая и подчас забавная живая цепь из скачущих «лягушек». Скачущие «лягушки» должны держаться приблизительно на одном расстоянии друг от друга. Задние не должны обгонять передних.

Упавшая «лягушка» выходит из цепи и становится позади всех. Этому правилу подчиняется и первый игрок, которого замещает следующий и в качестве ведущего и ведёт «лягушек» дальше.

Иногда игроки располагаются в одну линию, один возле другого, и скачут вместе к определённой цели. При этом каждый старается обогнать остальных и прийти к назначенному месту раньше других. Обогнавший всех своих товарищей игрок, считается победителем.

Игры на развитие равновесия

1. «Упрямые барашки»

Обучающиеся разбиваются на пары. Каждой паре надо встать напротив друг друга, широко расставив ноги. Упереться своими ладонями и лбом в ладони и лоб партнера. Задача каждого игрока – не сдвинуться с места. Кто сдвинулся с места – проиграл.

2. «Бой»

Подготовка. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперёд.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной или обеими ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара.

Игры на развитие выносливости

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

1. «Рыбаки и рыбки»

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

2. «Кто быстрее»

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

3. «Перехват мяча»

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

4. «Вышибалы»

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

5. «Скачки»

Подготовка: играющие разбиваются на «наездников» и «коней».

Описание игры: пары выстраиваются вдоль лицевой линии, «наездник» сидит верхом на «коне».

Задача. Быстрее достичь противоположной лицевой линии.

Игры на развитие силы

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

1. *«Кто дальше»*

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову. Выигрывает тот, кто дальше бросит.

2. *«Перетягивание»*

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

3. *«Ктосильнее»*

Подготовка: по два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, оперевшись друг другу в предплечья.

Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

4. *«Удержись в круге»*

Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.

Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг. Кто попал в круг, получает штрафное очко или выбывает из игры.

5. *«Крепче круг»*

Подготовка: игроки образуют круг, взявшись за руки.

Описание игры: игроки сходятся вплотную к друг другу. По сигналу все отбегают назад. Кто не выдерживает рывка и отпускает руки, выбывает из игры или получает штрафное очко.

6. *«Бой петухов»*

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

7. *«Бег на руках»*

Подготовка: играющие рассчитываются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

Игры на развитие меткости

1. *«Подвижная цель»*

На игровой площадке чертятся два круга диаметром 4—5 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом игроков. Игроки каждой команды становятся в круг по черте, а в центре круга становится ребенок из команды противника. Каждая команда имеет по мячу. По сигналу дети бросают мяч, стараясь попасть в ноги игрока, находящегося в круге. Игрок в круге может отбегать, уклоняться от мяча, подпрыгивать.

Выигрывает команда, первой попавшая в подвижную цель. После этого игроки в круге заменяются, а игра начинается сначала.

2. «Передай мяч»

Все играющие становятся в большой круг на расстоянии шага друг от друга. В руках одного из играющих мяч. По сигналу или по команде учителя дети начинают передавать мяч по кругу, говоря рифмовку:

*«Раз, два, три,
Мяч скорей бери!
Четыре, пять, шесть,
Вот он, вот он здесь!
Семь, восемь, девять,
Бросать кто умеет?
Я!..»*

Тот, у кого при слове «я» мяч оказывается в руках, выходит на середину круга с мячом и говорит:

«Раз, два, три — Беги!»

После этих слов дети разбегаются в разные стороны, а водящий с мячом бросает его, не сходя с места, в разбегающихся детей. Тот ребенок, в которого попал мяч, пропускает одну игру. Остальные дети снова становятся в круг. Мяч в руках у бывшего водящего. Игра начинается снова.

Правила игры: передавать мяч можно сначала в одну, а затем в другую сторону.

3. «Палочки ют»

На небольших картонных листах рисуют круг из точек, в котором рисуется крест. Круг состоит из двадцати точек (полей), крест из девяти.

Играть могут двое, трое или четверо. У каждого игрока по четыре шашки. Они разного цвета (шашки могут быть сделаны из кружков цветного картона). Чтобы определить, на сколько точек каждый должен продвинуться, используют палочки ют. Палочки ют — длиной 4—5 см иногда делают из веток, которые расщеплены так, что получаются два полуцилиндра.

Когда играют с палочками ют, считают следующим образом. Четыре палочки подбрасывают в воздух и смотрят, как они упадут.

Если только одна из палочек упала вверх плоской стороной, то это «свинья» и означает одно очко.

Если вверх глядят две плоские стороны — «собака», и означает 2 очка.

Три плоские стороны вверх — «слон», 3 очка.

Четыре плоские стороны вверх — «корова» («ют»), 5 очков.

Если ни одна плоская сторона не смотрит вверх, это «лошадь», означает 4 очка и право бросить еще раз.

Правила игры:

игроки по очереди бросают палочки и двигают свои шашки на соответствующее число точек;

шашки отправляются из центральной точки по одной из ветвей креста и по кругу в любую удобную игроку сторону, обходя круг, и возвращаются в точку отправления;

если игрок после броска палочек ют получит столько очков, что станет на точку, где уже есть шашка противника, он сбивает ее и отправляет назад в исходную центральную точку;

если шашка достигает угловой точки (где встречаются круг и крест), она получает право продвинуться на следующую угловую точку, следовательно, на пять полей вперед, если это ей выгодно;

игру выигрывает тот, чьи шашки раньше возвратятся к центральной точке.

Игры на развитие гибкости

1. «Кто быстрее»

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

2. «Мостик и кошка»

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

Игры на развитие скоростно-силовых качеств

1. «Кто дальше?»

Инвентарь: набивные мячи.

Две команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера выполняют прыжок в длину с места, вторые выполняют прыжок с места приземления первых и т.д., пока не выполнит прыжок последний в команде.

Вариант: вместо прыжка может выполняться бросок набивного мяча.

Методические указания. Побеждает команда, имеющая самый дальний суммарный прыжок.

2. «Пленник мяча»

Все дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Крайний игрок берет мяч и бросает его противоположному. Этот игрок ловит мяч и бросает его игроку напротив, как показано на схеме. И так далее. Когда мяч дойдет до конца шеренги, то его кидают в обратную сторону в том же порядке. Если играющий не поймал мяч, то попадает в «плен» противоположной команде и начинает играть на ее стороне. Побеждает команда, «пленившая» как можно больше игроков за время игры, которое ограничивается заранее (например, играем 5 минут).

Игры на развитие внимания

1. «Успей подобрать»

С этой игрой можно весело провести время в коллективе.

В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей.

По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч.

Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

2.«Шишки, желуди, орехи»

Подвижная игра, которая очень сильно нравится детям.

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место.

Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

2. «Птицы, блохи, пауки»

Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет, — «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг другу жест, обозначающий выбранное животное.

Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

4. «Цель»

Все стоят за линией круга. В центре круга — ведущий. У одного из игроков мяч. Те, что стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок.

Ведущий бегают, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, встает на его место.

5. «Дай руку»

Выбирается один ведущий — салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком.

Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.

Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Игры на развитие быстроты реакции

1. «Попрыгунчики — воробушки»

Предварительно на асфальте чертятся круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий — «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

2. «Британский Бульдог»

Назначаются два ловца («бульдога»). «Бульдоги» стоят с одной стороны площадки, а все остальные — с противоположного. За сигналом одного из «бульдогов» все игроки должны перебежать в другую сторону. Но так, чтобы игрока не словили «бульдоги». Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «бульдогов».

3. «Бездомный заяц»

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегают, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убежать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.

4. «Белые медведи»

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место — льдина, на которой стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого.

Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину.

Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат». Когда будут переловлены все «медвежата» — игра заканчивается. Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

Примечание. Пойманный «медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

5. «Три, Тринадцать, Тридцать»

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел — какое действие обозначает. Игроки строятся в Шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Если водящий говорит «три» — все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» — руки на пояс, при слове «тридцать» — руки вперед и т. д. (Можно придумать самые разные движения). Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

Игры – эстафеты

1. «Эстафета с обеганием стоек»

Для игры понадобятся стойки, эстафетные палочки, мел или заостренная палочка. Игра проводится на любой ровной площадке достаточных размеров. Все участники игры делятся на 2 команды, строятся в колонны по одному и занимают место за стартовой линией, которую предварительно очерчивают. На некотором расстоянии от линии старта устанавливают стойки, по одной напротив каждой команды. Первым игрокам в колоннах дают эстафетные палочки. По сигналу ведущего игроки с палочками бегут к стойкам, огибают их и возвращаются к своим командам, передают палочки следующим игрокам, а сами встают каждый в конец колонны своей команды, вся колонна сдвигается. Вторые игроки обегают стойки, передают палочки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

2. «Пять линий»

Для этой игры необходимо начертить на площадке линию старта, через 10 м от нее — первую линию, параллельную линии старта, через 2 м — вторую, еще через 2 м — третью и т. д. Всего пять линий. Все участники эстафеты делятся на две команды по 5 человек в каждой, строятся в колонну по одному за линией старта, первые участники принимают позу низкого старта. По сигналу ведущего первые игроки добегают до первой линии, поворачивают назад и, добежав до стартовой линии, касаются рукой следующего игрока, а сами встают в конец колонны. Вторые номера добегают до второй линии, третьи — до третьей и т. д. После пятого участника на старте оказываются снова первые номера, которые бегут теперь до пятой линии, вторые — до четвертой и т. д. Заканчивают эстафету пятые номера, которые добегают до первой линии и возвращаются. Выигрывает команда, затратившая времени меньше всех.

3. «Встречная эстафета»

Для игры понадобятся эстафетные палочки. Играющие делятся на две команды, каждая команда делится еще на две. Половинки команд расходятся в разные концы площадки и выстраиваются в колонны по одному лицом друг к другу, за очерченными стартовыми линиями. Первым игрокам одной из половинок команд дается по эстафетной палочке. Если в половинках неравное количество игроков, то палочка дается первому игроку той половинки команды, где участников больше. По сигналу ведущего игроки с палочками бегут через площадку ко вторым половинкам своих команд и передают эстафету игрокам, стоящим первыми, а сами встают в конец колонны, не перебегая больше площадку, вся колонна сдвигается. Следующие игроки с палочками перебегают площадку и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

4. «Колесо»

Для игры потребуются эстафетные палочки (по числу команд), мел. Участники игры делятся на несколько команд (от трех до шести), которые выстраиваются в колоннах по одному, спиной в круг, как спицы в колесе. Игроки с эстафетными палочками, стоящие первыми, очерчивают место, где стоят. По сигналу они начинают бег по кругу вправо (влево). Добежав до своей колонны, они передают палочку следующему игроку, который выдвигается на место старта. Второй передает третьему и т. д.

Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

5. «Веселый поезд»

Для игры понадобятся стойки (по числу команд, участвующих в эстафете). На площадке отмечается линия старта и на некотором расстоянии от нее устанавливаются стойки.

Количество игроков в каждой команде — от 4 до 8. Первые игроки оббегают стойки, возвращаются на линию старта, где к ним присоединяются вторые игроки. Положив руки на плечи первым, они вместе бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются на стартовую линию. Там присоединяются к первым двум третьи, они вместе оббегают стойки и т. д. В конце эстафеты получается длинный «поезд».

Если игроки расцепятся, все они должны вернуться на место, где расцепились, сцепиться и продолжить бег. Побеждает команда, чей поезд, составленный из всех игроков, вернется на стартовую линию первым.

Игры с малым мячом

1. «Призовой мяч»

Играющие делятся на две, три, четыре, пять команд в зависимости от количества участников. Каждая команда получает малый мяч (резиновый или теннисный). Первый в команде начинает игру. Ему, как и остальным участникам, даются три попытки – бросить мяч перед собой вверх (выше головы) и поймать его. За ловлю мяча обеими руками даётся 1 очко, за ловлю правой рукой – 2 очка, за ловлю левой рукой – 3 очка. Если игрок мяч не поймал или подбросил его ниже уровня головы, очки не присуждаются.

Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков.

2. «Мяч с притопыванием»

Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгу на расстоянии 20 – 40 шагов друг от друга. Расстояние между командами варьируется с учётом возрастных особенностей, учащихся и их физической подготовленности. Перед каждой командой чертится линия, которая обозначает расположение команд. В середине игрового поля (площадки) чертится линия, обозначающая границу между играющими командами. Жребием определяется, какая из команд должна начать первая бросать мяч. Игрок этой команды получает теннисный мяч и бросает его в сторону противоположной команды, а сам бежит к линии (границе) и трижды притопывает по ней ногой, после чего бежит на своё место. Однако во время притопывания игрок противоположной команды, поймавший мяч, пытается запятнать его, не выбегая за линию расположения своей команды. Если это удастся, то запятанный переходит в его команду. Если бросающий промахнётся, то сам переходит в другую команду.

Игра продолжается до полной победы одной из команд.

3. «Стой!»

Для игры достаточно 10 – 12 человек. В игре используется теннисный мяч. Все игроки стоят рядом друг с другом. Один из играющих, например, А., бросает мяч отвесно в воздух и выкрикивает имя одного из товарищей, например, Б. Все остальные игроки разбегаются в разные стороны как можно дальше. Б. старается поймать мяч и, поймав его, кричит: «Стой!» По этой команде все игроки останавливаются на том месте, где их застала команда. Б. бросает мяч в одного из игроков, близко расположенного к нему, который не должен уклоняться от удара. Если Б. промахнётся, ему засчитывается штрафное очко, если попадает, очко засчитывается тому, в кого он попал. Кто уклонится от удара, считается запятанным, и получает штрафное очко. Запятанный начинает игру сначала.

Побеждает тот, кто получил наименьшее количество штрафных очков или вообще не получил их.

Вариант 1. Запятанный может избавиться от штрафного очка, если он быстрее водящего завладеет мячом и закричит: «Стой!», после чего попадает в одного из

убегающих. Запятнанный продолжает игру таким же способом, и только тот, кто промахнется, получает штрафное очко.

Вариант 2. Если Б. поймает мяч на лету, он может его сразу же бросить вверх и выкрикнуть новое имя. Если и он поймает мяч, то бросает его вверх и снова выкрикивает имя любого из игроков.

Игры со скакалкой

1. «Самый гибкий»

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под ней, выгибаясь назад, не задевая верёвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остался последним.

2. «Удочка»

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

1. «Часы»

Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете – он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков – прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

4. «Имена»

Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря:

«Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... ит. д.»

Или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.»

Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

Игры с предметами

1. «Лови — не лови»

Играющие строятся в шеренгу перед водящим, в руках у которого мяч. Стоя в 5—6 м от шеренги, водящий бросает мяч любому из игроков, называя при этом какой-либо предмет. Уславливаются, что ловить нужно лишь в том случае, если будет названо, к примеру, что-либо съедобное: «сахар», «сыр» и т. п. Если водящий произнес название предмета, который несъедобен (например, «гвоздь», «мяч», «стул») и после этого бросил мяч игроку, тот не должен его ловить. Мяч возвращается водящему для нового броска.

Если же принимающий мяч ошибся и поймал его, он делает шаг вперед и продолжает играть. При вторичной ошибке он выходит из игры. Через 3 минуты подводятся итоги — отмечаются самые невнимательные, а из тех, кто не ошибся, выбирают нового водящего, который также ведет игру в течение 3 минут.

После смены каждого водящего все выбывшие игроки возвращаются в строй. Они так же могут оказаться в роли водящих.

Важно соблюдать в игре условие: бросать мяч сразу после того, как будет произнесено водящим слово, но не одновременно с произносимым названием. В этом случае играющим очень трудно правильно сориентироваться.

2. «Заря»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — заря — ходит сзади с лентой и говорит:

- Заря-зарница,
Красная девица.
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ленты голубые,
Кольца обвитые —
За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба быстро бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется. Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

3. «Пробежка со скакалками»

Для игры понадобятся деревянная палочка или мел и стойки по числу команд (ими могут быть какие-либо спортивные снаряды). Педагог чертит две параллельные линии, расстояние между которыми составляет 20-25 м.

Участники игры делятся на команды (их может быть две или три). Каждая команда выстраивается у первой линии, причем игроки смотрят в затылок друг другу. Первые игроки в каждой колонне держат в руках скакалку. По команде руководителя первые участники бегут к финишу, перепрыгивая через скакалку. Обогнув стойку, они возвращаются обратно, передают скакалку следующему. Тот, в свою очередь, прыгает через скакалку и бежит вперед.

Участник, который последним достигнул финиша, поднимает вверх руку со скакалкой. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

3. «Не урони мешочек». Понадобятся 3-4 маленьких мешочка с песком. В зале рисуется стартовая линия и через 8-10 метров финишная. Условия: ребята, разделившись на 3-4 колонки, по сигналу руководителя должны пронести мешочек на голове до финишной черты. Руками во время движения поправлять мешочек нельзя, только перед началом старта. Уронивший мешочек, выбывает. Когда останутся 3-4 самых ловких, они соревнуются, кто быстрее перенесет мешочек на голове.

Командные игры

1. «Эстафета»

Команды становятся параллельно друг к другу. Самая простая эстафета – взять флажок, добежать с ним к обусловленной черте, вернуться и передать товарищу. Дети из обеих команд будут громко болеть, поддерживая своего участника.

Варианты:

- просто передавать флажок;
- пробежать мимо нескольких мячиков не потревожив их, и передать хлопком рука об руку эстафету товарищу;
- пропустить мяч между ногами всех участников;
- поднять мячик на вытянутую руку вверх и передавать друг другу таким образом.

Можно зачислять командам за касание по 1 балу или провести игру по-другому. Примером, если первый игрок коснулся последнего, тот переходит в его команду. В итоге выигрывает та команда, в которой игроков больше. «Черное чернило» Одна из достаточно древних, но до сих пор актуальных и интересных для детей командных игр – «Черное

чернило». Две команды по 5-6 человек становятся горизонтально на расстоянии 6-7 метров друг к другу. Участники команд берутся за руки и растягиваются в горизонтальном направлении. Одна команда зовет любого участника другой команды со словами «Черное чернило, белое перо дайте нам (Наташу) больше никого». Участник, которого позвали, разбегается и пытается разорвать одно звено (соединение рук) команды соперника. Если ему это удастся, он возвращается в свою команду, забирая с собой одного из участников, которые позволили разорвать цепь.

Игры в парах, тройках

1. «Город катастроф»

Строится город. Все объединяются в тройки. Двое – крыша, третий — житель. Это домики. Еще один герой – бомж. Он вне всего этого. Может произнести одну из трех фраз:

1. Пожар — меняются местами крыши.

2. Наводнение — меняются местами жители.

3. Землетрясение — все меняются.

В этом участвует и бомж тоже. Тот, кто не успел, становится бомжем.

2. «Капканы»

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы захлопываются, т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выявляется самый ловкий и быстрый из ребят — тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

3. «Два медведя»

На площадке отмечается место, где будет «берлога». Выбираются два водящих — «медведя». Медведи, взявшись за руки, выходят из берлоги и, не расцепляя рук, стараются поймать остальных игроков. Если удалось, то пойманного игрока «медведи» отводят в «берлогу».

Игра заканчивается тогда, когда «медведи» поймают всех участников игры.

Игры с речевой деятельностью

1. «Двигающаяся стрелка».

Понадобится сумка, в которой находятся карточки с несложными математическими примерами и нагрудник с изображением часов. Условия: ребята строятся в круг, в центре находится ведущий с изображением часов и сумкой с заготовками примеров. По сигналу ведущий начинает двигаться вокруг себя с вытянутой правой рукой, символизирующей стрелку. Остальные участники двигаются по кругу в противоположном направлении, одновременно произнося стишок: Стрелка наша оживилась и тихонько закружилась, Стрелка встала, сделав круг, выходи считать наш друг! Тот, на ком остановилась «стрелка», выходит в центр, достает из сумки водящего карточку, подсчитывает ответ, вслух называет его и возвращается в круг. Действие повторяется.

2. «Охотники и утки».

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступить черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

3. «Лови – бросай!»

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:
«Лови, бросай,

Упасть не давай!..» Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м. Отмечается тот, кто ни разу не уронил мяч.

Игры на формирование осанки

1. «Замри»

Игрок стоит прямо, прислонившись спиной к стене; пятки соединены и касаются стены; икры, ягодицы, лопатки касаются стены; руки свисают без напряжения, локтями касаясь стены. По команде преподавателя «Замри!» игрок пытается уменьшить пространство между стеной, шеей и поясницей, медленно считая до 10-ти, после чего возвращается в свободное положение.

2. «Исправить осанку!»

Игроки становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. Впередистоящие получают по мячу и по сигналу учителя начинают передавать мячи над головой ученикам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего в колонне, все поворачиваются кругом и мяч передается тем же способом в обратном направлении. Впередистоящий ученик. Получив мяч, подает команду: «Исправить осанку!»; команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает. Второй вариант – передача мяча между ног с наклоном туловища вперед.

Игры с ловлей и передачей мяча

1. «10 передач»

Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

2. «Обгони мяч»

Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, обегая круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

3. «За мячом»

Команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за

мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания.

Игроки быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры с ходьбой, бегом

1. «Успей первым»

На одной стороне площадки ставят ряд кеглей, количество которых на одну меньше, чем игроков. По сигналу ведущего, игроки бегут к кеглям, берут только одну кеглю и возвращаются бегом на старт, отдавая кеглю ведущему. Тот игрок, который не принес кеглю выходит из игры. Ведущий благодарит игрока, который первым принес кеглю. Затем забирает одну кеглю и подает сигнал оставшимся игрокам и т.д. Побеждает тот, кто принесет ведущему кеглю.

2. «Пилоты»

Игроки разделены на 3-4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками – это аэродром. По сигналу «Пилоты, готовьте самолеты к полету!» игроки разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета, наливают бензин, заводят моторы, расправляют крылья и летят. Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «На посадку». После этого сигнала воспитателя командиры собирают свои звенья и ведут их на посадку на аэродром. Выигрывает то звено, которое первым приземлился.

3. «Цветные автомобили»

Игроки стоят вдоль стен. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок. Ведущий стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него 3 флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков – игроки, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке. Когда ведущий опустит флажок автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи.

4. «Найди себе пару»

Ведущий раздает играющим по одному флажку кого-либо из основных цветов. По сигналу игроки разбегаются по площадке. По следующему сигналу – «Найди себе пару» - игроки имеющие, флажки одного цвета, находят себе пару. Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру. К оставшемуся без пары все играющиеся обращаются со словами: Коля, Коля не зевай. Быстро пару выбирай.

Игры с прыжками

1. «Лиса в курятнике»

В курятнике на насесте располагаются куры. На противоположной стороне площадки находятся норы лисы. Все остальное место площадки – двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятниках и влезают на насест, а лиса старается схватить и утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору.

2. «Зайцы и волк»

Играющие изображают зайцев, один из них – волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домик. Волк прячется на противоположенной стороне площадки – в овраге. Зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают на двух ногах по площадке. Волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их. Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг.

Игры с метанием, бросками

1. «Подбрось и поймай»

Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу игроки подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

2. «Кегли»

Кегли ставят в определенном порядке за линией, в один ряд вплотную друг другу, высокая кегля в середине, в один ряд, одна от другой на небольшом расстоянии; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда, большая между рядами: в три ряда большая кегля во втором ряду: квадратом, большая кегля в центре. На расстоянии 2-3м, от линии, за которой расположен кегли, чертят 2-4 линии, с которых сбивают кегли. Игроки соблюдают очередность, начинают прокатывают шары с самой ближней линии.

3. «Мяч через сетку»

Небольшая группа играющих становятся по обе стороны сетки. Натянутой на высоте поднятых вверх рук ребенка, расстоянии не менее 1-1,5м от сетки. Затем дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Если играют 4 или более, то один игрок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывают его одному из соседей, а тот перебрасывает мяч снова через сетку

Игры с водящим

1. «Жмурки»

Игра начинается с выбора водящего. Можно воспользоваться считалкой или просто кинуть жребий. «Водиле» завязывают глаза и выводят на середину площадки, затем поворачивают его несколько раз вокруг собственной оси. По команде разбежаться. Задача жмурки поймать игрока.

Правила игры:

Когда жмурка подходит к опасному предмету, все кричат «огонь», чтобы избежать травм. Но нельзя использовать это слово, чтобы отвлечь внимание жмурки от игрока, который не может убежать.

Нельзя убежать далеко (желательно заранее обговорить границы участка для игры) и прятаться за какие-то предметы.

Жмурка должен узнать пойманного игрока не снимая повязки.

2. «Пятнашки или салочки»

Игроки игры желательны наличие площадки, по краям которой рисуют 2 круга – дома. Сначала выбирается водящий- пятнашка или салочка. Затем все игроки разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры:

Игрок, которого салочка коснулся рукой меняется с ним местами.

Если игрок встает двумя ногами на какой-нибудь предмет, то он «спасся» от пятнашки. Если игрок запрыгал на двух ногах, то он в безопасности, водящий не может его запятнать. Игрок спасается от пятнашки, если забегает в круг-дом.

3. «Большой мяч»

Для игры нужна достаточно ровная площадка (подойдет полянка) и большой мяч. Все игроки, взявшись за руки встают в круг, а водящий внутри круга с мячом. Его задача выкатить мяч за пределы круга ногами. Тот, между чьими ногами проскочил мяч, становится водящим, только уже за кругом. Все игроки поворачиваются спиной к центру круга, а водящий старается вкатить мяч в круг. Затем все повторяется. В течении всей игры запрещено брать мяч в руки, и он не должен подниматься выше колен играющих.