

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ПЕТУШИНСКОГО РАЙОНА

Принята на заседании
методического (педагогического)
от «28» 08 2024г.
Протокол № 3

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «28» 08 2024г.
Протокол № 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность физкультурно-спортивная
«Спортивные игры »

Возраст обучающихся: _____ 7-10 _____ лет

Срок реализации _____ 1 год _____

Уровень программы _____ базовый _____

Автор составитель: Щибро Галина Михайловна
, педагог дополнительного образования, первая категория.

г. Петушки, 2024

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога ОО

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка содержит следующие компоненты:

1. 1.1. Направленность программы – спортивно -оздоровительная

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные

группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

1.1.3. Значимость программы. Практическая значимость программы «Спортивные и подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках

1.1.4. Отличительные особенности программы. Особенности данной программы заключаются в объединении физкультурного и оздоровительного направлений. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Кроме того, отдельные разделы программы могут быть использованы для проведения физкультурных занятий с группами продленного дня во время прогулок на свежем воздухе воспитателями этих групп.

1.1.5. Новизна программы состоит в получении результатов нового качества, направленных на осознание значимости физкультурно-спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья.

1.1.6. Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Спортивные и подвижные игры» рассчитана на работу с учащимися младших классов в возрасте 7-10 лет. Набор в группу осуществляется по интересам детей. Возможен разновозрастной состав группы. Без ОВЗ.

1.1.7. Сроки реализации программы

Сроки реализации программы - 1 год.

1.1.8. Уровень программы.

Базовый.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса :

Форма - традиционная.

1.1.10. Форма обучения и режим занятий

Режим занятий 5 раз в неделю по 1 академическому часу.

Количество занятых детей в кружке 1 группа -10 - 12 чел.

Продолжительность реализации программы: 170 часов

1 год 170 часов, 5 ч в неделю.

1.1.11 Педагогическая целесообразность программы.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, через элементы игры способствует пробуждению интереса детей к разным видам деятельности человека.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные и подвижные игры» направлена на удовлетворение потребностей обучающихся младшего школьного возраста в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

Задачи:

Задачи программы:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
7-10 лет	- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; - воспитывать дисциплинированность; - способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.	- развить координацию движений и основные физические качества; - способствовать повышению работоспособности учащихся; - развивать двигательные способности; - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.	- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой; - обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам

1.3. Содержание программы

1.3.1.

Учебный

план

№	Название раздела,	Количество часов	Формы аттестации,(контроля)
---	-------------------	------------------	-----------------------------

п/п	темы	всего	практика	теория	
1	Раздел №1 Вводное занятие Основы знаний Тема 1.1.Знакомство с разнообразием подвижных игр	4	2	2	Техн.безоп. Уровень подготовки физических качеств детей(наблюдение) Опрос,игра
2	Раздел №2 Игры малой интенсивности Тема 2.1. Знакомить детей с правилами игры	30	25	5	тестирование физических и технических качеств, проведение открытых показов организации и проведения подв. игр.
3	Раздел №3 Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами Тема 3.1научить соблюдать правила игры, действовать быстро, ловко.упражняться в беге	30	25	5	анализ проведения педагогом подвижной игры; проведение открытых показов организации и проведения подв. игр.
4	Раздел №4 Игры с разделением и без разделения на команды(типа игры бадминтон)	15	13	2	участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

	Тема4.1Познакомить детей с командными видами спорта, история появления спорт.игры в бадминтон				
5	Раздел №5 Силовые игры Тема 5.1 История развития силовых игр(презентация)	15	13	2	Игры, соревнования
6	Раздел №6 Игры разных народов Тема 6.1 История развития игр у разных народов, как они схожи у разных народов .	15	13	2	Игры, эстафеты
7	Раздел №7 Игры с элементами волейбола,баскетбола Спортивные игры по упрощенным правилам Тема 8.1 История мини футбола, презентация Тема7.13накомство с историей появления мяча	25	20	5	Устный опрос Наблюдение самоконтроль Взаимоконтроль самостоятельная игратестирование физических и технических качеств, проведение открытых показов организации и проведения подв. игр.

8	Раздел №8 Ритмика (комп. ритмич. упр.) (ритм.танцы)	21	17	4	Собеседование, музыкальные игры, тестирование физических и технических качеств, проведение открытых показов
9	Раздел №9 « <u>Лыжная подготовка</u> ». Тема 9.1 История появления лыж, известные спортсмены России	10	8	2	1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря; 2. Карточки-задания для развития двигательных качеств; 3. Карточки-задания для выполнения и запоминания элементов лыжной техники; 4. Подборка журналов о лыжном спорте;
10	Итоговая аттестация	1	1		Сдача нормативов, спортивный праздник
	итого	170	137	33	

1.3.2. Содержание учебного плана.

Тема 1.1. Знакомство детей с разнообразием подвижных игр

1. Вводное занятие (4ч)

Теория(2ч): Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах подвижных игр, навыки владения мячом.

Практика(2ч): ОРУ.п/и с бегом, прыжками, с предметами, игры по выбору детей

Формы контроля: Выявление уровня физической подготовки детей. Техн. безоп. Опрос, игра, контроль изменения скоростных качеств учащихся.

2. Игры малой интенсивности

Тема 2.1. Знакомить детей с правилами игры(30ч),

Теория(5ч): экскурс в историю игр, показ видеофильмов. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом.

Практика(25ч): Игры малой интенсивности «Великаны-гномы», *Пять шагов*, «Воротца», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте», «Запрещённое движение», «Зеркало», «Три движения», «Быстрой шагай» «Фантазёры», «Летает – не летает», «Светофор», «День и ночь», «Быстро шагай», «Гигантские шаги», «Королева»(с мячом), «Суша-вода»

Формы контроля: анализ проведения педагогом подвижной игры; тестирование физических и технических качеств, проведение открытых показов организации и проведения подв. игр.

3. Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов

Тема 3.1 (30ч) научить соблюдать правила игры, действовать быстро, ловко, упражнять в беге

Теория(5ч): что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, судейство эстафет (слайд-шоу).

Практика(25ч): начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами. «Поменяй мяч» «Удержание мяча», «Пингвины», «Не урони», «Ручеёк с мячом», «Попрыгунчики», «Переправа», «эстафета с обручами», «Встречная эстафета с обручем и скакалкой», «Носильщики», «Три прыжка», «Игольное ушко», «Эстафета со скакалкой», «Эстафета зверей», «Ритмическая эстафета», «с палками Прыжки по полоскам», «Прохождение болота», «Прыжки в мешках».

Формы контроля: Система диагностики – тестирование физических и технических качеств, проведение открытых показов организации и проведения подв. игр.

4. Игры без разделения на команды

Тема 4.1(15ч)Познакомить детей с командными видами спорта

Теория(2ч): цели, задачи команды, правило успеха. единый дух команды,.

Практика(13ч): игры без разделения на команды: «Заплетись плетень», «Жмурки», «Стрелок», «Мяч по кругу», «Чай-чай», «Угадай и догони», «Просо», «Гимнастическая стенка», «Пятнашки», «Салки в два круга», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Два мороза», «Успей занять место», «Найди себе пару», «Челнок», «Совушка», « Воробьи-попрыгунчики»

Формы контроля: участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

5. Силовые игры

Тема 5.1(15ч) История развития силовых игр

Теория(2ч): История развития силовых игр, силовых видов спорта (слайд-шоу)

Практика(13ч): Силовые игры: «Удержи круг», «Тесный круг», «Перетягивание палки», «На прорыв», «Бой петухов», «Похитители огня», эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча.

Формы контроля: Система диагностики – тестирование физических и технических качеств, проведение открытых показов организации и проведения подв. игр.

6. Игры разных народов

Тема 6.1(15ч) История развития игр у разных народов, как они схожи у разных народов .

Теория(2ч): знакомство с историей появления игр, их названий, правила ведения игры.

Практика(13ч): Комплекс ОРУ „Хлопки в ладоши» (Япония), «Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция), «Вытолкни из круга» (Казахстан), «Неразбериха», (Куба), «Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия), «Хромая утка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина), «Чухур» (Азербайджан). Лапта рус.нар.,

«Котятки». Игра «Чижик» „Игра "Чехарда", «Калин – бан -ба», «Чижик», «Золотые ворота» , "Чехарда", «12 палочек» «Городки» , Игра «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», "Дедушка - сапожник", «Ручеек» "Коршун", "Бабки

Формы контроля:

Выполнение учебных упражнений, подвижные игры, учебная игра, тестирование уровня подготовленности учащихся.

7раздел Игры с элементами волейбола, баскетбола ,футбола

Тема7.1 Знакомство с историей появления мяча

Тема 7.2 История мини- футбола,презентация

Теория(5ч): привитие чувства командного духа, участие в соревнованиях

Беседа с детьми « История развития мини-футбола»

Скоростно-силовые качества в играх, ловкость, разучивание элементарных считалок, зачинов и пр.

Практика(20ч): «Сбей мяч», «Мяч среднему». «Мяч соседу», «Сбей мяч», «Бег за флажками», «Передал-садись», «Мяч среднему», «Кто быстрее», «Снайперский бросок», «С двумя мячами навстречу», «Салка и мяч»,«Волейбольная эстафета»,«Пасовка»,»Быстраяпередача»,»Колесо»

Формы контроля: Выполнение учебных упражнений, подвижные игры, учебная игра, тестирование уровня подготовленности

8.Ритмика

Тема 8.1 Техника безопасности

Тема 8.2 Презентация , « Азбука ритмики». Музыкальные игры

Теория(4ч) Изучение элементов музыкальной грамоты. 3 кита в музыке (песня, танец, марш). Понятие о характере музыки (веселая, спокойная, грустная). Темп (быстрый, медленный, умеренный).

Практика(17ч): Развитие эмоциональной выразительности. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие танцевального шага. Ритмика включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания ,разучивание танцев. Проверка музыкального слуха. Музыкально-ритмические игры (слушание музыки, хлопки). Развитие эмоциональной выразительности (образные упражнения).

Формы контроля:Выполнение музыкальных заданий, учебная игра, тестирование уровня подготовленности., музыкальные игры, танцы

9.Раздел Лыжная подготовка

Тема 9.1 (10ч)История появления лыж, известные спортсмены России

Теория(2ч) Техника безопасности на занятиях, беседа с детьми «Одежда лыжника».

Практика(8ч) «Лыжники, на места!», «Салки маршем»,» «Попади в цель», «Спуск с горы с препятствием», . Все - за ведущим Эстафета "Слалом" Лисий след Скользи дальше», «Переступание веером», «Слалом на равнине», Салки с выручением Эстафета "Ёлочкой", «Лисий след», Спуск шеренгами, Слалом ,спуск на одной лыже, « Эстафета с препятствиями», « Слалом на равнине», «Карусель».

Формы контроля: Выполнение учебных упражнений, подвижные игры, учебная игра, тестирование уровня подготовленности обучающихся

10. Раздел Итоговое занятие 1 час

Практика: 1 час Подведение итогов, просмотр фотографий, слайд –шоу, заключительная игра (по выбору детей) сдача нормативов.

Формы контроля: Сдача нормативов,
спортивный праздник

1.4 Планируемые результаты

Возраст обучающихся			
	Личностные	Метапредметные	Предметные
7-10 лет	- воспитали чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; - воспитали дисциплинированность; - сформировали умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.	- развить координацию движений и основные физические качества; - способствовать повышению работоспособности учащихся; - развивать двигательные способности; - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.	- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой; - обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

2024 -2025уч.г.

З№ п/п	месяц	число	Время Проведения занят	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентяб рь			Опрос,бесед а,игра		Вводное занятие Основы знаний 4 ч Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах подвижных игр, навыки владения мячом. ОРУ.п/и с бегом, прыжками, с предметами,игры по выбору детей	Спорт.площ, спорт зал	Выявление уровня физической подготовки детейнаблюдение самостоятельной игровой деятельности детей; беседы с детьми; анализ игры детей игры детей

2	Сентябрь-октябрь			Опрос, беседа, игра		Игры малой интенсивности 15 ч Игры малой интенсивности «Великаны-гномы», <i>Пять шагов</i> , «Воротца», «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте», «Запрещённое движение», «Зеркало», «Три движения», «Быстрее шагай» «Суша-вода»	Спорт.площ, спорт зал	наблюдение самостоятельной игровой деятельности детей; беседы с детьми; анализ игры детей
3.	Октябрь-ноябрь			Игра, соревнование		Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и другими предметами 15 ч Эстафеты «Рыболовы», «Перебежки», «Челнок», эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и	Спорт.площ, спорт зал	Выполнение учебных упражнений, подвижные игры, учебная игра, тестирование уровня подготовленности наблюдение самостоятельной

					малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами. «Поменяй мяч» “Удержание мяча”, «Пингвины», «Не урони», «Ручеёк с мячом», «Попрыгунчики», «Переправа», «эстафета с обручами», «Встречная эстафета с обручем и скакалкой», «Носильщики», «Три прыжка», «Игольное ушко», «Эстафета со скакалкой», «Эстафета зверей», «Ритмическая эстафета», «с палками Прыжки по полоскам», «Прохождение болота», «Прыжки в мешках».	игровой деятельности детей; беседы с детьми; анализ игры детей
--	--	--	--	--	--	---

4.	Ноябрь - декабрь			Игра		Игры без разделения на команды 10ч«Заплетись плетень», «Жмурки», «Стрелок», «Мяч по кругу», «Чай-чай», «Угадай и догони», «Просо», «Гимнастическая стенка», «Пятнашки», «Салки в два круга», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Два мороза», «Успей занять место», «Найди себе пару» « Воробьи-попрыгунчики»	Спорт.площ, спорт зал	наблюдение самостоятельной игровой деятельности детей; беседы с детьми; анализ игры детей участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
5.	март			игра		Силовые игры 12 ч«Удержи круг», «Тесный круг», «Перетягивание палки»,	Спорт.площ, спорт зал	Выполнение учебных упражнений,

						«На прорыв», «Бой петухов», «Похитители огня», эстафеты с бегом и прыжками, эстафеты с ведением мяча, «Толкаемся спинами»		подвижные игры, учебная игра, тестирование уровня подготовленности наблюдение за самостоятельной игровой деятельностью детей; беседы с детьми; анализ игры детей
6	Март-апрель			игра		Игры разных народов 10 ч Комплекс ОРУ «Хлопки в ладоши» (Япония), «Один в круг» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция), «Вытолкни из круга» (Казахстан), «Неразбериха», (Куба), «Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия), «Хромая уточка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина), «Чухур»	Спорт.плещ, спорт зал	наблюдение самостоятельной игровой деятельности детей; беседы с детьми; анализ игры детей

						(Азербайджан). Лапта рус.нар., «Котятки». Игра «Чирик», Игра "Чехарда" , «Калин – бан -ба», «Чирик», «Золотые ворота» ,"Чехарда", «12 палочек» «Городки» , Игра «Бегунок», «Верёвочка», «Котел», "Дедушка - сапожник", «Ручеек» "Коршун", "Бабки»		
7.	Декабрь- январь			игра		Игры с элементами волейбола, баскетбола пионербол, волейбол, мини- футбол 15 ч «Сбей мяч», «Мяч среднему». «Мяч соседу», «Сбей мяч», «Бег за флажками», «Передал- садись», «Мяч среднему», «Кто быстрее», «Снайперский бросок», «С двумя мячами навстречу», «Салка и	Спорт.плещ, спорт зал	Опрос, соревнования. Эстафета

						мяч», «Волейбольная эстафета» , «Пасовка», «Быстрая передача», «Колесо»		
8.	Февраль - март			Игра, танцевальные упражнения		Ритмика 10 ч Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «День — ночь»; «Змейка»; «Рыбка». Упражнения, развивающие подъем стопы: вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: «лодочка»; «складочка»; «колечко». Разучивание танцевальных	спорт зал	Опрос, разучивание худ.элементов в танцах

						элементов (танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки, притопы, хлопки, галоп, пружинка		
9.	Январь - февраль		14.00-15.00	игра	10	Лыжная подготовка» 10ч «Лыжники, на места!», «Салки маршем»,» «Попади в цель», «Спуск с горы с препятствием», . Все - за ведущим Эстафета "Слалом" «Лисий след», «Скользи дальше», «Переступание веером», «Слалом на равнине», «Салки с выручением»Эстафета "Ёлочкой", «Лисий след», Спуск шеренгами Спуск на одной лыже, « Эстафета с препятствиями», « Слалом	Спорт.площ, спорт зал	наблюдение самостоятельной игровой деятельности детей; беседы с детьми; анализ игры детей

						на равнине», «Карусель».		
10.	май			Игра		Итоговая аттестация 1 ч час Подведение итогов, просмотр фотографий, слайд –шоу, заключительная игра, сдача нормативов.	Спорт.площ, спорт зал	Сдача нормативов, спортивный праздник
				Игра, тесты,развле чение				

Итог о								
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Технические средства обучения:

1. диски с музыкальным сопровождением – 5шт
2. магнитофон – 1шт
3. компьютер – 1шт

Оборудование:

1. Мячи – 5шт
2. Скакалки – 5шт
3. Обручи – 5шт
4. гимнастические палки 10шт
5. гимнастические стенки 2шт
6. гимнастические скамейки 6шт
7. гимнастические маты 6шт

2.2.2. Информационное обеспечение

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.horeograf.com/page/35>

<https://infourok.ru/drugoe.html>

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, первой квалификационной категории, курсы педагога дополнительного образования соответствуют профилю программы.

2.3. Формы аттестации

1. Зачеты по теоретическим основам знаний спортивных игр.

2. Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.

3. Участие в соревнованиях (веселые стары).

4. Самостоятельное проведение игр;

Приложение 1

2.4. Оценочные материалы.

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы) –

Устный опрос проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течении года по темам программы. –

Тестирование проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

Наблюдение осуществляется в течении всего года с целью выявления разных качеств каждого ребёнка.

- Самостоятельное проведение игр проводиться в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка. –

Праздник – проводиться в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

Мониторинг уровня физической подготовленности воспитанников

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Н	С	В	Н	С	В
1.	Скоростные.	Бег 30 м (сек)	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
2.	Координационные.	Челночный бег 3х10 м (сек)	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
3.	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места (м)	1.00 и ниже	1.15-1.35	1,55 и выше	0.85 и ниже	1.10-1.30	1.50 и выше
4.	Выносливость.	Бег 6 мин (м)	700 и менее	750-900	1,100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
5.	Гибкость.	Наклон вперед из положения «сидя» (см)	1 ниже	3-5	10 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
6.	Силовые.	Подтягивание м. – из виса д. – из виса лежа (раз)	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше

Уровень:

В – высокий

С – средний

Н – низкий

2.5 Методические материалы

Методы обучения – это наиболее рациональные приемы, по средством которых учитель воспитывает у учащихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. В учебно тренировочном процессе по спортивным играм используются три основные группы методов обучения - словесные, наглядные и практические.

I. Словесные методы.

Применяя эти методы у учащихся, создают предварительное представление об изучаемом движении (упражнении, приеме, действии), о сущности его выполнения. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, беседу, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и др.

1. **Объяснение** — это изложение сути изучаемого конкретного понятия, движения, действия. Оно раскрывает сущность упражнения, создает у занимающихся представление о движении (как надо выполнять то или иное движение). При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном не акцентируя внимание на деталях. Объяснение должно быть доступным, образным и соответствовать уровню подготовки учащихся.
2. **Рассказ** используется для пополнения знаний занимающихся в технике, тактике и методике тренировки. Рассказ должен быть образным и эмоциональным.
3. **Беседа** проводится в форме вопросов и ответов с целью выявления знаний, проверки степени понимания сущности изучаемых движений обсуждения возникающих ошибок и способов их устранения. Разновидностью беседы является разбор. Им широко пользуются в спортивных играх для анализа предстоящей встречи, проведенной игры. Все это расширяет круг знаний по технике и тактике игры.
4. **Замечания.** В целях исправления возникающих при выполнении движений ошибок учитель делает замечания. Они могут быть общими, когда многие школьники допускают одинаковые ошибки; частными, когда ошибки допускаются отдельными учащимися.
5. **Распоряжения и команды** применяются для правильной организации и четкого руководства деятельностью учащихся в процессе проведения урока. Они определяют продолжительность выполнения отдельных движений и действий, моменты одновременного начала и окончания упражнений, направление заданных движений, построения и т. д. Команды надо отдавать громко, четко.
6. Для регулирования темпа движений применяют **подсчет**.

Метод воспитания

Указания используются при непосредственном выполнении упражнений, для устранения ошибок: («Выше голову», «Наклоните туловище», «Руки выпрямляются до отказа»). Как правило, указания даются без остановки движения. Волевые качества на учебно-тренировочных занятиях, как и во всех других случаях жизни, выступают в виде взаимно противоположных положительных и отрицательных проявлений: смелости и боязливости, уверенности и сомнения, выдержки и торопливости и т.п. Учитывая индивидуальные особенности младшего школьного возраста, необходимо создавать условия, в которых проявляются и закрепляются сильные стороны характера. При этом необходимо принимать во внимание другие, тесно связанные с волевыми, качества личности: увлеченность и стремление к поставленной цели: непосредственной, близкой, далекой.

Занятия спортом способствуют формированию положительных эмоций. Причины этого явления объясняются тем фактом, что мышечное напряжение (в определенных пределах интенсивности) связано с возникновением приятных ощущений. Достижение поставленных целей, даже сознание приближения к ним, — главный фактор, дающий человеку удовлетворение своей деятельностью. В ходе учебно-тренировочного процесса этот эффект достигается вследствие осознания прогресса в освоении техники спортивных упражнений, в развитии двигательных и психических качеств, победы на соревнованиях и др. Активная двигательная деятельность регулирует процессы возбуждения и торможения центральной нервной системы. Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, предъявляющих достаточно высокие требования к организму, могут снизить, а порой и вовсе нейтрализовать ранее возникшие негативные эмоциональные переживания.

2.6.Список литературы

Для реализации программы необходимо:

2.6.1.Материалы для педагогов:

1. Баладин В.А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. – Краснодар, 1999г.
2. Былеева Л.В. Подвижные игры. – М.: 1974г.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М.: 1983г.
4. Васильков Г.А., Василькова В.Г. От игры к спорту. – М.: 1985г.
5. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль, 1996г.
6. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. – М.: 1997г.
7. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. – Н.Новгород, 2007г.
8. Жуков С.П. Игра и дети// Физическая культура в школе.- 1999г., - №5, с.
9. Игровые занятия в группах здоровья. – Минск, 2010г.
10. Степаново О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – М.: Баласс, 2008г. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).

2.6.2 Материалы для обучающихся :

А. Бах «Надо спортом заниматься», А. Барто «Зарядка» Заходер Б.
Гимнастика для головастика: Сказка. Е. Канн «Наша зарядка»
Э. Керра «О пользе спорта и физкультуры» А. Павлова «Весёлая зарядка»

2.6.3.Библиографический список :

Кириллова, Ю.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Младшая и средняя группы / Ю.А. Кириллова. - М.: Детство-Пресс, **2019**. - **913** с.

12. Конторович, М.М. Подвижные игры в детском саду / М.М. Конторович, Л.И. Михайлова. - М.: Учпедгиз; Издание 3-е, **2021**. - 152 с.

Приложение

Комплекс № 1. Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.
3. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.
4. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох 4 раза.
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п. 4 раза.
6. И. п. — лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 — 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая
8. И. п. - стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами.
9. И. п. - стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.
10. И. п. - стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра. Круговые вращения с поворотами.
11. И. п. - стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. 1, 3 - выпад вперед правой ногой, 2, 4 – выпад вперед левой ногой.
12. И. п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки. Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.
13. И. п. - правая (левая) рука одного партнера в руке второго. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

Комплекс № 2. Общеразвивающие упражнения с большим мячом

1. И. п. - глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3 - 4 - и. п., выдох. то же, левую ногу назад- 8 раз.

2. И. п. - широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - поворот туловища направо, мяч в левую руку, выдох; 2- поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3 - 4 - то же, но поворот налево, 8 - 10 раз.

3. И. л.- стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз - вправо. 6-8 раз в каждую сторону.

4. И. п.- стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 - дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2 - выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3 – 4 то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8 - 10 раз.

5. И. п.- лежа на спине, мяч между стоп. 1-2 - поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3- 4 - выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. 12—15 раз.

6. И. п.- стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6-раз.

7. Дыхательное упражнение. 3-4 раза.

8. И. п.- ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8-10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20-30 с)

.Комплекс № 3. Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п.- стойка ноги вместе, палка внизу, 1-2-палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3-4 - и. п., выдох. 6-8 раз.

2. И. п.- стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2-и. п., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12-15 раз.

3. И. п.- стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 - поворот туловища направо; 2-и. п.; 3-4 -то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10-12 раз.

4. И. п.- стойка ноги вместе, палка внизу. 1-4 - поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5-8-встать, не касаясь руками и палкой пола. 10-15 раз.

5. И. п.- стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху. 1- правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 - и. п.; 3-4 - то же в левую сторону. При наклоне - выдох, при выпрямлении— вдох. 10-12 раз.

6. И. п.- лежа на груди, палка сверху (руки свободно лежат на полу). 1 - 2 - прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3-4 - и. п., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6-8 раз.

7. И. п.- лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2 - сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3-4 - и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10-12 раз.

8. И. п.- о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с).

Комплекс № 4. Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И. п.- о. с., руки с флажками внизу. 1-2-3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 - и. п. 4 раза.

2. И. п.- о. с., руки с флажками в стороны. 1 - выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 - и. п.; 3-4 то же другой ногой. 6 раз.

3. И. п.- ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 - наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 - и. п., вдох. 6 раз.

4. И. п.- о. с., руки с флажками вниз. 1- присесть, руки вперед; 2 - и. п. 6-8 раз.

5. И. п. - ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 - поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 -и. п. - то же в другую сторону. 6 раз.

6. И. п.- о. с. 1 - шаг левой вперед, руки с флажками вперед -вверх, прогнуться; 2 - и. п.; 3-4 - то же другой ногой. 6 раз.

7. И. п.- ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 - мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 - и. п.; 3-4 - то же другой ногой. 6 раз.

8. И. п. - сидя ноги врозь, руки с флажками вверх. 1- наклон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 - и. п.; 3 - то же к другой ноге. 6 раз.

9. И. п.- лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 - поднять левую ногу вперед, флажками коснуться носка; 2 - и. п.; 3-4 - то же другой ногой. 6 раз.

10. И. п. - о. с., руки с флажками внизу. 1- левую руку в сторону; 2 - правую руку в сторону; 3 - левую руку вниз; 4 - правую руку вниз. 4-6 раз.

Комплекс № 5. Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.-о. с., обруч держать внизу, 1 - поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2-и. п. 6-8 раз.

2. И. п.- ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 - поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону. 6-8 раз.

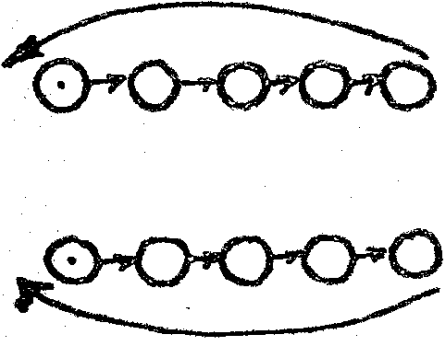
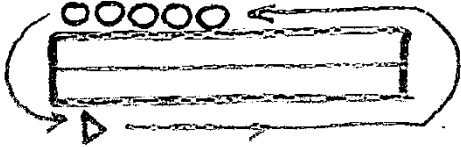
3. И. п.- ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 - наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2-выпрямиться, вдох; 3 - наклон вперед, взять обруч; 4 -и. п. 6-8 раз.

4. И. п.- о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 - обруч вверх; 2 - опустить обруч за спину; 3 - поднять вверх, 4 - и. п. 6-8 раз.

5. И. п.- о. с., обруч держать впереди. 1- опуская обруч вниз - назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 - перешагнуть правой; 3 - опуская обруч вниз - вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 - то же правой. 4-6 раз.

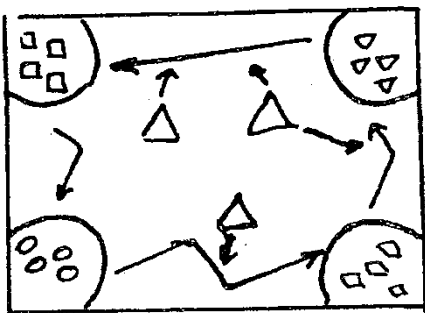
6. И. п.- ноги врозь, обруч вверх. 1 - наклон влево; 2 - и. п.; 3-4 - то же вправо. 6 раз.

Подвижные игры с мячом (примеры некоторых игр)

	1. Тоннель Две, три команды располагаются в колонну по одному, мячи находятся у капитанов. По сигналу мяч передается из рук в руки над головой, последний игрок, получив мяч, бежит и становится направляющим. Мяч передается вновь, и действия повторяются. Побеждает та команда, которая быстрее передаст мяч, причем не опустив его на площадку. Мяч можно передавать между ног, с левой или правой стороны, использовать два мяча: один у первого игрока, второй – у последнего. Игра развивает ловкость, быстроту. Особенно полезна юным гандболистам.
	2. Преследование На площадке устанавливаются две гимнастические скамейки. С одной стороны выстраивается группа из 5-6 игроков, с другой – находится капитан. По сигналу тренера игроки и капитан бегут вокруг скамеек. Цель капитана – как можно быстрее догнать последнего игрока. Последний игрок, видя, что капитан его догоняет, может обогнать своих товарищей. Роль капитана поочередно выполняют

	все игроки. Игра развивает скорость, подвижность, ловкость. Применяется в переходный и подготовительный периоды в начале тренировки.
Развивает быстроту, находчивость, совершенствует ловлю и передачу мяча, точность броска. Полезна при обучении передачам и броскам мяча. Рекомендуется играть в середине тренировки.	3. Охота за беглецами Игроки двух команд выстраиваются у соответствующих линий (через 4-6 метров друг от друга). Каждый игрок одной из команд имеет мяч. По сигналу они передают его напротив стоящему игроку и убегают. А те, получив мяч, стараются попасть в беглеца. После этого команды меняются своими функциями. Побеждает та команда, которая быстрее наберет необходимое количество очков. Беглецы могут передвигаться определенным способом (например прыгать на одной ноге), убегать только в заданном направлении. Каждое попадание в беглеца приносит команде одно очко. Пятнать можно только в ноги.
Совершенствуется скорость, находчивость, внимание, учит	4. Заяц и лис Игроки распределяются на две команды, занимают место за лицевыми линиями и проводят расчет. В середине поля на расстоянии 3-4 метров от центральной линии, ближе к «лисам», кладется мяч. Тренер называет номер. Названный стартует, его цель как

обманным движениям. Применяется в начале и конце тренировки.	можно быстрее прибежать к мячу, коснуться его и вернуться на свое место. «Заяц» должен поймать «лиса». Если «лиса» убежал – очко получает его команда, а если «заяц» поймал «лиса» – очко получает его команда. Можно играть двумя мячами, вызывать одновременно два номера.
Развивает скорость, особенно стартовую, обманные действия. Применяется в начале или конце тренировки.	5. Беги со мной, беги в сторону Игроки становятся по кругу. Один из них – капитан. Он бежит по кругу, дотрагивается до любого игрока и приглашает: «Беги со мной!» Затем делает обманное движение влево или вправо и бежит в противоположную сторону. Игрок, которого коснулся капитан, старается его догнать, обогнать и вернуться на свое место. Игрок, оставшийся без места, становится капитаном. Если капитан говорит: «Беги в сторону!», игрок бежит по кругу в противоположную сторону. Игроки могут сидеть. Капитан, дотронувшись до игрока, тоже садится. По сигналу «Беги со мной!» или «Беги в сторону!» оба встают и начинают бег.



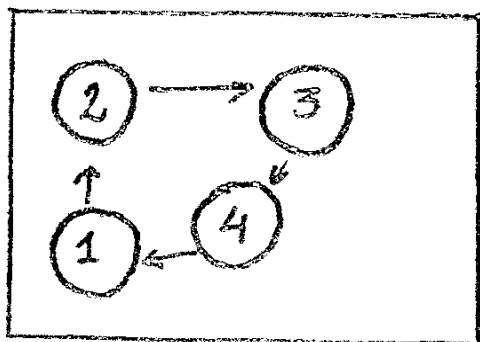
Совершенствует коллективные действия, развивает ловкость. Целесообразно играть в начале тренировки.

6. Из города в город

Очерчиваются углы площадки – это города. В них находится по 5-6 игроков. В центре стоят 2-3 руководителя. По сигналу игроки должны перебегать из города в город по указанному маршруту. Руководители стараются их поймать. Считают пойманными игроков, и дают другую команду.

Игра заканчивается, когда игроки возвращаются в свои города (после 4 перебежек). Побеждает тот руководитель, который поймал большее число игроков.

Можно назначать 4-6 руководителей.

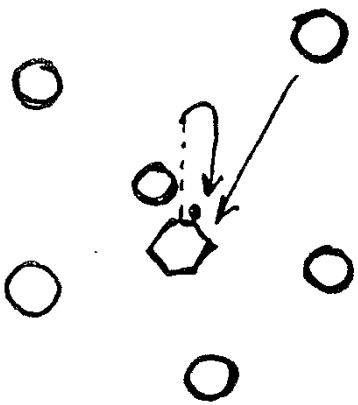
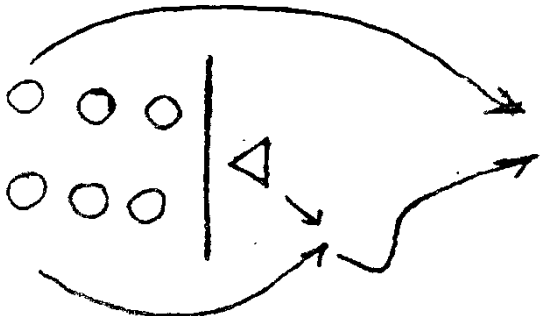


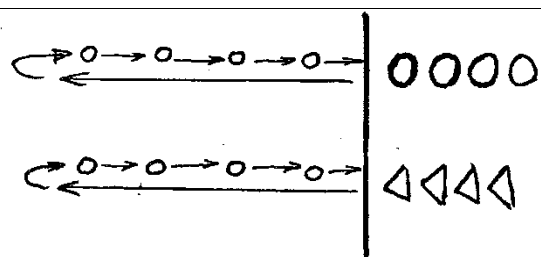
Развивает скорость, выносливость, обманные движения. Успешно применяется в разные периоды подготовки гандболистов. Эффективна, если на тренировках играют до 4-5 раз после упражнений силового характера.

7. Лови и берегись!

Игроки распределяются на группы по 4 человека. Все находятся в квадрате. По сигналу 1й игрок ловит 2-го, 2й – 3го, 3й – 4го, 4й – 1го.

Игрок должен коснуться только правого плеча или спины партнера, а дотронувшись – подпрыгнуть.

	8. Вызов игрока В центре пола стоит игрок с мячом. Он подбрасывает его вверх (не выше чем на 2 метра) и называет любого игрока по имени. Названный должен поймать мяч и вызвать другого игрока. Тот, поймав мяч, кричит: «Стоп!» и старается попасть мячом в ближайшего игрока. За попадание – очко. Выигрывает тот игрок, который набирает 5 или 10 очков.
 Развивает скорость, ловкость, реакцию. Особенно эффективна при обучении личной и зонной систем защиты. Применяются в подготовительный период и перед соревнованиями.	9. Последняя пара, беги! Игроки выстраиваются парами. Впереди колонны спиной к ней стоит руководитель игры. По свистку игроки последней пары бегут вперед к руководителю. Тот начинает их ловить тогда, когда они ПЕРЕСЕКАЮТ линию впереди колонны. Цель пары – пересекая линию, взяться за руки, чтобы руководитель не смог поймать ни одного из них. Если игроков не поймали, они встают впереди колонны. Пойманный игрок становится на место руководителя, последний с непопавшим игроком – впереди колонны. Могут быть назначены два руководителя или дано указание ловить только игрока с мячом.



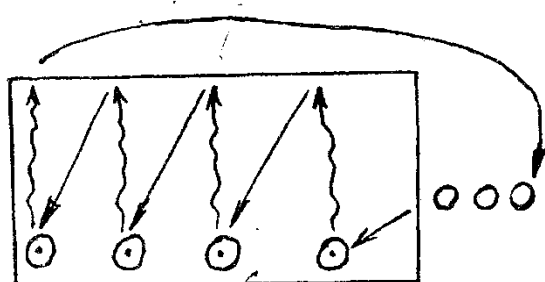
Развивает координацию, ловкость, быстроту.

Применяется в начале и середине тренировки.

10. Кто быстрее

Игроки распределяются на две команды. На расстоянии 2-3 метров друг от друга в кругах размещены 5-6 (гандбольных, баскетбольных или набивных) мячей. По сигналу первые игроки команд собирают мячи и передают их следующим игрокам своих команд, а те, стараясь не потерять, раскладывают мячи на прежние места.

Побеждает та команда, которая проделает все быстрее и меньше раз ошибается.



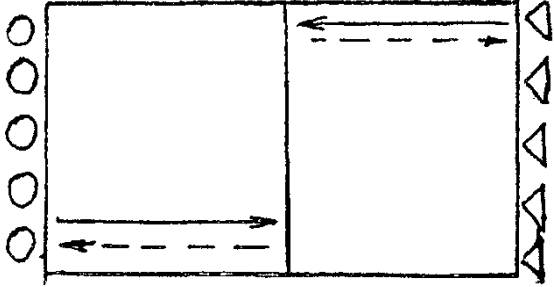
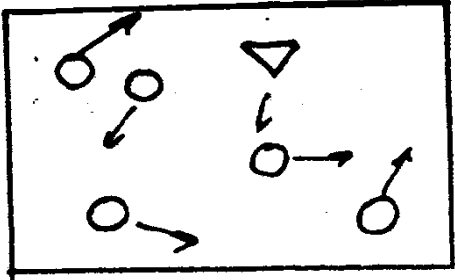
Целосообразно играть в начале и середине тренировки.

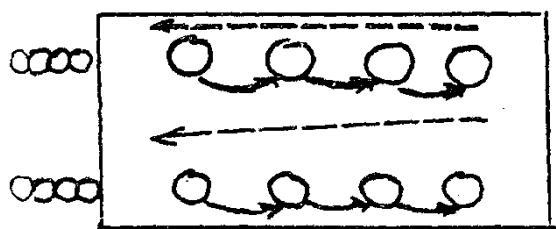
11. Поставь на место

Несколько команд располагаются перед коридором (ширина – 1м, длина – 10-20м), в левой стороне которого находятся в кругах 4-8 мячей. По сигналу игрок бежит к первому мячу и переносит его на противоположную сторону коридора. Затем то же проделывает с другим мячом и т.д. Перенося последний мяч, возвращается в колонну и передает эстафету другому игроку, который вновь переносит мячи на прежние места.

Побеждает та команда, которая первой закончит игру.

Сложить на место мячи может тот же игрок. Варианты передвижения: лицом или спиной вперед, приставными шагами левым, правым боком вперед,

	прыжками и т.п.
 Развивает скорость, точность передач, ловкость. Рекомендуется использовать в начале и конце тренировки.	12. Перекати и передай мяч Две команды выстраиваются за лицевыми линиями. По сигналу направляющие игроки с мячом катят его и, достигнув центральной линии, передают следующему игроку и т.д. Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету. У направляющего игрока может быть 2 мяча или мячи – у всех игроков, тогда эстафета выполняется до центральной линии и обратно.
 Развивает скорость, реакцию, ловкость, выносливость, учит обманным движениям. Рекомендуется играть при обучении тактическим вариантам гандбола, после физической нагрузки.	13. Кто больше поймает На площадке 10x10м, 8x8м играют группы по 5-6 человек. Их пятнает водящий. Пойманный игрок продолжает игру. Побеждает тот водящий, который за 15, 20, 30 секунд запятнает больше игроков. Смена водящих – по очереди. Пятнать можно только правое, левое плечо, бедро.



Развивает прыгучесть, скорость, выносливость, учит быстрой и сильной передаче мяча.

Применяется в середине и конце тренировки

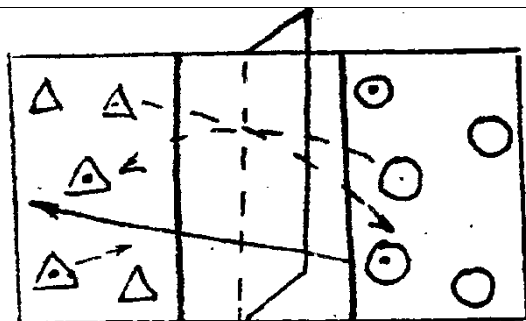
14. Бег через обручи

На поле вычерчиваются окружности или кладутся гимнастические обручи. Расстояние между ними – 120-130 см (зависит от возраста спортсменов). Игроки команды выстраиваются за лицевой линией.

У капитанов находится мяч. По сигналу они стартуют и перепрыгивают обручи. Приблизившись к противоположной лицевой линии выполняют передачу мяча следующему игроку и остаются на этой половине площадки.

Побеждает команда, которая быстрее закончит игру.

Можно перепрыгивать обручи на одной (левой, правой), двух ногах.



Развивает подвижность без мяча, скорость, внимание, реакцию, ориентировку.

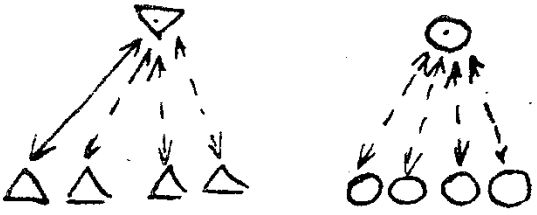
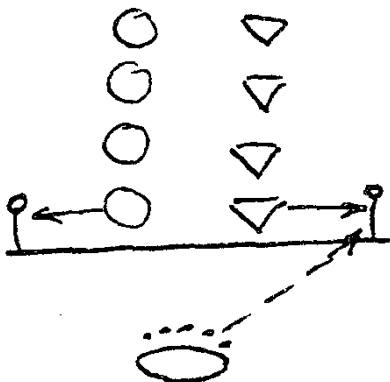
Рекомендуется играть в период соревнования, 3-4 раза во время тренировки.

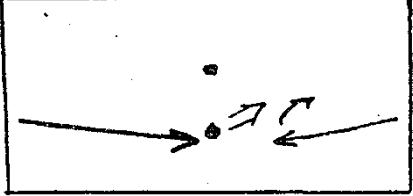
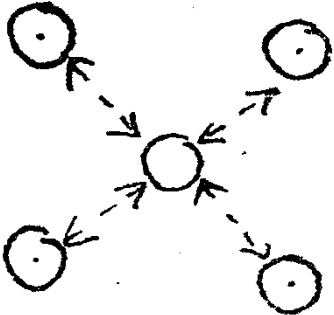
15. Перебрось мяч

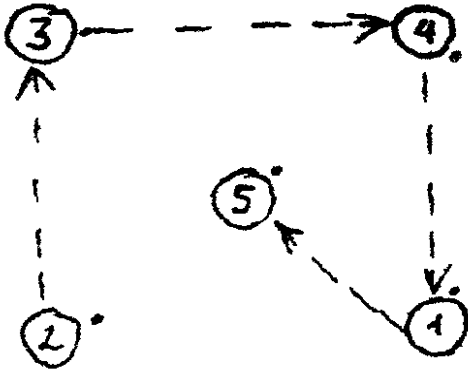
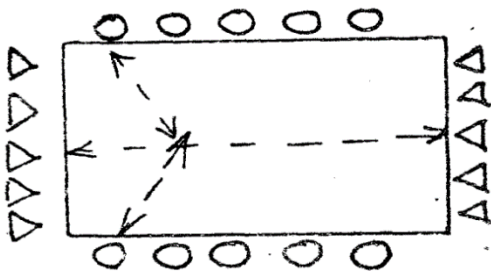
Играющие делятся на две команды, которые располагаются на противоположных частях площадки. У каждой команды по 5 - 6 мячей. По сигналу тренера, игроки стараются перекинуть мяч на сторону соперника, при этом переходить центральную линию запрещается. Побеждает та команда, на чьей стороне останется меньше мячей.

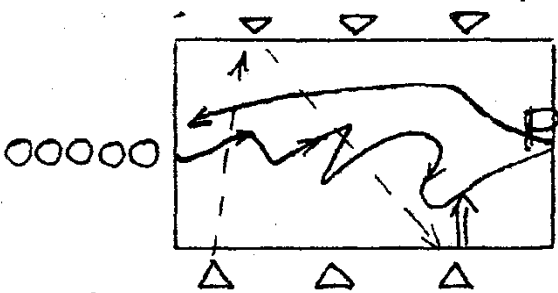
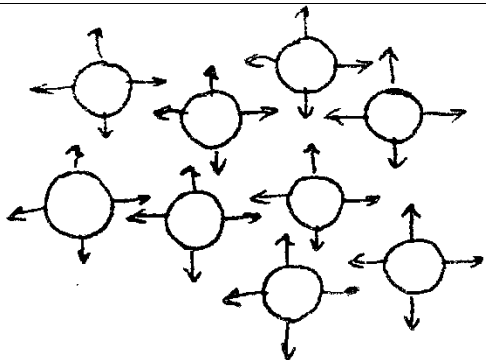
Расстояние от центра поля можно менять. Мяч можно перебрасывать несколькими способами: левой, правой рукой, в прыжке и т.д.

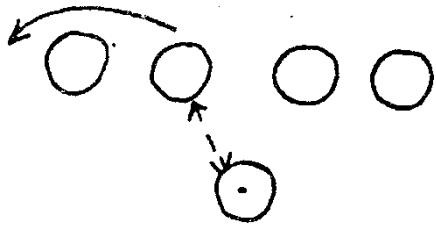
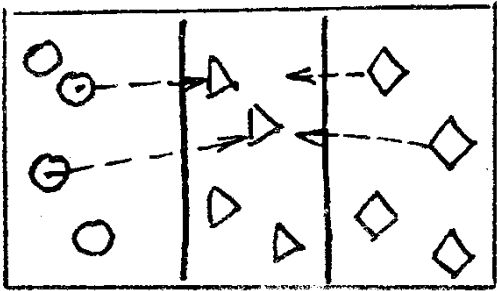
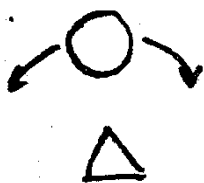
	В центре площадки можно установить две гимнастические скамейки.
Развивает скорость, реакцию, внимание, совершенствует технику ловли мяча. Предлагаем играть в подготовительный период в начале и конце тренировки.	16. Самые ловкие Игроки распределяются на несколько команд по 6-8 человек. Одна команда делится на две половины, а игроки встают парами один против другого на расстоянии 4-6 м. У каждой пары - мяч. Игроки стоят в кругах (или гимнастических обручах). По сигналу тренера игрок, владеющий мячом, подбрасывает его вверх и пока мяч находится в воздухе меняется местами со своим партнером. Игрок, вбежавший в круг, должен поймать мяч. За успешное выполненное задание игроки получают очко. Побеждает та команда, которая наберет больше очков. Соревноваться можно только между парами, меняться местами с игроком, стоящим по диагонали.
	17. Золотое кольцо В 5 - 6 м от игроков вывешивается кольцо радиусом 1 - 1,5 м. Расстояние между игроками и кольцом может быть и иным в зависимости от того, с какой группой проводится тренировка. Игрок должен передать мяч партнеру через кольцо и занять место в конце своей колонны. Побеждает та команда, которая ошибается меньшее число раз.

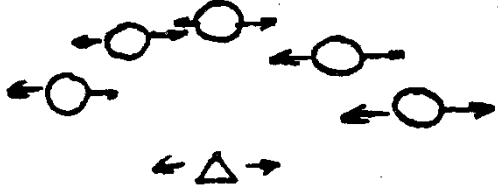
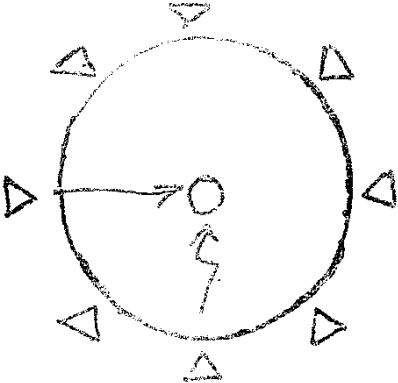
Развивается точность передач и бросков мяча, технику ловли. Рекомендуется играть в конце тренировки.	Ошибкой является выполнение передачи мимо кольца. Можно меняться местами с партнерами, стоящими напротив, играть двумя мячами, бросать мяч в прыжке, левой или правой рукой, поднимать мяч с площадки и т.д.
 развивает скорость и точность передач, технику ловли мяча.	18. Капитан Играют 2 - 3 команды. Они выбирают капитанов, которые с мячами встают на расстоянии 3-5-8 м от своих команд. По сигналу капитаны быстро передают (поочередно) мяч своим игрокам, а те должны как можно быстрее вернуть мяч обратно капитану. Побеждает та команда, которая быстрее сделает 20-50 передач своему капитану. Каждый из игроков должен быть в роли капитана. Передачи можно выполнять различными способами: одной рукой, с отскоком о площадку и т.д.
 Совершенствует точность движений без мяча, умение распределять внимание.	19. Точная передача Игроки встают у боковой линии, парами. На боковой линии на одинаковом расстоянии устанавливаются флажки. В центре поля находится руководитель игры. У него - мяч. По сигналу игроки первой пары бегут в разные стороны, к флажкам. Цель руководителя - передавать мяч игроку, первому прибежавшему к флажку. Побеждает тот руководитель, который из 10 попыток правильно и

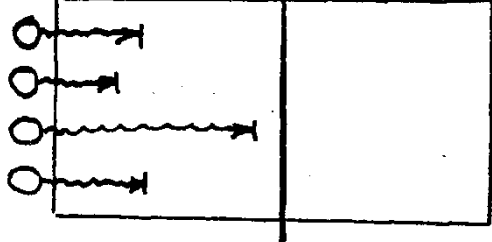
	точно выполнит большее количество передач. Игрок, получивший мяч, может совершить бросок в ворота. Роль руководителя могут выполнять вратари или разводящие игроки.
 Совершенствует точность броска, реакцию, обманные действия.	20. Попади первым Игроки, распределившись на две команды, проводят расчет. Встают у лицевой линии. На центральной линии кладутся два мяча на расстоянии 3-5 м друг от друга. Тренер называет номер. Названные игроки бегут к своим мячам. Игрок, первым овладевший мячом, пятнает им соперника. С мячом можно сделать три шага, владеть 3 секунды. Попадание в соперника приносит команде одно очко. Зону передвижения игроков можно ограничить центральным кругом, пятнать могут друг друга оба игрока с мячами.
 Совершенствует быстроту и точность передач мяча.	21. Гонки с мячами Игроки распределяются на группы по 5 человек. Четверо образуют квадрат. Один из них - руководитель - стоит в центре квадрата. Четверо игроков имеют по мячу. По сигналу они поочередно передают мяч руководителю игры. Побеждает та группа, которая выполнит большее количество передач руководителю в течение 1-3 минут.

	Можно использовать различные способы передач мяча, каждый игрок должен быть в роли руководителя.																									
 Развивает быстроту, внимание. Целесообразно играть перед обучением тактике игры	22. Игра четырьмя мячами Игроки распределяются на группы по 5 человек. Четверо с мячами образуют квадрат. В центре – руководитель. По сигналу мяч передается в следующем порядке: <table><tr><th>I</th><th>II</th><th>III</th><th>IV</th><th>V</th></tr><tr><td>1-5</td><td>5-2</td><td>5-3</td><td>5-4</td><td>5-1</td></tr><tr><td>2-3</td><td>3-4</td><td>4-1</td><td>1-2</td><td>2-3</td></tr><tr><td>3-4</td><td>4-1</td><td>1-2</td><td>2-3</td><td>3-4</td></tr><tr><td>4-1</td><td>1-5</td><td>2-5</td><td>3-5</td><td>4-5</td></tr></table>	I	II	III	IV	V	1-5	5-2	5-3	5-4	5-1	2-3	3-4	4-1	1-2	2-3	3-4	4-1	1-2	2-3	3-4	4-1	1-5	2-5	3-5	4-5
I	II	III	IV	V																						
1-5	5-2	5-3	5-4	5-1																						
2-3	3-4	4-1	1-2	2-3																						
3-4	4-1	1-2	2-3	3-4																						
4-1	1-5	2-5	3-5	4-5																						
 Совершенствует технику разнообразных передач мяча, развивает быстроту реакции.	23. Разнообразные передачи Игроки распределяются на две команды. Игроки одной из них, разделившись на две группы, становятся на противоположных линиях квадрата. Каждая команда имеет 5 мячей. Они передают мячи друг другу: игроки первой по воздуху, второй - с отскоком о площадку. Передача выполняется в течение 60-90 сек. Подсчитывается количество выполненных командами передач и таким образом определяется победитель. Можно использовать другие способы передачи мяча.																									

 Совершенствует технику владения мячом, подвижность, скорость, ориентировку	24. Стрелки Игроки распределяются на две команды. Одна команда выстраивается за лицевой линией, а другая, с мячом, - за боковыми. По свистку игроки первой команды бегут до флажка, оббегают его и возвращаются на прежнее место. В это время игроки второй команды, передавая друг другу мяч, стараются попасть в соперника. Команда получает очки за попадание в игроков 1-й команды. Игра продолжается до определенного количества очков, затем команды меняются ролями. Игроки первой команды стартуют поочередно, они могут вести мячи, вторая - владеть двумя мячами.
 Развивает тактику передвижения без мяча при защите и нападении. Рекомендуем играть в начале и конце тренировки.	25. Следи за дистанцией Игроки выстраиваются в шахматном порядке. По сигналу двигаются по площадке, придерживаясь первоначальной дистанции между собой. Кто ошибается, выбывает из игры. Победитель - оставшийся последним. Можно разбросать по игровому полю мячи. Тогда надо передвигаться таким образом, чтобы не задевать их.

 Совершенствует тактику передвижения после передачи мяча. Применяется в начале и середине тренировки.	26. Становись крайним Капитан команды передает мяч любому игроку, стоящему в середине шеренги. Он должен выполнить обратную передачу и занять место направляющего или замыкающего шеренги. Можно играть 2-3 мячами. Расстояние между игроками может быть произвольным. Можно усложнить задачу: определенному способу передачи мяча соответствует перемещение только в одну сторону.
 Развивает быстроту, ловкость, ориентировку, совершенствует броски и передачи. Применяется в конце тренировки.	27. Команда на команду Игровое поле делится на три части. В каждой находятся игроки одной команды. По сигналу тренера две крайние команды, владея мячом, стремятся попасть им в игроков, находящихся в центральной зоне. Время игры - 2-3 мин. В центральной зоне должна побывать каждая команда. Выигрывает команда, на счету которой большее число попаданий за указанный отрезок времени.
 Развивает подвижность, реакцию, скорость, координацию, тактическое мышление.	28. До первой ошибки Тренер (2-й вратарь) называет числа до 10. Если считает от 1 до 5, то вратарь имитирует действия при задержании как бросков мяча с отскоком о площадку; если от 6 до 10-ти – как в верхние углы ворот. Если числа только четные – в правый нижний угол ворот,

Применяется в начале и конце тренировки.	нечетные – в левый нижний. Вратари играют до первой ошибки, затем меняются местами. Игра может проводиться в любом ритме и последовательности названия чисел.
 Особенно полезна в конце тренировки	29. Зеркало игроки сидят полукругом, в центре - тренер или один из игроков. Он выполняет различные движения, спортсмены должны точно их повторить. Тот, кто не успевает или неточно повторяет - выбывает из игры. Повторять движения можно поочередно и наоборот. Например, если тренер поднимает левую руку вверх, то спортсмен должен опустить правую руку вниз и т.п.
 Применяется в конце тренировки	30. Тишина Игроки располагаются по кругу. В центре, закрыв глаза, находится один из игроков - водящий. По сигналу один из стоящих по кругу должен тихо подойти к нему и дотронуться до плеча. Водящий, услышав движение, поднимает руку, указывая направление, откуда идет игрок. Если он угадывает - меняется с ним местами. Во время игры должно быть тихо. Вариант: в центре находится 2-3 игрока, тогда к ним могут подойти одновременно тоже 2-3 игрока.



Снимает напряжение, дает возможность отдохнуть после физических нагрузок.

31. Перенеси мяч

Игроки сидят за лицевой линией с упором сзади. Один из них кладет мяч на живот и продвигается вперед. Если мяч падает, игрок останавливается и передает его другому.

Побеждает тот, кто перенесет мяч до средней линии.

Выполнять упражнение могут все игроки одновременно.

Можно играть на время, т.е. кто быстрее достигнет средней линии площадки.

№	Название игры	Описание игры.
Дисциплина и собранность.		
1	Звонок на урок	С обеих сторон площадки линиями очерчены два класса. В них нарисованы квадраты “парты” (на 3-4 меньше, чем игроков в каждой команде). В центре площадки ребята образуют круг. По команде учителя начинают движение по кругу и произносят слова: Перемена, перемена, можно прыгать и играть, но нельзя и забывать, что когда звенит звонок, он зовет всех на урок. Нам опаздывать нельзя, побыстрее в класс, друзья! Учащиеся бегут и стараются занять “парты” в своем классе. Выигрывает тот, кто ни разу не опоздает на урок.
2	К своим флажкам	Играющие делятся на 3-4 группы. Группы становятся в кружки. В центре каждого круга находится игрок с цветным флажком в вытянутой в вверх руке. По первому сигналу учителя все ученики, кроме игроков с флажками разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся игроки останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками по указанию учителя переходят на другое место. После слов учителя: “ К своим флажкам!”- играющие открывают глаза и бегут к флажку

		своего цвета, чтобы первыми построиться в круг. Группа, построившиеся первой, выигрывает.
Школа мяча(развитие качеств владения мячом)		
1	Прокати мяч	Учащиеся перекатывают мяч по полу друг другу.
2	Мяч в ворота	Учащийся должен закатить с некоторого расстояния мяч в «ворота». Для обозначения «ворот» можно использовать различные предметы, например, кубики.
3	Передача мяча	Учащийся бросает мяч партнёру с небольшим отскоком от пола, приговаривая: Раз, два, три: Мяч, скорей беги! Партнёр передаёт мяч обратно. Учащийся ловит его со словами: Мой весёлый, звонкий мяч, Ты куда пустился вскач? Другой вариант игрового задания:ребёнок бросает мяч в направлении стенки, а затем ловит его после отскока.
4	Подбрось мяч	Двумя руками бросить мяч вверх и поймать.
5	Переложить мяч	Учащийся садится на пол и, зажав мяч ногами, поднимает его с пола и переносит слева на право, затем наоборот.
6	Послушный мяч	И.п.лёжа на спине, мяч зажат между ногами. 1-2 повернуться на живот не выронив мяча.3-4 и.п.
7	Не теряй мяч	Всем учащимся раздают средние резиновые мячи, которыми они свободно играют: катают, подбрасывают, ловят. Преподаватель произносит: «Мяч не теряй вверх поднимай». Все останавливаются и показывают свои мячи.Игра повторяется 3-4 раза. После этого детям предлагается пройти с мячом по кругу. Расположив учащихся по кругу, им предлагают проделать несколько упражнений с мячами: 1). Поднять мяч вверх, посмотреть на него и опустить. 2). и.п. о.с., 1- Руки в стороны, 2-3 руки вперёд, переложить мяч из одной руки в другую, 4-о.с. 3).и.п.о.с. 1- наклон вперёд, положить мяч перед собой, 2- и.п., 3- наклон вперёд, взять мяч 4- и.п.
8	Весёлый мяч	Вариант 1. 1. Бросить мяч вверх, хлопок за спиной, поймать мяч. 2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч. 3. Бросить мяч вверх, сед, поймать мяч. 4. Упор присев, бросить мяч вверх, встаё, поймать мяч. 5. Бросить мяч вверх, наклон вперёд, коснуться руками пол, выпрямиться и поймать мяч. 6.Подбросить мяч двумя руками над головой, сделать шаг вперёд и поймать мяч двумя руками у пояса. 7.Ноги - на ширине плеч, Послать мяч в пол, так чтобы он отскочил между ногами и поймать его развернувшись на 90 градусов.

		Вариант 2. 1. Сильно ударить мяч в пол, наклон вперёд, коснуться руками пол, выпрямиться и поймать мяч 2. Сильно ударить мяч в пол, повернуться кругом, поймать мяч 3. и.п. о.с. Мяч сзади, держать двумя руками. 1-подбросить мяч вверх — вперёд. 2- поймать мяч. 4. и.п. Руки в сторны, мяч в левой ладони, 1-мяч подбросить вверх — вправо 2- поймать мяч правой рукой. 3-4- наоборот. 5. вращение мяча вокруг туловища, шеи, ноги. Варианты: в ходьбе, в беге, в приставном шаге и т. д. 6. Немного прогнувшись в поясице, удерживать мяч на лбу, не давая ему упасть. 7. Мяч удерживается двумя руками за спиной. Подбросить мяч при помощи кистей рук так, чтобы он перелетел над головой вперёд. Поймать мяч двумя руками спереди. Вариант усложнения : упражнение выполнять с небольшим продвижением вперёд.
9	Вращение мяча на пальце	Вращать мяч на указательном пальце правой, затем левой руки.
10	Жонглёр	Жонглирование: одним, двумя, тремя мячами.
11	Мяч на кончиках пальцев	Удерживать мяч над головой, на выпрямленной руке, поднявшись на носки. Движением кисти поднять мяч на кончики пальцев, вновь опустить на ладонь и т. д.
12	Мяч на мяче	На один мяч, удерживаемый в руках «поставить» второй мяч, балансируя не дать мячу упасть. Варианты: подбивать верхний мяч нижним не давая верхнему упасть.
	Игры на ознакомление с ведением мяча:	
1	Вверх-вниз	Чередовать высокий, низкий отскоки мяча. Упражнение выполнять правой и левой руками.
2	Поочерёдно правой-левой	Ведение на месте поочерёдно правой и левой рукой.
3	Партер	Стоя на коленях, одной рукой касаться пола, другой вести мяч. То же другой рукой.
4	Ведение сидя	Сидя на полу выполнить ведение сначала правой, затем левой рукой.
5	Сверху - вниз	При ведении мяча изменить высоту отскока до минимальной. То же, но в движении.
6	Броуновское движение	Вести мяч одной рукой, изменяя направление ведения, скорость передвижения, высоту отскока мяча. Упражнение выполнять сначала одной рукой, затем другой, чередуя движения правой и левой руками в быстром и медленном темпе.
Ловкость передвижения.		

1	Рыбаки и рыбки	Игроки собираются в одной стороне зала, в середине него один игрок — рыбак, остальные — рыбки. Задача рыбки — пробежать в другой конец зала и не быть пойманной рыбаком. Рыбак старается осалить как можно больше рыбок. Пойманная дважды рыбка выбывает из игры. Рыбаков может быть два и три, они назначаются из выловленных рыбок.
2	Ловкие руки	Игроки должны во время личного или командного соревнования: - пронести, держа в руке, три спичечные коробки, поставленные ребром одна на другую, - пролезть с ракеткой в руках, на которой лежит теннисный мяч в обруч, - пронести три резиновых мяча одновременно, не уронив их, от одной линии до другой.
3	Бег пингвинов	Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами мяч (выше колен). В таком положении они должны оббежать стойку и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Варианты: передвигаться прыжками.
4	Салки ногами	Играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого — осалить касанием ноги стоящего напротив и как можно дольше не дать противнику осалить свою ногу.
5	Белые медведи	Площадка представляет собой море. Востороне очерчивается не большое место — льдина. В ней располагается водящий — белый медведь, остальные медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!»- и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка и отводит на льдину, затем второго. После этого два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить остальных игроков. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь на помощь!» Медведь подбегает и осаливает пойманного, и он идёт на льдину. Когда на льдине окажется двое медвежат, они берутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата.
6	«Мы веселые ребята»	Количество играющих: от 10 до 40 человек. Место: зал, площадка. Подготовка. На расстоянии 15-20 м чертятся две параллельные линии. Это «дом», В центре площадки становится водящий, а все остальные располагаются за линией одного из «домов». Описание игры. По сигналу руководителя дети говорят хором:

		Мы, веселые ребята, Любим бегать и играть, Но попробуй нас догнать! После слова «догнать» играющие бегут в противоположный «дом». Водящий пытается, догнав их, коснуться рукой. Запятнанные отходят в сторону, После этого игра повторяется вновь, Правила: 1) перебегать можно только после слова «догнать»; 2) нельзя забегать обратно за линию «дома»; 3) ловить перебегающих можно только до линии противоположного «дома». Методические указания. Стихотворение необходимо предварительно выучить. Водящих следует менять через 3-4 перебежки. Вместе с. новым водящим в игру входят и запятнанные. Игра способствует совершенствованию навыков бега с изменением направления» воспитывает смелость, сообразительность, быстроту реакции и ориентировки.
7	«Волк во рву»	Количество играющих: 20-40 человек. Место: зал, площадка. Подготовка. В центре площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 60-80 см одна от другой. На противоположных сторонах зала отмечаются линиями два «дома». Выбираются 1. - 2 водящих - «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие - «козы» - располагаются за линией одного из «домов». По сигналу «козы» перебегают в другой «дом», перепрыгивая на ходу через «ров». «Волки» стараются запятнать прыгающих. Пойманные отходят в сторону. После этого перебегание повторяется. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман. Правила: 1) перебежки разрешаются только по сигналу; 2) наступать на «ров» нельзя; 3) «волки» не имеют права выбегать из «рва»; 4) задержавшиеся перед «рвом» должны обязательно по команде руководителя перепрыгнуть его, иначе они считаются пойманными. При большом количестве играющих перебежки проводятся несколькими группами. Расстояние между линиями и количество «волков» во «рву» можно увеличить. Варианты: 1) прыгать через «ров» с места (толчком одной и двух ног); 2) после подсчета запятнанные продолжают играть. Игра способствует совершенствованию навыков бега и прыжков в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость,
8	«Два мороза»	Количество играющих: 20-30 человек. Место: зал, площадка. Подготовка. На противоположных сторонах зала отмечаются двумя параллельными линиями два «дома». Два водящих - «морозы» - становятся посередине площадки. Остальные располагаются за линией «дома».

		Два «мороза» по команде руководителя 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? Дети им отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. Третью и четвертую фразы водящие произносят по очереди. С этими словами дети начинают перебежку в противоположный «дом». «Морозы» пятнают их - «замораживают». Пойманные остаются на том месте, где до них дотронулся «мороз». При обратной перебежке, выполняемой после той же команды, играющие пытаются выручить запятнанных, дотрагиваясь до них, «Морозы» мешают этому. После нескольких перебежек водящие меняются. Выигрывают те, которые не были пойманы. Правила: 1) перебегать можно только после слов «и не страшен нам мороз»; 2) нельзя возвращаться в «дом»; 3) нельзя выбегать из «дома», чтобы освободить пойманных. Слова нужно выучить до начала игры. Водящих лучше располагать друг за другом, очертив, зону их действия. К судейству следует привлечь помощников.
9	Шишки, желуди, орехи	Игроки делятся на тройки и встают один за другим в колонны лицом к центру. Первые номера в тройках выполняют роль шишек, вторые — орехов, третьи — желудей. Водящий находится в кругу и по команде педагога выкрикивает название одной из групп. Например: «орехи!». После этого все «орехи», должны покинуть свою тройку и занять освободившееся место в любой другой тройке. Водящий также старается занять свободное место. Тот игрок который в результате перебежки остался без места, занимает роль водящего. Игра начинается сначала.
10	Салочки «Золотой гусь»	Выбирается водящий, который по сигналу пытается догнать одного из разбежавшихся по ограниченной площадке игроков. Осаленный игрок берёт за руку «приклеивается» водящего и они вдвоём стараются догнать третьего игрока и т.д., пока не останется один игрок. Он и становится победителем.
29	Эстафета “Строитель”.	Команды строятся в две колонны. По команде “ Марш!” первые участники каждой команды бегут до набивного мяча, берут один кубик из корзины и ставят его в обруч, который располагается рядом с мячом и возвращаются обратно и т. д. Каждому участнику разрешается брать из корзины только один кубик и ставить его так, чтобы у команды в конце

	Эстафета “Туннель”.	эстафеты образовался “ дом”. Выигрывает команда, которая быстрее построит “дом” и он не упадет. По команде “ Марш!” первые участники каждой команды бегут до фишки, которая стоит в 5-6 метрах от команд ложатся на пол лицом вниз. Как только первый участник лег на пол, бежит следующий перепрыгивает первого участника своей команды и ложится рядом на расстоянии одного метра от первого и т.д. Как только последний участник команды перепрыгнет всю команду, лежащую на полу, все участники принимают упор стоя на руках и начиная с последнего участника проползают друг за другом на финиш. Выигрывает команда, которая быстрее вернется на финиш.
30	Игра “ Белка”.	Ученики говорят хором: Белка сушит сыроежки, Лапкой с ветки рвет орешки. Все запасы с кладовой Пригодятся ей зимой. По окончанию стихотворения все учащиеся бегут врассыпную по залу, где рассыпаны грибы и орехи. Одна команда собирает грибы, другая - орехи. В конце игры каждая команда подсчитывает собранные запасы. Выигрывает команда, которая соберет быстрее “запасы”.
31		
32		
33	Заяц без логова	Количество играющих: 20-30 человек. Место: зал, площадка. Играющие рассчитываются по тройкам (четверкам или пятеркам). Два игрока берутся за руки, между ними становится «заяц». Выбираются двое водящих - «охотник» и «заяц». Все играющие равномерно распределяются по площадке. По сигналу «охотник» начинает ловить «зайца», который убегает от него. Спасаясь от преследования, «заяц» забегает в чей-нибудь «дом». Хозяин «дома» вынужден сам убегать от «охотника». Если «охотник» успевает дотронуться до убегающего, то они меняются ролями. Правила: 1) нельзя пробегать сквозь «дом»; 2) стоящий в «доме» должен сразу же выбегать, чтобы освободить место «новому зайцу»; замешкавшегося «зайца» можно пятнать; 3) нельзя мешать «зайцу» вбегать в «дом». Стоящих в парах ну ж, но менять с убегающими, установив правило обязательно сменять прибежавшего игроками, образующими «дом». Не следует разрешать долго ловить одну пару играющих. Варианты: 1) передвигать «дома» по площадке; 2) закрывать «дома» по сигналу. Игра способствует совершенствованию быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитывает находчивость,

		решительность
34	«Птицы и клетка»	Количество играющих: 20-30 человек. Место: зал, площадка. Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг - «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга. Игру лучше проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии, По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих - «птицы», - расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается, до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы». Правила: 1) нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала; 2) пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки; 3) во время второй мелодии все «птицы» должны пробежать через клетку. Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы. Варианты: 1) передвигаться танцевальными шагами; 2) подобрать несколько мелодий, требующих различных способов передвижения. В игре совершенствуется быстрота реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений, воспитывается решительность, творческая активность.
35		
36	Эстафета зверей	Количество играющих: 20-30 человек. Место: зал, площадка. Играющие распределяются по командам с равным количеством игроков. Каждый номер получает название животного; «лев», «медведь», «слон» и т. д. Все команды выстраиваются в колонну за линией старта. На расстоянии 5 - 8 м проводится другая линия. По команде первые номера всех команд начинают движение к противоположной линии. При этом они имитируют передвижение тех зверей, которых они изображают. Добежав до линии и коснувшись ее рукой, они возвращаются обратно. Прибежавший первым приносит своей команде очко. После этого по команде начинают бег вторые номера и т.д. Правила: 1) начинать движение можно только по команде «Марш!»; 2) добежав до линии, нужно коснуться ее рукой;

		3) во время бега обязательно имитировать движения животного. Не следует выбирать слишком сложные способы передвижения. Нужно следить за сохранением строя и дисциплины играющих. В необходимых случаях можно построить занимающихся не в колонны, а в шеренгу. После каждой перебежки нужно объявить общий счет, Вариант: внезапный вызов номеров. Игра содействует развитию быстроты, ловкости, силы, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом.
37	Эстафета с мячами	Количество играющих: 20-30 человек. Место и инвентарь: зал; 4-6 мячей, столько же булав. Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые располагаются в колоннах за линией старта. На расстоянии 4-6 м от линии старта против каждой команды в круг ставится булава. Перед каждой командой кладется мяч. По сигналу первые игроки бросают или катят мяч по полу, стараясь попасть им в булаву. После этого они быстро бегут за мячом и возвращают его второму игроку. Упавшую булаву ставят в круг. Второй игрок повторяет действия первого. За сбитую булаву команда получает очко. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету (за это она получает 10 очков) и собьет больше булав, т.е. наберет больше очков. Правила: 1) сбивать булаву можно только указанным способом; 2) при бросках не заступать за линию; 3) нельзя мешать игрокам подбирать свой мяч или булаву; 4) не разрешается бросать мяч следующему игроку, не добежав до линии старта, В игре совершенствуются навыки метания, развивается ловкость и точность движений.
38	«Стой!»	Количество играющих: 15-20 человек. Место и инвентарь; зал, площадка; малый мяч. Водящий получает мяч и становится внутри круга. Остальные играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу руководителя водящий бросает мяч в пол и называет любой номер. Вызванный игрок бежит в круг и старается поймать мяч. В это время остальные играющие разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит: «Стой!». Все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих, которые могут увертываться от мяча, не сходя с места. Если мяч попадет в игрока, то ему засчитывается штрафное очко и игра начинается снова. Если же бросок неудачен, то водящий бежит за мячом и, поймав его, вновь командует: «Стой!». Правила: 1) не разрешается сходить с места после команды «Стой!»; 2) нельзя сильно бросать мяч.

		После неудачного броска водящего все играющие должны вернуться на свои места в круг. Нельзя разрешать прятаться друг за друга и в какие-нибудь укрытия. Игра проводится до определенного количества штрафных очков. Варианты: 1) каждому играющему дать номер или название животного; водящий, бросая мяч, должен правильно назвать этого игрока; 2) включить правило о «приеме мяча» от водящего. Игрок, принимающий мяч, становится водящим. Эти варианты пригодны для детей старших возрастных групп. Игра способствует закреплению навыков ловли и метания малого мяча, содействует воспитанию быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое.
Игры для заключительной части занятия (релаксационные)		
	«Угадай, кто»	Количество играющих: 10-20 человек. Место: зал, коридор, площадка. Играющие образуют круг, Внутри круга становится водящий. По указанию руководителя водящий закрывает глаза. Один из играющих подходит к водящему, дотрагивается до него и, изменив голос, называет его имя. После того как игрок вернется па свое место, руководитель разрешает водящему открыть глаза и назвать подходившего. Если он угадает, то его место занимает названный игрок. Правила: 1) нельзя открывать глаза без разрешения руководителя; 2) возвращаться нужно только на свое место. Водящего, который несколько раз не угадал, нужно заменить другим. Можно разрешить играющим не произносить имени, а подражать животным и птицам.
	“Небо, земля, вода”.	Содержание: “Небо-руки вверх, земля-присесть, руки на пол, вода-руки вперед”. Учитель называет команды в разной последовательности, учащиеся выполняют задание. Кто ошибается и неправильно выполняет задание делают шаг вперед. Победителями становятся , те учащиеся, которые ни разу не ошиблись и остались стоять на месте.
	«Гонка мячей по кругу»	Количество играющих: 20-30 человек. Место и инвентарь: зал, площадка; два больших мяча. Играющие образуют круг и рассчитываются на 1-2-й. Первые номера составляют одну команду, вторые - другую. Направляющим обеих команд - капитанам - дается по баскетбольному или волейбольному мячу.

		По сигналу капитаны пасуют мяч ближним игрокам своей команды. Причем заранее обуславливается, что одна команда передает мяч по часовой стрелке, а другая - в противоположном направлении. Мяч поочередно передается каждому игроку команды и возвращается обратно капитану. Выигрывает команда, сумевшая раньше передать мяч определенное количество раз по кругу. Правила: 1) мяч можно передавать только через одного игрока; 2) нельзя выходить со своего места; 3) упавший мяч нужно поймать и, вернувшись на свое место, передать следующему игроку. Если играющих много, то образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой судья. Передавать мяч следует только определенным способом. Варианты: 1) передачи выполнять в положении сидя; 2) перед началом игры мячи давать игрокам, находящимся на противоположных сторонах круга; 3) передачи мяча обеим командам выполнять в одну сторону. Игра заканчивается, когда один мяч догонит второй. В игре совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.
	«Перестрелка»	Количество играющих: 20-25 человек. Место и инвентарь: зал, площадка; волейбольный мяч. Играющие делятся на две команды. Площадка разделяется линией на две половины. На противоположных сторонах площадки намечаются две линии в 2-3 м от стены зала. Все играющие располагаются внутри поля, каждая команда на своей стороне. Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу игроки этой команды начинают мячом пятнать игроков, расположенных на противоположной стороне площадки. Игроки этой команды не выходят за пределы поля, стараются избежать попадания мячом. Мяч, отскочивший от площадки или игрока, они ловят и, в свою очередь, начинают пятнать «противника». Запятнанный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить игроков противоположной команды. Правила: 1) запятнанным считается игрок, в которого мяч попадет с лёта; 2) нельзя переступать за линии площадки; 3) ловить мяч разрешается, но если мяч не будет пойман, то игрок считается запятнанным; 4) нельзя бегать с мячом в руках (без мяча можно свободно передвигаться).

		Методические указания. В каждой команде следует назначить капитана. Длина поля не должна быть слишком большой, так как это затруднит действия играющих. Способы бросков лучше определить заранее и добиваться их применения. Не бросать мяч сильно, не целиться в голову убегающих. Варианты: 1) запятнанные переходят в плен между двумя линиями на стороне противника. Их можно выручить, перебросив им мяч; 2) разрешить броски в игроков только из двух-трех точек на средней линии. Игрокам в этих точках мяч можно передавать. Педагогическое значение. Игра - типичный образец командных игр, в которых необходима высокая согласованность действий участников. Она способствует закреплению и совершенствованию навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.
	Класс, смирно!	Количество играющих: 30-40 человек. Место: зал, площадка. Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу. Описание. Руководитель подает различные команды. Нужно выполнять те из них, перед которыми будет сказано слово «класс». Ошибающиеся делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных. Правило: игрок, не выполнивший команду с предварительным словом, а также тот, кто выполнит команду без предварительного слова, делают шаг вперед. Методические указания. Нужно делать паузу между следующими друг за другом командами. Игру не обязательно проводить стоя на месте. Педагогическое значение. Игра помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции.
	Бой петухов	Количество играющих: 20-40 человек. Место: зал, площадка. Подготовка. Играющих распределяют по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие становятся друг против друга на одной ноге, согнув другую ногу, руки за спину. Описание. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вынести из равновесия «соперника», заставив его стать на две ноги. За каждую удачную попытку насчитывается одно очко. Выигрывает набравший больше очков. Правила: 1) нельзя толкать руками; 2) нельзя менять ногу без команды. Методические указания. Площадка для игры должна быть ровной, без ям и выбоин. В зале нельзя допускать скученности играющих, что может привести к

	травмированию. Педагогическое значение. Игра используется главным образом в вводной части урока. Она способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.
«Защита укрепления»	Количество играющих: 12-15 человек. Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч, три гимнастические палки. Подготовка. В центре зала чертится круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливается «укрепление» - три связанные палки. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением». Описание. По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадает в цель, меняется местом с водящим. Правила. 1) бросать мяч, не заходя за линию круга; 2) водящий не имеет права держать руками укрепление; 3) менять водящего только после того, как «укрепление» будет сбито (или защитник сам уронит его). Методические указания. Следует регулировать расстояние между укреплением и бросающими в соответствии с возможностями учащихся. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча. Варианты: 1) вместо «укрепления» ставить в круге несколько булав, которые водящий имеет право устанавливать вновь после падения; 2) водящему защищать играющего, входящего в центр круга. Педагогическое значение. Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли и передачи мяча, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и решения.
«Не давай мяч водящему»	Количество играющих: до 10 человек. Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч. Подготовка. Играющие образуют круг диаметром в 8-10 м. В центр круга становятся 2-3 водящих. Одному из стоящих по кругу дается мяч. Описание. По сигналу играющие начинают передавать мяч друг другу. Водящие пытаются перехватить мяч или коснуться его. Если им это удастся, то игрок, допустивший ошибку, занимает место водящего, который переходит в

		круг. Правила: 1) водящий имеет право касаться мяча не только в воздухе, но и в руках у играющих; 2) нельзя бегать с мячом в руках; 3) не разрешается перебрасывать мяч через голову водящих. Методические указания. Необходимо обратить внимание играющих на важность применения отвлекающих движений с мячом и согласованность действий водящих. Чтобы приучить играющих сохранять свое место, можно расставить их по начерченному кругу. Педагогическое значение. Игра относится к числу подготовительных к баскетболу, ручному мячу, В ней учащиеся осваивают навыки техники и тактики этих игр.
	«День и ночь»	Количество играющих: 20-30 человек. Место: зал, площадка. В середине площадки намечаются две параллельные линии. Все играющие делятся на две команды, которые располагаются вдоль линии напротив друг друга. Сзади них, в двух-трех метрах от стены, чертят линии «домов», Одна команда получает название «день», другая - «ночь». Руководитель называет одну из команд. Названная команда ловит игроков другой команды, которые, повернувшись, убегают в свой «дом», После подсчета запятнанных команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь. Выигрывает команда, поймавшая больше играющих, Правила: 1) начинать бег только по команде; 2) ловить убегающих только до черты «дома»; 3) нельзя убегать от преследующих, изменяя направление бега. Вызывать команды нужно неожиданно. К судейству следует привлекать помощников. Варианты: 1) использовать различные исходные положения для играющих; 2) предлагать играющим выполнять различные задания - упражнения. В игре совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.
	«Вызов»	Количество играющих: 30-40 человек. Место: зал, площадка. На противоположных сторонах площадки чертятся линии «домой». Играющие делятся на две команды, которые располагаются за линиями в одну шеренгу. По назначению капитана одной из команд кто-либо из играющих бежит к «дому» «противника». Участники вытягивают руки вперед, повернув ладони вверх. Прибежавший игрок три раза касается ладоней одного или трех разных играющих. После третьего касания игрок бежит к своему «дому», а вызванный им участник старается поймать его, Если ему это не удастся, то он становится в

	затылок за вызвавшим его игроком, а в случае удаchi убежавший переходит в «плен» к другой команде. После этого капитан противоположной команды назначает своего игрока для вывоза «противника». Побеждает команда, имеющая больше пойманных игроков. Правила: 1) нельзя начинать бег до третьего касания; 2) ловить можно только до линии «дома»; 3) пойманный переходит на противоположную сторону и становится «пленником» вызвавшего сто игрока; 4) «пленного» можно выручить. Не следует разрешать капитанам высылать для вызова подряд одних и тех же игроков. Игру нужно проводить без больших пауз, требуя от играющих быстроты действия. Игра способствует воспитанию быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки.
«Караси и щука»	Количество играющих: 30-40 человек. Место: площадка, зал. На противоположных сторонах площадки проводятся две линии «дома карасей». Водящий - «щука» - становится в середине площадки, остальные играющие - «караси» - располагаются в одном из домов. По команде руководителя «караси» начинают перебежку в противоположный «дом». «Щука» пытается их поймать. Запятнанные отходят в сторону, а затем, когда их будет 5-6 человек, берутся за руки и образуют «сеть». «Щука» становится сзади «сети». Теперь при перебежке «караси» обязаны пробегать через «сеть». Пойманные позже образуют круг - «корзину», а затем - «вершу», став в две шеренги лицом друг к другу. Побеждает тот, кто будет пойман последним. Правила: 1) перебежка разрешается только по команде; 2) «караси» обязаны пробегать через все «сети» «рыбаков»; 3) игроки, образующие «сеть», не должны мешать пробегающим «карасям»; 4) «щука» не может забегать в «сеть» (играющие могут поймать ее). При большом количестве играющих могут быть два водящих. Участников следует побуждать к активным, решительным действиям. Игра содействует воспитанию быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия.

Комплекс ритмической гимнастики №1 (с обручами)

Дети построены в одну колонну, обручи лежат на плечах предыдущего

Ребенка (Предварительно рассчитались на 1-2).

Музыкальное сопровождение: лирическая мелодия.

Ход занятия:

1. Поднять обруч вверх.
2. Ногу в сторону на носок, наклон туловища с обручем к ноге (1-е номера вправо, 2-е номера влево).
3. Ноги вместе, обруч наверх.
4. И.п. (2 раза).
5. 1 обруч вверх, переложить в одну руку, 2 выпад в сторону, руку с обручем в сторону (1-е номера вправо, 2-е номера влево, 3-е ноги вместе, обруч вверх).
6. Перестроение в 2 круга, с расхождением через середину.

2 часть упражнения:

1. Встать на колени, обруч в одной руке впереди.
2. Полушпагат, руку с обручем вперед.
3. Лечь на живот «корзинка», ноги захватываем обручем.
4. Встать, обруч вверх, поворот на 360°.
5. Ласточка, обруч в вытянутой руке впереди.
6. Сидя на одном колене, обруч в обеих руках, наклон вперед.

Комплекс ритмической гимнастики №2

(с элементами цыганского танца)

1. И.п.: основная стойка, руками обнять себя за плечи. Подняться на носки, опуститься.
2. И.п.: тоже, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, согнуть в локтях перед лицом, опустить вниз. Руки сопровождаются движениями головы.
3. И.п.: основная стойка. Отвести согнутую в колене ногу в сторону, чуть присесть, обе руки отвести в сторону поднятой ноги (по 4 раза в каждую сторону).

4.И.п.: основная стойка. Руки опущены, ладони вперед. Ногу выставить вперед на пятку, плечи поднимать поочередно вверх-вниз с небольшим приседанием (1-4 – вниз, 5-8 – вверх).

5.И.п.: основная стойка, руки вверх. Приставной шаг влево - вправо, руки выполняют движение «Фонарик». Приставной шаг, нога становится вперед на носок, противоположная рука – вперед.

6.И.п.: основная стойка. Руки: правая в сторону, левая – вверх. Движение ног, как в упр.№3. Правой рукой ударить по пятке правой ноги (4 раза). Затем с другой ноги. Руки после удара выполняют движение «Фонарик».

7.И.п.: основная стойка. Потрясти плечами с постепенным опусканием на колени. Наклониться вперед и назад.

8.И.п.: сидя на полу. 1-2 – согнуть колени, прижать к груди. 3-4 – развернуться в пол-оборота вправо, правую ногу согнуть в колене, левую отвести назад. Правая рука в упоре сзади, левую руку вынести вперед, чуть согнув в локте. То же в другую сторону.

9.И.п.: сидя, ноги врозь. Плавный наклон к правой ноге, вперед, к левой ноге, выпрямиться. Руки перед собой, потряхивая кистями. В правую и левую сторону.

10.И.п.: сидя, ноги врозь. Подъем с поворотом вправо и влево, рука выполняет движение «Фонарик».

11.И.п.: лежа на животе. «Кольцо», «корзиночка», «рыбка».

12.И.п.: основная стойка. Поворот с пропаданием в правую сторону, руки в стороны, ладони вверх (2 оборота).

13.И.п.: то же. Отвести правую руку в сторону, левую руку в сторону, правую руку – на левое плечо, левую руку – на правое плечо. Поворот с пропаданием в левую сторону.

14.И.п.: основная стойка. Маховые движения назад согнутой ногой с поворотом корпуса, руки вверх в сторону поворота. Выполняется вправо и влево.

15.И.п.: основная стойка. Повтор второго упражнения, но в быстром темпе.

По окончании зафиксировать позу 1 на четыре счета.

Танцевально-спортивное упражнение №3

(Заводные куклы)

(Музыка: гр. «Аква» «БАРБИ»).

1.И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки в подготовительной позиции. Движения, как у кукол. 1-4 - руки вверх во вторую позицию; 5-8 - развести в стороны; 9-10 - наклон вперед; 11-12 - выпрямиться; 13-14 – поворот вправо; 15-16 – поворот влево.

2. Присесть, всплеснуть руками.
3. И.п.: основная стойка. Переступания правой ноги на левую, руки поочередно выносятся вперед.
- 4.И.п.: то же, правая нога становится на носок, колено присогнуто, руки раскрываются в стороны с поворотом вправо. То же в левую сторону.
- 5.И.п.: основная стойка. Вращение согнутыми в локтях руками в правую и левую стороны.
- 6.И.п.: то же. Поворот вправо, левую руку вытянуть вперед. То же в другую сторону.
- 7.И.п.: основная стойка. Правую ногу поставить на носок – наклон вправо, руки через стороны сходятся над головой. То же влево.
8. Танцевальные движения (на припев).
- 9.И.п.: в парах лицом друг к другу. Наклон вперед, поочередно вытягивая вперед правую, левую и обе руки.
- 10.И.п.: основная стойка. Правую ногу, согнутую в колене, поднять вверх, две руки вынести вперед. То же левой ногой.
- 11.И.п.: то же, руки в стороны. Правую ногу отвести в сторону на носок, поднять вверх, опустить вниз на носок, приставить. То же с другой ноги.
- 12.И.п.: то же, руки перед собой. Выпад вправо – круговые движения руками перед собой. Выпрямиться, наклон головы вправо и влево. То же в другую сторону.
13. Танцевальные движения (на припев).
14. Пружинистые приседания вниз – вверх, руки как у паровозика.
15. Упор присев, упор, лежа – «кольцо», «корзиночка».
16. Заключительная поза:- «полушпагат» - «шпагат».

Комплекс ритмической гимнастики №4 (с обручем)

(Музыка: гр. «Иванушки Интернэшнл» «Подсолнух»).

- 1.И.п.: основная стойка, обруч в двух руках внизу за спиной. 1-2 подняться на носки; 3-4 опуститься. (4 раза). 1-8 переступания с одной ноги на другую.
- 2.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч за спиной. 1-4 обруч вынести вправо – вверх; 5-8 то же влево.
- 3.И.п.: основная стойка, обруч в двух руках перед собой. 1-2 поворот обруча в вертикальной плоскости вправо, чуть согнув ноги в коленях; 3-4 то же влево.

- 4.И.п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди. 1-4 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
- 5.И.п.: то же. 1-6 наклон вперед, покачивая обручем; 7-8 вернуться в исходное положение.
- 6.И.п.: то же. 1-4 поворот вправо, правая нога на носок и присогнута в колене, обручем коснуться колена; 5-8 то же влево.
- 7.И.п.: ноги вместе, руки с обручем вытянуты вверх. 1-8 прыжки через обруч; 9-16 равновесие на одной ноге.
- 8.И.п.: стоя на коленях в обруче. 1-2 сесть на пятки, руки в стороны; 3-4 то же, руки вперед.
- 9.И.п.: то же. 1-4 сесть на бедро вправо, руки вытянуты влево; 5-8 то же в другую сторону.
- 10.И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, колени прижаты к груди. 1-2 положить колени вправо; 3-4 то же влево.
- 11.И.п.: сидя в обруче . 1-16 акробатическое упражнение «березка».
- 12.И.п.: то же. 1-2 группировка, сидя, 3-4 ноги поднять вверх – в стороны, руки развести в разные стороны.
- 13.И.п.: сидя на полу, ноги врозь. 1-4 поворот вправо, прогнувшись с упором на правую руку; 5-8 то же влево.
- 14.И.п.: основная стойка, обруч перед грудью. 1-2 мах правой ногой вправо, руки с обручем поднять вверх; 3-4 то же левой ногой.
- 15.И.п.: то же. 1-2 поднять правую ногу, согнутую в колене вперед, обручем коснуться колена; 3-4 то же левой ногой.
- 16.И.п.: основная стойка. Вращение обруча на руке.
17. Одновременно с вращением обруча выполнить прыжки.

Комплекс ритмической гимнастики №5

«Танец с зонтиками».

(Музыка: «Улетай туча» в исп. Ф.Киркорова).

Дети принимают положение упор присев, спрятавшись за зонтиками.

1. С началом музыки из-за зонтика показываются ладошки, дети вращают ими.
2. Дети встают в полный рост, выполняют переступания с пятки на носок, выполняя движения руками:

1-правая рука в сторону;

- 2-то же левой;
 - 3-руки вместе перед грудью;
 - 4-руки скрестно перед грудью;
 - 5-руки в стороны;
 - 6-руки вверх над головой скрестно.
3. Три приставных шага вправо, круговые движения ладонью перед грудью, Четыре приставных шага влево, левая ладонь вращается перед грудью.
4. Поднять правую ногу, согнутую в колене в перед, левая рука скрестно тянется к колену. То же другой рукой и ногой.
5. 1-левую ногу в сторону на носок, правая полусогнута, вращения руками перед грудью.
- 2- выпрямиться, руки вверх.
 - 3-4- то же другой ногой.
6. 1- шаг скрестно влево, мах ногой в сторону, руки в стороны.
- 2- то же в другую сторону.
7. Мах левой ногой в сторону, руки в стороны.
- 1- и.п.
 - 2- в другую сторону.
8. Выпад в левую сторону, вращения руками перед грудью (моторчик).
- 1- и.п.
 - 2- то же в другую сторону.
9. Выпад на левую ногу, перенести тяжесть тела на правую ногу, круговые движения рукой.
10. И.п.: - упор присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки вверх – в стороны.
11. Бег вокруг зонтика с захлестыванием.
12. И.п.: - стоя на коленях. Мах ногой, прогнуться.
13. И.п.: - то же. Боковые махи левой и правой ногой.
14. И.п.: - лежа на животе. Выполняем «кольцо», «лодочку».
15. Стоя, зонтик в руках, бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.
16. Ходьба приставными шагами в правую сторону 3 раза, то же в левую сторону.

17. И.п.: - упор присев, зонт лежит на полу. Прыжки вверх, ноги врозь, руки вверх в стороны.

18. Стоя на одной ноге, вторая согнута в колене, рукой взяться за согнутую ногу, прогнуться, второй рукой помахать, спрятаться за зонтик.

