

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 12 Г.ФЕОДОСИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей физкультуры,
труда, музыки, ИЗО
_____ Р.М.Сейдалиев
Протокол №1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР МБОУ школа № 12
_____ Я.В.Иванова



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Веселая физкультура»

Направленность: спортивно-оздоровительная
Срок реализации: программы 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Составитель: Матвиенко Екатерина Юрьевна
Должность: педагог дополнительного образования

г. Феодосия, 2025г.

Содержание

Титульный лист.....	1
1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	6
1.4 Планируемые результаты.....	8
 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Список литературы.....	11
2.5 Оценочные материалы.....	12
2.6 Методические материалы.....	15
 3. Календарно тематический план	23
4. План воспитательной работы.....	28
5. Лист корректировки.....	29

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Весёлая физкультура» для 1-4 класс разработана в соответствии с:

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).

- 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- 2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- 3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- 4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- 5. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- 6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- 7. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- 8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- 9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- 12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Направленность:

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Весёлая физкультура» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстро меняющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Актуальность программы

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей.

Актуальность программы: активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Новизна:

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Отличительная особенность:

Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Педагогическая целесообразность:

В программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Адресат программы: учащиеся 1-4 классов, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Объём и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 34 недели 2 раза в неделю. Итого 68 часов

Уровень программы: стартовый

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Теоретические (рассказ и одновременный показ упражнений инструктором, беседы

с детьми) и практические (выполнение упражнений, разучивание спортивных игр, акробатических композиций).

Режим занятий: Занятия проводятся с сентября по май 2 раза в неделю, во второй половине дня. Итого 68 часов.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы - создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.
- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей.

Задачи образовательные:

- совершенствовать изученные упражнения
- обучить детей владеть своим телом

Задачи развивающие:

- содействовать развитию координационных способностей;
- закреплять навык правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания.

Задачи воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Воспитательный потенциал заключается в возможности развития следующих качеств у обучающихся:

- **Высоких моральных качеств.** Чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.
- **Волевых качеств.** Настойчивости, инициативности, целеустремлённости, выдержки, уверенности в своих силах, смелости и решительности.
- **Стремления к здоровому образу жизни.** А также отвращения к вредным привычкам.
- **Этических принципов и норм поведения.** Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний педагога.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма проведения
	всего	теория	практика	
Раздел 1 «Подвижные игры»	13	3	10	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Наблюдение, опрос, обсуждение, практические занятия, тест, игры.
Раздел 2 «Гимнастика с элементами акробатики»	15	3	12	Игровые и соревновательные упражнения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Наблюдение, опрос, обсуждение, практические занятия, тест, игры.
Раздел 3 «Легкоатлетические упражнения»	15	3	12	Игровые и соревновательные упражнения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Наблюдение, опрос, обсуждение, практические занятия, тест, игры, эстафеты.
Раздел 4 «Народные игры»	10	5	5	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Наблюдение, опрос, обсуждение, разучивание считалок, практические занятия, тест, игры, эстафеты.
Раздел 5 «Игры с мячом»	15	3	12	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Наблюдение, опрос, обсуждение, разучивание считалок, практические занятия, тест, игры, эстафеты.
ИТОГО	68	17	51	

Содержание учебного плана

Программа «Веселая физкультура» включает 5 основных разделов. Все тематические блоки взаимосвязаны между собой и сопровождают учащихся на протяжении всего курса обучения. От занятия к занятию уровень постановки задач и отчасти преобладающая методика (от игры к выполнению осознанной задачи).

Раздел 1 «Подвижные игры»

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм.

Практические занятия:

Подвижные игры. Соревнования. Игры на развитие ловкости и выносливости. Игры на развитие внимания. Игры на координацию движений. Игра-эстафета. Игры с элементами занимательности состязательности.

Раздел 2 «Гимнастика с элементами акробатики»

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время выполнения упражнений на развитие силы и гибкости. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Практические занятия. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Прыжки со скакалкой. Гимнастические упражнения. Развиваем точность движений. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Раздел 3 «Легкоатлетические упражнения»

Теория: Самоконтроль при физических занятиях. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы. История легкой атлетики. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Разучивание считалок. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков.

Практические занятия. Игра на развитие двигательных умений и навыков. Упражнения на развитие и укрепления всех групп мышц. Легкоатлетические упражнения на развитие силы, скорости, ловкости. Предупреждение травм. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Различные игры и эстафеты с инвентарём и без. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Раздел 4 «Народные игры»

Теория: Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия. Разучивание народных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Раздел 5 «Игры с мячом»

Теория. История возникновения игр с мячом. Правила безопасного поведения при играх с мячом. Спортивные игры с мячом. Правила спортивных игр с мячом.

Практические занятия. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Броски и ловля мяча. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Ведение и подача

мяча. Игра на развитие двигательных умений и навыков «пионербол». Игра на развитие двигательных умений и навыков «Баскетбол». Игра на развитие двигательных умений и навыков «футбол».

1.4 Планируемые результаты

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

4. Оздоровительные результаты:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
 - развитие физических способностей;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
 - развитие психических и нравственных качеств;
 - повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
 - Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы:

- основы истории развития подвижных игр в России;
 - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
 - возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
 - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
 - правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Сроки контрольных процедур
Первый год обучения, стартовый уровень	01.09.2024.	24.05.2025	34	2	68	по итогам I полугодия: декабрь 2024 г. по итогам II полугодия, учебного года: май 2025 г.

2.2 Условия реализации программы:

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Информационное обеспечение:

Колонка музыкальная – 1 шт.

Фото камера - 1 шт.

Ноутбук - 1 шт.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы: игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

2.3 Формы аттестации

Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, в зале, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий, опрос, тестирование, ведение дневника здоровья;
- промежуточный 3 раза в год – праздники, соревнования, занятия-зачеты, конкурсы;
- итоговый в конце год – Соревнования, веселые старты.

2.4 Список литературы

Список используемой литературы для детей

Лях, В. И. Мой друг физкультура. 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2005.

Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол . М., 2000

Галицкий А.В. Путешествие в страну игр. М., 2001

Клусов Н.П. Ручной мяч. М. 1996

Лях В.И., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся. М., 2002

Список, используемой литературы для учителя

Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. стандарты второго поколения. Москва «Просвещение» 2011

Лях, В. И. Мой друг физкультура. 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2005.

Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол . М., 2000

Галицкий А.В. Путешествие в страну игр. М., 2001

Клусов Н.П. Ручной мяч. М. 1996

Лях В.И., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания учащихся. М., 2002

Список литературы для родителей

Власенко, Н. Э. «Триста подвижных игр для дошкольников»: практическое пособие. — Москва: Айрис-пресс, 2011. db.tonb.ru

Казина, О. Б. «Весёлая физкультура для детей и их родителей»: занятия, развлечения, праздники, походы. — Ярославль: Академия развития, 2005. db.tonb.runsportal.ru

Погадаев, Г. И. «Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников»: пособие для родителей и воспитателей. — Москва: Школа-Пресс, 2003. db.tonb.ru

Рунова, М. А. «Движение день за днём»: двигательная активность — источник здоровья детей для 5–7 лет. — Москва: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. db.tonb.ru

Степаненкова, Э. Я. «Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка»: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. — Москва: Академия, 2001. db.tonb.ru

Харченко, Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду»: упражнения для детей 2–3 лет. — Москва: Мозайка-синтез, 2009. db.tonb.ru

2.5 Оценочные материалы

Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста Перед выполнением контрольных двигательных заданий, следует провести небольшую разминку. Тесты лучше проводить в игровой форме.

Тесты для определения скоростных качеств

Тест № 1. Бег на 10 м с хода

Цель: Определить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на 10 м с хода.

Методика: На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир, для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются два попытки, отдых между ними 5 мин. Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта педагог включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест № 2. Бег на 30 м с высокого старта

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

Методика: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м).

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) — на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время второй взрослый, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагается две попытки, фиксируется лучший результат.

Тесты на определение скоростно-силовых качеств

Тест № 3. Прыжок в длину с места

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков, или на взрыхленный грунт (площадью 1 на 2 метра). Проводить возможно в спортивном зале с использованием физкультурной дорожки. Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Делаются 3 попытки, фиксируется лучшая.

Тест № 4. Метание набивного мяча массой 0,5 кг. Вдаль двумя руками с замахом из-за головы из положения стоя.

Цель: Определение силы и координации.

Методика: Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м., ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки, фиксируется лучший результат.

Тест № 5. Метание мешочка с песком в даль.

Цель: Определение ловкости и координации.

Методика: Проводится на асфальтированной дорожке или физической площадке (коридор для метания шириной не менее 3 м и длиной 15 — 20 м). Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр. Линия отталкивания шириной 40 см заштриховывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из и.п. Стоя производит бросок мешочка (200 г) одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тесты на определение выносливости.**Тест № 6. Подъем туловища из положения лёжа.**

Цель: Определить выносливость при подъёме.

Методика: Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Педагог считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным. Если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Тест № 7. Бег в умеренном (медленном) темпе.

Цель: Определение общей выносливости в беге на дистанции 90, 120, 150 м.

Методика: Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два взрослых и медсестра, которая следит за самочувствием детей. Дети подходят к линии старта, педагог дает команду «на старт» и включает секундомер. Педагог (№2) бежит впереди колонны в среднем темпе 1 -2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок. Тест предназначен: 5 лет — 90м; 6 лет - 120 м; 7 лет — 150м.

Тест на определение гибкости.

Тест № 8. Наклон туловища вперед из положения стоя. Цель: Определение гибкости

Методика: Тест проводится двумя педагогами, Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.

Тест на определение ловкости Тест № 9.

Цель: Определить ловкость в беге зигзагом

Методика: Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 больших мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Время измеряется с точностью до 1/10 с. Тест проводится 2 раза и фиксируется лучший результат.

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100 (V1 - V2)$$

$$W = 1/2 (V1 + V2)$$

где W – прирост показателей темпов в %

V1 – исходный уровень

V2 – конечный уровень

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- Оценить различные стороны психомоторного развития детей;
- Наблюдать динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- широко использовать данные задания в практической деятельности.

2.6 Методические материалы.

Описание игр и эстафет.

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

2.«Вызов номеров». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

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

4.«Команда быстроногих». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

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

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

7.«Встречная эстафета». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

8. «Круговая охота». Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их поймать.

9. «Кто подходил?» Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос. Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается проигравшим.

10. «Караси и щука». На одной стороне площадки находятся "караси", на середине "щука". Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть.

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

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

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

11. «Белый медведь» Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке. Медведь рычит: "Выхожу на ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат".

Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув 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 "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем". Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

12.«Два Мороза». На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос"

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами: Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос, Я

- Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают: Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

13.«Мяч» Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

14.«Метание в цель». Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит (1х1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

15.«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. Играющие садятся на пол. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, встает, бежит вперед, садится перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

16.«Подвижная цель». Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

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

головой и под ногами. В этом случае игру проводят как эстафету. Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

18. «Передал - садись». Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

19. «Быстрая передача». Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

20. «Бросай-беги». Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернутся на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

21. «Не давай мяча водящему». Все играющие образуют круг. В середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

22. «Мяч среднему». Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

23. «Охотника и утки». Играющие в двух командах. «Охотники» образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

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

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

26. «Встречная эстафета с мячом». Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают

мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

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

27. «Эстафета с ведением мяча» Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает.

Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

28. «Бомбардировка». Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

29. «Перестрелка». Играют две команды на площадке не менее 6х12 м. Посередине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду. Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока одна из команд не пересалит всех игроков противника.

30. Белорусская подвижная игра «Лянок». На земле рисуют кружки - гнезда, которых на два-три меньше, чем игроков. Все становятся в круг, берутся за руки. Ведущий в кругу делает разные движения, все повторяют их. По команде «Сажай лен» игроки занимают гнезда, а кто не займет гнездо, считается «посаженным»: его сажают в гнездо до конца игры.

Правила игры. Побеждает тот, кто займет последнее свободное гнездо.

31. Русская народная игра «Корзинки» Играющие делятся на пары и расходятся по площадке. Берут друг друга за руки и образуют кружки-корзинки. Дети водящей пары не должны убегать далеко от остальных играющих. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них пятнашка, он догоняет второго игрока. Убегающий бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чье имя назвали, убегает, на его место встает игрок водящей пары. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзинку.

32. Латышская народная игра «Птица без гнезда»

Играющие делятся на пары и встают в большой круг на некотором расстоянии друг от друга. Тот, кто в паре стоит первым, т. е. ближе к кругу, - гнездо, второй за ним - птица.

В центре круга чертят небольшой кружок - там водящий. Он считает: «Раз...» - игроки, изображающие гнезда, ставят руки на пояс; «Два...» - игрок-птица кладет руки на плечи впереди стоящему, т. е. птица садится в гнездо; «Три!» - птицы вылетают из гнезда и летают по всей площадке. По сигналу водящего «Все птицы по домам!» каждая птица стремится занять свой дом-гнездо, т. е. встать за игроком-гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд. При повторении игры дети меняются ролями. *Правила игры.* Птицы вылетают только на счет «Три!». Водящий не должен выходить за границы малого круга, пока птицы летают по площадке.

33.Армянская народная игра «Земля, вода, огонь, воздух»

Игра начинается по указанию руководителя, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Игрок, которому руководитель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если учитель называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов. Можно в промежутке сказать: «Огонь». Тогда игрок должен ответить: «Горит, горит!» Игрок, допустивший ошибку, встаёт на расстоянии одного шага за круг и стоит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот встаёт за круг, первый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.

Правила игры: Игрок, допустивший ошибку, встаёт на расстоянии одного шага за круг и стоит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот встаёт за круг, первый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.

34.Подвижная игра народов севера «Ловкий оленевод». Правила игры: бросать мяч можно только с условного расстояния. В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3-4 м. от него. Поочередно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел оленевод получает флажок. Выигравшим считается тот, у кого будет наибольшее число попаданий в оленя.

35.«Борьба за флаг» (игра народов Кавказа) Правила игры: Участвуют две команды. Территория лагеря условно делится на 2 равные половины (можно провести черту или обозначить ориентиры). Каждая команда вешает свой флаг на доступном, видимом месте. Задача обеих команд - захватить флаг противника и пронести его на свою территорию, не будучи осаленным.

36.«Журавли – журавли» В игре вожак журавлиной стаи, которого выбирают считалкой, поет или говорит речитативом следующие слова: «Журавли-журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает:

«Журавли-журавли, сделайте веревочкой». Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожаком, который все учащает свои шаги по темпу песни. «Журавли-журавли, извивайтесь как змея». Вереница ребят начинает делать плавные зигзаги. Вожак дальше поет:

«Змея сворачивается в кольцо», «Змея выпрямляется» и т. д.

Правила игры. Упражнения выполняются всевозрастающем темпе, переходящем в бег до тех пор, пока вереница не разрушится. Когда играющие запутаются, игру начинают снова.

План конспект занятия 1.

Части урока	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Деятельность учителя	Деятельность детей	Результат
Подготовительная часть	Организовать детей, содействовать формированию правильной осанки, укрепить своды стопы.	Построение. Рапорт. Строевые упражнения. Постановка задач. Разминка.	10 мин	Подаю команды. Объясняю, чем будем заниматься на уроке. Слежу за качеством выполнения.	Слушают и выполняют команды и все упражнения в ходьбе и беге.	Организованно выполняли все виды ходьбы и бега.
	Подготовить организм детей к предстоящей нагрузке.	Комплекс ОРУ без предметов под музыку.	5 мин	Показываю и объясняю упражнение.	Правильно выполняют и.п., выполняют вслед за учителем.	Упражнения выполняли одновременно и согласованно.
Основная часть	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм, правилам поведения в спортивном зале Гигиенические требования к занятиям физкультурой и спортом.	Беседа на тему техники безопасности и поведения в спортивном зале, а также о гигиенических требованиях к занятиям физкультурой и спортом.	10 мин	Рассказываю о технике безопасности на уроках физической культуры и правила поведения в спортивном зале и про важность соблюдения гигиены во время занятий спортом.	Внимательно слушают	
	Способствовать развитию физических качеств	Игра на внимание «Пустое место».	17 мин	Объясняю, правила игры, Слежу за	Знакомятся с правилами игры.	Заинтересованность на уроке повышена, разгрузка учебной

	посредством игровой деятельности			соблюдением правил		обстановки.
Заключительная часть	Привести детей в относительно спокойное состояние	Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания.	1 мин	Подаю команды. Веду счет.	Идут в обход по залу и выполняют упражнения на восстановление дыхания.	Понижение уровня активности у детей. Дыхание в норме.
	Прощание	Построение. Подведение итогов урока. Прощание. Домашнее задание.	2 мин	Подаю команды. Подвожу итоги. Даю дом. задание. Контролирую уход детей из зала.	Строятся, слушают, организационно уходят с урока.	Подведены итоги урока.

3.Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Тема урока	Кол. часов	Дата план	Дата факт
Раздел 1.Подвижные игры				
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой и спортом. Комплекс ОРУ под музыку. Игра на внимание «Пустое место».	1		
2	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ под музыку. Подвижные игры «Часы пробили», «Разведчики».	1		
3	Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс ОРУ под музыку. Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору».	1		
4	Комплекс ОРУ под музыку. Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний».	1		
5	Комплекс ОРУ под музыку. Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки».	1		
6	Комплекс ОРУ под музыку. Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны».	1		
7	Комплекс ОРУ под музыку. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака».	1		
8	Комплекс ОРУ под музыку. Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка».	1		
9	Комплекс ОРУ под музыку. Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору».	1		
10	Комплекс ОРУ под музыку. Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек».	1		
11	Комплекс ОРУ под музыку. Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1		
12	Комплекс ОРУ под музыку. Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать».	1		
13	Комплекс ОРУ под музыку. Викторина «Все про игры». Подвижные игры «Братишка спаси», «Перестрелка».	1		
Раздел 2 «Гимнастика с элементами акробатики»				
14	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастики и акробатики. Методы самоконтроля. Профилактика детского	1		

	травматизма. Комплекс ОРУ под музыку. Знакомство с элементами акробатики, перекуты. Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».			
15	Знакомство с правилами дыхания во время выполнения упражнений на развитие силы и гибкости. Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Скакалочка - вырубалочка. Упражнения прыжков на скакалке. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1		
16	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Скакалочка - вырубалочка. Закрепления навыков выполнения прыжковых упражнений на скакалке. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1		
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс ОРУ под музыку. Ловкая и коварная гимнастическая палка. Упражнения для осанки с гимнастической палкой. Подвижная игра «Гонка с обручем». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.	1		
18	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1		
19	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1		
20	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка»	1		
21	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	1		
22	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Бег по кочкам».	1		
23	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	1		
24	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырки.	1		
25	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Веселые старты с гимнастическими мячами. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка».	1		

26	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Развиваем точность движений. «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».	1		
27	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Акробатические элементы, мост, стойка на лопатках, наклоны вперед из разных положений. Игра «Лисы и куры».	1		
28	Выполнение комплекса ОРУ под музыку. Укрепление мышц живота и спины. Упражнение на укрепление мышц кора. Подъемы корпуса. Игра «Лисы и куры».	1		
Раздел 3 «Легкоатлетические упражнения»				
29	История возникновения легкой атлетики. Правила безопасности на занятии. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1		
30	Для чего человеку необходимо навыки бега и прыжков. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».	1		
31	Самоконтроль при занятиях физической культурой. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1		
32	Предупреждение травм. Виды прыжков. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники. Игра «Кто дальше».	1		
33	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1		
34	Комплекс ОРУ на месте. Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1		
35	Комплекс ОРУ. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». Боулинг.	1		
36	Комплекс ОРУ на месте. Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1		
37	Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1		
38	Комплекс ОРУ на месте. Упражнение на развитие плечевого пояса. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Меткой стрелок». Игра «попади в корзину».	1		

39	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1		
40	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1		
41	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1		
42	Комплекс ОРУ в движении. Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1		
43	Комплекс ОРУ на месте. Веселые старты	1		
Раздел 4 «Народные игры»				
44	Традиционные народные праздники. Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок».	1		
45	Календарные праздники. Выполнение комплекса ОРУ. Разучивание народных игр. • Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1		
46	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди», «Горелки».	1		
47	Комплекс ОРУ. Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы». Игра "Мишени".	1		
48	Комплекс ОРУ на месте. Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1		
49	Комплекс ОРУ на месте Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1		
50	Разучивание считалок. Комплекс ОРУ на месте Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1		
51	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». . Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1		
52	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1		
53	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1		
Раздел 5 «Игры с мячом»				
54	История возникновения игр с мячом. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1		
55	Комплекс Ору в движении. Игровые и соревновательные упражнения с мячами. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1		

56	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Комплекс Ору в движении. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».	1		
57	Комплекс Ору в движении. Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1		
58	Комплекс Ору в движении. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1		
59	Комплекс Ору в движении. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1		
60	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1		
61	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1		
62	Комплекс Ору в движении. Ведение и подача мяча. Игра на развитие двигательных умений и навыков «Перекинь мяч».	1		
63	Комплекс Ору в движении Пионер бол. Правила игры. Правила формирования команд. Виды подачи. Пионербол.	1		
64	Комплекс Ору в движении. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		
65	Комплекс Ору в движении. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1		
66	Турнир по пионерболу.	1		
67	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1		
68	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1		

4. План воспитательной работы

Название мероприятия	Дата
95 лет со дня рождения легендарного российского футболиста Л. И. Яшина	22.10
Разговоры о важном	еженедельно
Орлята России	Каждый четверг
Классные часы, посвящённые ПДД, поведению учащихся в общественных местах, антитеррористической защищённости	В течение учебного года
Мероприятия класса: игры, праздники, встречи, экскурсии, совместный досуг, социально значимые проекты, акции.	В течение учебного года
Проведение инструктажей безопасности	по плану
Цикл классных часов «Как хорошо, что есть семья, которая от бед хранит меня» в рамках Года семьи	сентябрь-декабрь
Классный час «Гражданская оборона – умей себя защитить!», посвящённый Всемирному дню гражданской обороны – 01.03.25г.	28.03
День здоровья	По согласованию
Спортивные соревнования «Юные защитники Отечества», посвящённые Дню защитника Отечества	21.02
Участие в тематической школьной активности в рамках празднования Дня воссоединения Крыма с Россией	17.03
Участие в городских тематических мероприятиях, конкурсах, фестивалях, праздниках	В течение года по плану отдела образования

**Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования рабочей программы)
2025-2026 учебный год**

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

[illegible]

Педагог дополнительного образования:

_____ (_____)
подпись расшифровка

