**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Бюджетное учреждение Омской области дополнительного образования**

**«Центр духовно-нравственного воспитания «Исток»**

**(БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена  Педагогическим советом  БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток»  Протокол № 1 от 30 .08. 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНА  приказом директора  БУ ОО ДО «ЦДНВ «Исток»  от 31.08.2023 № 91-ОД |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Магия спорта»**

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

|  |
| --- |
| Автор-составитель:  Петровских  Анастасия Владимировна,  педагог дополнительного  образования |

Омск, 2023

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Направленность | 3 |
| 1.2.Актуальность программы | 3 |
| 1.3. Особенности организации образовательного процесса | 3 |
| 1.4 Форма обучения | 4 |
| 1.5 Характеристика целевой группы | 4 |
| 1.6 Цели и задачи программы | 4 |
| 1.7 Планируемые результаты | 5 |
| 2. Учебно- тематический план | 6 |
| 3. Содержание программы | 7 |
| 4. Контрольно — оценочные средства | 10 |
| 5. Условия реализации программы | 11 |
| 6. Список литературы | 13 |
| Приложение 1. | 14 |

**1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Магия спорта» разработана для обучающихся возрастной группы 8-10 лет, и имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для обучения Основам Физической Подготовки (ОФП), направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

1.1. Направленность.

Содержание Программы направлено на развитие физического воспитания обучающихся; повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности. Занятия по Программе позволяют повысить уровень мышечной тренированности и улучшить состояние сердечно - сосудистой системы. Выполнение общеразвивающих и акробатических упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, обучающихся следует познакомить с простыми элементами как упор присев, группировка, перекат из различных исходных положений. Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть. Спортивно-оздоровительное направление содержит занятия физической культурой включая разные виды физических упражнений: подвижные и национальные игры, легкоатлетические упражнения с элементами подвижных игр.

1.2.Актуальность программы

Актуальной проблемой данной программы в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья учащихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Физическое воспитание обучающихся должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании..

1.3. Особенности организации образовательного процесса

Условия набора обучающихся: в детское объединение принимаются все желающие 8-10 лет, вне зависимости от физической подготовки. Для зачисления в группу необходима справка о состоянии здоровья ребенка установленного образца. Условия добора обучающихся: выполнение контрольных упражнений, направленных на определение уровня физического развития ребенка.

Средства тренировки: общеразвивающие (разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр.) и специальные физические упражнения. Тренировочные занятия по определенным темам предполагают повторную отработку навыков по общефизической, специальной физической подготовке.

1.4 Форма обучения

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий – групповая и индивидуальная, что обусловлено целями и задачами программы.

Возраст обучающихся: 8-10 лет. Количество обучающихся: 15 человек. Трудоемкость программы: 1 год обучения: 216 часов. Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 часа (2 перерыва между занятиями 10 минут). Длительность занятия – 45 минут.

1.5 Характеристика целевой группы.

При создании программы учитывались потребности обучающихся младшего школьного возраста, как важного периода формирования человеческой личности. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы. В этом возрасте у детей есть свои особенности в организации движения. Им намного проще выполнять размашистые, крупные движения, мелкая техника даётся им очень тяжело. Несмотря на то, что у детей растёт физическая выносливость, на психологическом уровне они не могут долго концентрировать внимание на чём-то одном, не умеют ещё сосредотачиваться, в результате чего интерес быстро угасает, 4 и они очень быстро утомляются. Поэтому занятие не должно быть эмоционально перенасыщено, объём материала должен быть ограничен их физическими возможностями. Это необходимо учитывать, меняя формы деятельности в течение занятия, чередовать серьезную деятельность с игровыми формами обучения, чтобы переключить и удержать внимание учащихся. В этом возрасте ребенок становится самостоятельным, переживает свою уникальность, он осознает себя личностью, стремится к совершенству.

**Формы и методы обучения в программе:**

Методы:

* объяснительно — иллюстративный;
* проблемный;
* практический;
* метод стимулирования и поощрения;

Формы работы:

* комбинированные занятия;
* игровое занятие;
* практическое занятие;
* соревновательное занятие;
* «Круговая тренировка»;
* контрольное занятие.

1.6 Цели и задачи программы.

**Цель:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

**Задачи:**

* усвоить физкультурную и пространственную терминологию, получить необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
* сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
* сформировать двигательный опыт физических упражнений с общеразвивающей и прикладной направленностью;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

1.7 Планируемые результаты.

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

* сформируют положительное отношение к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний;
* сформируют личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений;
* смогут оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

**Метапредметные результаты:**

* будут знать влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
* освоят основные требования к занятиям по ОФП;
* сформируют умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* освоят организацию самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
* научатся планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
* сформируют потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
* воспитывать чувства товарищества и личной ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность и т.д.)

**Требования к предметным результатам:**

* будут знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
* будут знать технику выполнения специальных беговых упражнений; технику выполнения метания мяча; технику выполнения прыжковых упражнений;
* научатся бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* научатся технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* смогут выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* смогут применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**2. Учебно — тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы / темы | Количество часов |
|  | Вводное занятие | 3 |
| **1** | **Раздел 1.Теоретическая подготовка** | **9** |
| 1.1 | Режим дня, личная гигиена, соблюдение личной гигиены | 3 |
| 1.2 | Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 3 |
| 1.3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 3 |
| **2** | **Раздел 2. Гимнастика** | **84** |
| 2.1 | Упражнения с движениями частей собственного тела | 12 |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения (в положениях сидя и лежа) | 12 |
| 2.3 | Общеразвивающие упражнения (для укрепления мышц спины и брюшного пресса) | 24 |
| 2.4 | Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки | 18 |
| 2.5 | Командные эстафеты | 18 |
| **3** | **Раздел 3. Легкая атлетика** | **72** |
| 3.1 | Общеразвивающие   упражнения   с   предметами | 18 |
| 3.2 | Скоростно-силовые упражнения | 18 |
| 3.3 | Упражнения на общую и силовую выносливость | 18 |
| 3.4 | Командные эстафеты | 18 |
| **4.** | **Раздел 4. Подвижные спортивные игры** | **42** |
| 4.1 | Подвижные игры | 21 |
| 4.2 | Спортивные игры | 21 |
| 5 | Итоговые испытания | 6 |
|  | Общее количество часов | 216 |

**3. Содержание программы**

**Вводное занятие (3 ч)**

*Понятия и термины:*

*Форма организации учебного занятия* : беседа, игровая деятельность

*Виды деятельности обучающихся:* просмотр тематических видеороликов об ОФП. Прослушивание правил техники безопасности и их обсуждение с педагогом по вопросам: что категорически запрещено на занятии, как нужно поддерживать друг друга на занятии с позиции безопасности? Участие в комплексе упражнений (разминка) «Веселые старты». Участие в игровых заданиях по здоровому образу жизни, в т.ч. профилактике острыз респираторных заболеваний, проблем опорно-двигательного аппарата обучающегося. Участие в подвижных играх «\_\_\_\_\_\_\_\_

*Форма контроля:* игровое задание «Правила безопасного образования и здоровья»

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**Раздел 1. Теоретическая подготовка (9 ч.)**

**1.1.** **Режим дня, личная гигиена, соблюдение личной гигиены (3 ч.)**

Режим дня, личная гигиена, соблюдение гигиены при занятии спортом. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений , специально — беговых упражнений, бега на короткие дистанции (30 м), прыжки на месте.

Форма организации учебного занятия: беседа, игровая состязательная деятельность

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**1.2 Техника безопасности при занятии физической культурой и спортом, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль (3 ч.)**

Изучение техник безопасности на занятиях ОФП, форма одежды, ознакомление с инвентарем. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. Эстафеты с предметами.

Форма организации учебного занятия: беседа, игровая деятельность, соревновательная деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**1.3 Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (3 ч.)**

Изучение техник безопасности на занятиях ОФП, форма одежды, ознакомление с инвентарем, оборудованием. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.

Форма организации учебного занятия: беседа, игровая деятельность, соревновательная деятельность.

Форма контроля по разделу: опрос

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**Раздел 2. Гимнастика (84 ч)**

**2.1 Упражнения с движениями частей собственного тела (12 час.)**

Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Изучение техник выполнения основных элементов гимнастики с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Выполнение общеразвивающих упражнений, эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, мячи, обручи, скакалки.

Форма организации учебного занятия: беседа, состязательная деятельность,

игровая деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**2.2 Общеразвивающие упражнения (в положениях сидя и лежа) (12 ч)**

Изучение техник выполнения упражнений на осанку, на гибкость суставов, растягивание и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук (наклоны и повороты туловища и головы; сгибания-разгибания, поднимания-опускания, отведение-приведение, удержание, махи руками и ногами в различных исходных положениях сидя и лежа). Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений.

Форма организации учебного занятия: беседа, состязательная деятельность,

игровая деятельность.

*Оборудование: на занятии используются коврики для фитнеса.*

**2.3 Общеразвивающие упражнения (для укрепления мышц спины и брюшного пресса) (24 ч.)**

Изучение техник выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Переворот в сторону. Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание.

* Прыжки на скакалке.
* Прыжки в длину с места.
* Подтягивания на верхней и нижней перекладине.
* Отжимание в упоре лежа.
* Комплекс акробатической комбинации

Форма организации учебного занятия: Беседа, игровая деятельность, тренировочная деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**2.4 Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки (18 ч)**

Изучение техник выполнения упражнений с использованием возможности гимнастической стенки: поддержка (спиной, лицом, боком), опора рукой или руками, опора согнутой или прямой ногой. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений: броски мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди; ловля и передачи мяча в парах в тройках, с перемещением, от груди, от плеча; ловля и передача мяча; метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель; на дальность способом «из-за головы».

Форма организации учебного занятия: беседа, состязательная деятельность,

игровая деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**2.5 Командные эстафеты (18 ч.)**

**Практическое применение комплекса упражнений.** Групповые и командные действия. Соревнования и эстафеты.

Форма организации учебного занятия: соревновательная деятельность, игровая деятельность, тренировочная деятельность.

Форма контроля по разделу: выполнение текущих и итоговых нормативов по ОФП.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**Раздел 3. Легкая атлетика (72 ч.)**

**3.1** **Общеразвивающие упражнения с предметами (18 ч.)**

Изучение техник выполнения упражнений **в построениях и перестроениях, общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (мячами, палками, обручами, скакалками), комплексы акробатических упражнений.** Виды деятельности обучающихся**:** отработка техники выполнения гимнастических упражнений, акробатических упражнений, прыжков на скакалке вперед (назад).

Форма организации учебного занятия: Беседа, игровая деятельность, тренировочная деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**3.2 Скоростно-силовые упражнения (18 ч.)**

Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений, техника выполнения упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений. Старты с различных положений, бег на короткие отрезки, старты по зрительному и слуховому сигналу, и т. д. Выполнение общеразвивающих упражнений. Прыжки в длину с места, запрыгивания, отжимания с поддержкой и без, потягивания на малой перекладине, и т. д.

Форма организации учебного занятия: Беседа, игровая деятельность, тренировочная деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом) и коврики для фитнеса.*

**3.3 Упражнения на общую и силовую выносливость (18 ч. )**

Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении упражнений. Выполнение общеразвивающих упражнений. Многократные повторения прыжковых упражнений, выполнение комплекса упражнений за один раз, и т. д. Наклоны вперёд, в стороны, назад с помощью и с сопротивлением партнёра. Вращательные и круговые движения туловищем при различных исходных положениях.

Форма организации учебного занятия: Беседа, игровая деятельность, тренировочная деятельность.

*Оборудование: на занятии используются коврики для фитнеса.*

**3.4 Командные эстафеты (18 ч. )**

Практическое применение комплекса легкоатлетических упражнений.Групповые и командные действия. Соревнования и эстафеты.

Форма организации учебного занятия: соревновательная деятельность, игровая деятельность, тренировочная деятельность.

Форма контроля по разделу: выполнение текущих и итоговых нормативов по ОФП.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**Раздел 4. Подвижные спортивные игры (42 ч.)**

**4.1. Подвижные игры (21ч.)**

Проведение инструктажа по проведению игры, по направленности каждой игры. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета».

Форма организации учебного занятия: беседа, состязательная деятельность,

игровая деятельность.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом).*

**4.2. Спортивные игры ( 21 ч.)**

Проведение инструктажа по технике безопасности при занятиях спортивными играми, техника выполнения специальных упражнений. Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение ведения и передачи мячей, бросок мяча и т.д. Игры «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки»

Форма организации учебного занятия: Беседа, тренировочная деятельность.

Формы контроля по разделу: опрос по темам, выполнение текущих нормативов.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом) и коврики для фитнеса.*

**Раздел 5. Итоговые испытания (6ч.)**

Итоговые испытания реализации программы по видам физических качеств общей физической подготовки. Выполнение контрольных нормативов по ОФП, - обсуждение и анализ индивидуальных достижений.

* Скоростные (бег 30 метров);
* Скоростно-силовые (прыжок в длину с места);
* Силовые (сгибание, разгибания рук в упоре лёжа – девочки, подтягивания в висе -мальчики)
* Выносливость (бег 1000 метров);
* Гибкость (наклон вперёд стоя).

Форма организации учебного занятия: соревновательная деятельность.

Формы контроля по разделу: выполнение нормативов ОФП в своей возрастной

категории.

*Оборудование: на занятии используются предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом) и коврики для фитнеса.*

**4. Контрольно — оценочные средства**

Для отслеживания результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Магия спорта» осуществляется педагогический мониторинг в течении учебного года, который имеет следующую структуру: текущая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика. Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам и разделам программы, не предполагает фиксацию результатов в итоговых диагностических картах. Процедура проведения итоговой педагогической диагностики может проводиться на одном или на нескольких занятиях. Формы проведения таких занятий: игра, соревнование, итоговое занятие.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид диагностики | Краткая характеристика | Объект контроля | Методы диагностики |
| 1 | Текущая  диагностика | Контроль результатов  освоения разделов , тем программы | Оценка образовательных результатов по разделам , темам. | Выполнение контрольных упражнений, опрос,  педагогическое наблюдение |
| 2 | Промежуточная диагностика | Контроль промежуточных результатов освоения разделов, тем программы | Оценка планируемых результатов | Выполнение контрольных упражнений, опрос,  педагогическое наблюдение |
| 3 | Итоговая диагностика | Контроль итоговых результатов освоения разделов, тем программы | Оценка планируемых результатов за год | Выполнение контрольных нормативов, выполнение контрольных упражнений,  педагогическое наблюдение. |

**Мониторинг образовательных результатов по программе.**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке в программе предусмотрено тестирование юных спортсменов.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений в середине и в конце учебного года. С этой целью используются нормативы, утверждённые в учреждении и нормативы Общей Физической подготовки. Главным критерием успеваемости по программе является положительная динамика развития физических качеств: скорости, гибкости, силы, выносливости.

**Нормативы оценки показателей физической подготовленности**

**5. Условия реализации программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел | Информационно — методическое оснащение | Учебно — методическое оснащение | Материально — техническое оснащение | **Кадровое обеспечение**  Реализация программы предусматривает привлечение педагогов дополнительного образования с наличием специальной курсовой подготовки |
|  | Вводное занятие | Видеоматериал ОФП для детей, [ссылка](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3425268962667824864&from=tabbar&reqid=1637074603175531-3665575995266134401-vla1-4283-vla-l7-balancer-8080-BAL-8192&suggest_reqid=866018571162946377146717759082941&text=видеоролики+по+общей+физической+подготовке+для+детей) | набор инструкций  для выполнения  упражнений; | *предметы для спортивных занятий из комплекса для групповых занятий (с подвижным стеллажом)* |
| 1 | Теоретическая  подготовка | - электронные  образовательные ресурсы;  - разработки схем и  инструкций техники  выполнения упражнений;  - раздаточный материал | -набор дидактических  карточек по видам  спорта;  - контрольные  нормативы для  тестирования  обучающихся. | --презентационные  материалы  Видеоматериалы:  »Занимайтесь спортом» [ссылка](https://www.youtube.com/watch?v=1Ka0ivPIYew) |
| 2 | Гимнастика | - разработки схем и  инструкций техники  выполнения упражнений;  - электронные  образовательные ресурсы; | набор дидактических  карточек по видам  спорта;  - набор инструкций для выполнения обучающихся; | - Мячи;  скакалки,  гимнастические маты,  - гимнастические коврики:  - комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом)  Видеоматериалы тренировок по гимнастике [ссылка](https://youtu.be/j9N3t9x7Xnk), Разминка [ссылка](https://youtu.be/50Z9Tqz7Y1U) |
| 3 | Легкая атлетика | - учебно — методический комплект, картотека легкоатлетических упражнений,  - - электронные  образовательные ресурсы;  - разработки схем и  инструкций техники  выполнения упражнений;  - раздаточный материал | -картотека специальных легкоатлетических упражнений ;  - картодека дидактических карточек по легкой атлетике; | - Мячи;  скакалки,  гимнастические маты,  - гимнастические коврики:  - комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом)  Видеоматериалы по Легкой атлетике [ссылка](https://youtu.be/O5lsf3Fmzgs)  Техники бега [ссылка](https://yandex.ru/video/preview/11205045346050594008)  Тренировки [ссылка](https://youtu.be/DsSLXtlEOZk) |
| 4 | Подвижные игры | - картотека по подвижным спортивным играм (Приложение 1)  - электронно — образовательные ресурсы | - набор дидактических карточек по видам спорта;  - набор карточек по упражнений по баскетболу;прыжкам | - Мячи;  скакалки,  гимнастические маты,  - гимнастические коврики:  - комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом) |

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, соответствующий санитарно-эпидемиологическим нормам.

Коврик гимнастический – 15 шт.

Ноутбук – 1 шт.

Мультимедийный проектор — 1 шт.

Подставка для мультимедийного проектора — 1 шт.

Активная колонка — 1 шт.

Комплект мебели для педагога (стол+ стул) - 1:

Комплекс для групповых занятий (с подвижным стеллажом):

Комплектация:

Тележка для спортивных принадлежностей – 1 шт

Палка гимнастическая 110 см – 10 шт

Палка гимнастическая 70 см – 4 шт

Палка гимнастическая 150 см – 6 шт

Кирпичик – 2 шт

Разметчик для спортивных игр – 1 шт

Обруч d 60 см – 6 шт

Обруч d=70см сборный – 6 шт

Обруч d 80 см – 1 шт

Мяч пластик 7см – 8 шт

Скакалка спортивная дл. 2,4 м- 2шт, 3м-2 шт

Втулка для конуса – 4 шт

Клипса 1 – 4 шт

Клипса 2 – 4 шт

Конус 32см  с отверстиями – 4 шт

Кегли набор – 1 шт

Набор «ракетки пляжные с мячом» - 1 шт

Игра «кольцеброс» - 1 шт

Мяч d 200 см – 2 шт

Островок мал. 2 шт, бол.– 2 шт

Стеллаж **–** 1 шт.

.

**6.Список литературы**

**Нормативно — правовая документация**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 No 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. «Стратегии развития отрасли информационных технологий в РФ на 2014-2020 годы и на перспективу до 2025 года» Распоряжение Правительства No 2036-р, от 1 ноября 2013 года (с изменениями 18.10.2018г)
3. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726 — р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
4. Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 9 ноября 2018 г. N 196).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно — эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. No 09-3242

**Список литературы для педагога**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. / А. А. Бишаева, А.А. Малков Учебник. Москва: - КноРус,- 2020.- 312 с.
2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Москва:

Юрайт, 2019. - 174с

1. Железняк, Ю.Д., Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 278 с.
2. Теория и методика обучения предмету “ Физическая культура”

Учебное пособие / под ред. Н.Ж. Булгакова - Москва: Юрайт, 2019. - 304с.

**Список литературы для обучающихся**

1. Голицына, Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. – Москва: Издательство «Скрипторий 2003», 2018. – 104 с.
2. Маринченко, А.В. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие. 6-е

изд., доп. и перераб. — Москва: Дашков и К, 2015. — 360 c.

1. Пельменев, В.К. История физической культуры. /В.К. Пельменев, Е.В. Конеева - Москва: Юрайт, 2019. - 184 с.
2. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической

культурой. Учебное пособие. Москва: Юрайт, 2019. - 211 с.

**Электронно — образовательные ресурсы**

1. Официальный сайт Всероссийского физкультурно — спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» http:// [www.gto.ru](http://www.gto.ru/)
2. Электронный журнал «Культура Здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>
3. Электронный журнал»Здоровый образ жизни», статья о ЗОЖе для дошкольников - <http://fizkulturnica.ru/fizkultura-v-detskom-sadu/>

### Приложение 1.

### Общеразвивающие упражнения. Растяжка

**1.1 Наклоны в разные стороны.**

Стоя в исходном положении ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить по несколько наклонов в стороны, а затем вперед и назад (по 5 раз в каждую сторону).

**1.2 Наклоны вперед, касаясь руками пола.**

Исходное положение: ноги вместе, руки вдоль туловища, сделать 10 наклонов вперед, стараясь коснуться ладонями пола, при этом колени держать прямыми.

**1.3. Складка на полу.**

Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз).

**1.4. «Бабочка».**

Исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).

**1.5 Складка на полу ноги врозь.**

Исходное положение: сидя на полу, ноги широко разведены в стороны, сделать наклоны вперед с вытянутыми руками, при этом колени обязательно держать прямыми (10 раз).

Далее можно приступать к упражнениям на подкачку различных групп мышц.

##### 2. Упражнения для ног

**2.1 Приседания.**

Исходное положение: ноги вместе, руки подняты вперед, сделать 15 приседаний вниз-вверх (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд).

**2.2 Равновесие на двух ногах.**

Исходное положение: стоя ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носочки и постараться устоять как можно дольше, не сходя с места. Для выполнения этого задания все мышцы тела должны быть максимально напряжены, руками тянуться в потолок, а глазами смотреть в одну точку перед собой, чтобы не терять равновесие.

**2.3 Равновесие на одной ноге по 10 секунд.**

Исходное положение: руки держать на поясе, спину прямой, с места сходить нельзя, глазами смотреть в одну точку перед собой.

**2.4 Прыжки на одной ноге, руки на поясе.**

Прыжки нужно выполнять на носках по 15 раз на каждую ногу, 2 подхода.

##### 3. Упражнения для пресса

**3.1 Поднимание и опускание на спину**

Исходное положение: сидя на полу, зафиксировать ноги под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Медленно выполнить опускание на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться в исходное положение без помощи рук (15-20 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха). Если ребенку будет тяжело подниматься, держа руки за головой, то задание можно облегчить, вытянув их перед собой.

**3.2 Лежа поднимание ног.**

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз. Ноги обязательно должны быть натянутыми и напряженными (15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).

**3.3 «Лодочка на спине».**

Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты наверх. Одновременно оторвать от пола на 30 градусов голову с руками и ноги, держать 10 секунд по 2 подхода. При выполнении упражнения ноги и руки держать натянутыми вместе, поясница должна быть прижата к полу.

### 4. Упражнения для спины

**4.1 Поднимание спины наверх.**

Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

**4.2 «Лодочка на животе».**

Исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты вверх, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола руки и ноги примерно на 30 градусов. Обязательно руки поднять чуть выше головы, глазами смотреть на ладони, ноги держать вместе. Выполнить лодочку 10 секунд по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

##### 5. Упражнения для рук

**5.1 Планка.**

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. упереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Зафиксировать это положение на 20-30 секунд и следить за тем, чтобы положение тела не изменялось. Повторить задание несколько подходов.

**5.2 Отжимания от пола.**

Исходное положение: упор, лежа на полу, т.е. упереться прямыми руками и ногами в пол, так чтобы тело было параллельно полу, плечи стояли точно над ладонями, спина немного округлена, ноги вместе. Выполнить отжимание, согнув руки и стараясь носом коснуться пола, затем выпрямить руки и вернуться в упор лежа. Следить за тем, чтобы положение тела не изменялось во время отжиманий. Первое время ребенку будет тяжело выполнять отжимания, поэтому вам следует его немного придерживать за живот, помогая правильно сгибать, а затем выпрямлять руки и сохранять правильное положение тела. Начните с 3-5 отжиманий по 2-3 подхода, постепенно увеличивая количество по мере возможностей ребенка.

После подкачки мышц, когда тело ребенка уже будет хорошо разогрето и даже немного утомлено, можно приступить к заключительной части тренировки – выполнению шпагатов и растяжки спины. Эти упражнения хорошо помогут расслабить мышцы и постепенно развить гибкость.

##### 6. Заключительная часть тренировки

**6.1 Складки ноги вместе и врозь при помощи педагога.**

Мы повторяем то же самое упражнение, которое ребенок делал на разминке, но уже при помощи педагога, который будет давить на спину. Обязательно следите, чтобы ноги были прямыми и не переусердствуйте с давлением. (10 раз по 2 подхода).

**6.2 Шпагат на правую, а затем на левую ногу.**

Лучше это упражнение выполнять по полосе. Спереди нога должна быть прямая и стоять точно на пятке, а задняя нога стоять на колене, пятка обязательно смотрит в потолок. Руки стоят по бокам. Следите за тем, чтобы ребенок не разворачивался и не заваливался на одну сторону. Помогайте ему сохранять правильное положение, при этом немного надавливая на переднюю ногу на колено, и на заднюю на бедро. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода.

**6.3 Прямой шпагат.**

Это упражнение также стоит выполнять на полосе или прижавшись спиной к стене. Исходное положение: стоя ноги врозь, прямыми руками упираться в пол рядом с ногами. Постепенно разводить прямые ноги в сторону до максимально терпимого уровня, после чего зафиксировать положение на 30 секунд. В этом положении обязательно нужно следить за тем, чтобы ноги были прямыми, стояли точно по полосе, и ребенок не уползал вперед. Родители должны помогать ребенку сохранять правильное положение, и при этом немного надавливать на бедра. Выполнять шпагат 30 секунд на каждую ногу по 2-3 подхода.

**6.4 «Колечко».**

Это упражнение направлено на растяжку мышц спины, плечевого пояса, передней поверхности бедра. Исходное положение: лежа на животе, упереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться головой наверх. Затем согнуть ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться. Продержаться в этом положении 10 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.

**6.5 «Корзиночка».**

Это упражнение немного похоже на предыдущее. Исходное положение: лежа на животе, руками потянуться назад к ногам и поймать их с наружной стороны за голеностоп. Затем прогнуться в спине, поднять плечи и голову наверх, а ноги постараться немного выпрямить в потолок. При этом их необходимо все время крепко держать руками за ноги. Зафиксировать такое положение на несколько секунд, затем опуститься на пол и после отдыха снова повторить упражнение.

**7. Подвижные игры**

1. Игра «День и Ночь»

В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10–15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр– полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника.

2. Игра «Простые салки»

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) – внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегают только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

3. Игра «Рыбаки и Рыбки»

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Игроки делятся на две команды – «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1–2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями.

4. Игра «Найди своего капитана»

Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом., так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов»—выигрывают.Три четыре повторения, пауза между ними 1 мин.

5. Игра «Найди свой мяч»

На земле чертятся два вложенных друг в друга круга – маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16 метров). Играющие (10-12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются мячи. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму – делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждому следующем этапе число участников и число мячей уменьшается на два.

**Подвижные спортивные игры**

**Игры с прыжками**

**«Прыжки по полоскам»**

Линиями обозначается коридор шириной 2—3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по шесть-восемь. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках.

Участники делятся на три команды, которые встают шеренгами .

По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двух ног) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т. д.

Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Усложненный вариант состоит в том, что ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 120, 150 и 180 см). Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. Кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую — два очка и т. д. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков. Кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

**«Волк во рву»**

Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50—70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий). Остальные участники игры—козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

По сигналу педагога козы перебегают на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая изо рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех-четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина зала позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 с и заступать ногой в ров. Козочки, нарушившие это правило, считаются пойманными. Коза не педагога пойманной, если она осалена волком, который заступил за пределы рва.

**«Эстафеты с прыжками»**

Прыжковые эстафеты проводятся подобно линейной эстафете с бегом. Это относится к построению команд и к условиям, по которым подводятся итоги. Однако в одном случае чертится полоса шириной 100—110 см, через которую игроки поочередно перепрыгивают, в другом поперек пути подвешивается на стойках веревочка или резинка на высоте 60—70 см, через которую также надо перепрыгнуть.

**«Прыжок за прыжком»**

Играющие делятся на две команды, каждая из них распределяется по- парам. Пары каждой команды встают колоннами в трех-четырех шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50—60 см от пола.

По сигналу педагогу первые пары быстро кладут скакалку на землю и оба игрока (один — налево, другой — направо) бегут в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и берут свою скакалку снова за концы, Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Соревнование идет между двумя колоннами. Игроки колонны, закончившие прыжки первыми, побеждают.

**«Веревочка под ногами»**

Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах — один шаг. Все игроки, кроме стоящих первыми, чертят вокруг себя небольшие кружки. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (веревочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Головной игрок колонны остается сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперед. Он подает свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих ребят. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед и т. д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте. Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньшее педагогу раз задевали веревочку.

педагог следит, чтобы после прыжка через веревочку каждый игрок переходил на один кружок вперед.

**«Прыгуны и пятнашки»**

Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая — пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через три м — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10—12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5—2 м. По команде педагога «На старт!» четверо игроков из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними в затылок тут же встают за ближайшую к стене линию четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — педагогу осалить прыгунов прежде, чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко.

После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участия в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта. В итоге игры побеждает команда, набравшая больше очков. Правила разрешают пятнашке салить любого игрока или нескольких игроков. Касание засчитывается только до момента отталкивания. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший полосу, считается осаленным.

**«Челнок»**

Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или раздельными по составу.

Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведенной линии .

Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь двумя ногами с места) вправо от линии, а игроки другой команды — влево. Команды выбирают капитанов, которые посылают по очереди игроков к средней линии. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмеченной линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) игрок другой команды. Так же делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т. д. Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через нее, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, которого недостает до средней линии.

Правилами не разрешается заступать за черту, с которой прыгаешь. Если после приземления игрок оступится назад (оперся об пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления. Каждый имеет право только на один прыжок.

**«Скакуны»**

Очерчивается площадка размерами 8X8 м. Она может быть несколько больших или меньших размеров, что зависит от количества играющих и их физического развития. На одной стороне площадки – дом скакунов. Играющие делятся на две команды, одна из которых идёт за линию дома, а игроки другой свободно располагаются внутри квадрата. Скакуны рассчитываются по номерам, и педагогу вызывает одного из них в поле, называя его номер. Последний выскакивает в поле на одной ноге и ловит игроков, бегающих на двух ногах. педагогу следит за скакуном и через 10—15 секунд кричит ему: «Домой!» По этому сигналу скакун возвращается на свое место, а вместо него по указанию педагогу в поле выходит другой игрок. Пойманные игроки выходят за пределы площадки. Игра кончается, когда все игроки в поле переловлены. Громко объявляется время, за которое скакуны осалили всех игроков внутри квадрата. После этого команды меняются ролями. После второй половины игры снова отмечается время, потребовавшееся для ловли скакунов. Побеждает команда, у которой это время оказалось меньшим.

В ходе игры команды соблюдают следующие правила: два скакуна в поле находиться не могут, следующий скакун выходит в поле только тогда, когда предыдущий вернется домой. Тот, кто выбежал за границу площадки, считается пойманным. Если это сделал скакун, то он лишается права ловить игроков в поле и должен вернуться на свое место. Он возвращается домой и в том случае, если оступился на обе ноги.

педагогу может выбрать перед игрой капитанов команд, которые сами высылают в поле скакунов. Пока все игроки не побывали в роли скакунов, нельзя повторно высылать игроков в поле.

**«Эстафета с палками и прыжками»**

Подготовка. Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трёх-четырёх шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу педагогу первые номера бегут до установленной в 12-15 м кеглю, обегают её и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят её под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остаётся в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, огибает её и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает её вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.

Правила игры: 1. Запрещается отпускать концы палки, когда её проносят под ногами. 2. Запрещается ронять палку. 3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

**«Дальние броски»**

Группа делится на две равные команды. Одна из них выстраивается в шеренгу вдоль линии у одной из сторон площадки, Игроки второй команды свободно размещаются по всей площадке. В 18— 20 м от стартовой линии устанавливаются ворота из флажков (стоек) шириной 1 м (рис.).

По сигналу первый игрок команды, которая построилась вдоль линии, сильно бросает мяч в поле, затем бежит через поле в ворота и возвращается назад. Игроки, стоящие в поле, стараются схватить мяч и перебросить назад за стартовую линию. Если метнувший прибежит раньше, чем будет возвращен мяч, он приносит своей команде одно очко. В противном случае очко достается команде, играющей в поле.

После того как все игроки метнут и пробегут по одному разу, команды меняются местами — и игра повторяется. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель»**

Обучающиеся образуют большой круг (стоят в двух-трех шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга. По сигналу дети стараются попасть в него мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах.

В ходе игры метающим мяч не разрешается заступать ногой за черту, не считается попадание в игрока после отскока мяча от земли. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры, если попытка не увенчалась успехом, он покидает круг.

**«Охотники и утки»**

Играющие делятся на две команды, одна из которых— охотники — становится по кругу (перед чертой), а вторая — утки — входит в середину круга .

У охотников волейбольный мяч. По сигналу они начинают выбивать уток из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. Утки, бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая утка покидает круг.

Игра заканчивается, когда в круге не останется ни одной утки, после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить уток за меньшее время. Педагог может установить время игры для метания мяча и уток. Тогда итог подводится по количеству уток, выбитому за это время.

Правила игры запрещают, метая мяч, заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. Они не считаются выбитыми, если мяч отскочил в них от пола. В «Круговой лапте» игрокам, находящимся в круге, разрешается ловить бросаемый в них мяч. При неудачной попытке игрок покидает круг, но если мяч оказался в руках, игрок, ранее выбитый, возвращается в круг. Если за пределами круга никого нет, то команде, поймавшей мяч, начисляется запасное очко и выбитый через некоторое время остается в круге. Попадание в игрока от земли также не засчитывается, не разрешается при метании заступать за черту круга.