

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

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Готовимся к ГТО»

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации 1 год

Уровень программы базовый

Автор составитель:

Лобосов Олег Александрович

педагог дополнительного образования

высшей квалификационной категории

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 подополнительным 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 11.12.2006г. № 06-1844
9. Письмо Министерства образования и науки РФ № 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.
11. Авторская программа (если есть).

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка Программа содержит следующие компоненты:

1. 1.1. Направленность программы – Физкультурно-спортивная

1.1.2. Актуальность программы

Актуальность данной программы определяется необходимостью интеграции общего и дополнительного образования с целью физического воспитания учащихся школы, в основе которого лежит сочетание следующих форм обучения – уроки физической культуры и занятия в ШСК .

1.1.3. Значимость программы В Петушинском районе важна программа направленная на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Каждый год учащиеся общеобразовательных учреждений Петушинского района подтверждают нормативы ГТО.

1.1.4. Отличительные особенности программы.

При разработке программы использованы положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Отличительной особенностью программы является то, что она направлена не только на подготовку к сдаче комплекса ГТО но и способствует повышению физической подготовленности учащихся на этапе начальной школы. Отведение значительного количества учебных часов на практическую и соревновательную деятельность, как на первом так и на втором году обучения. Раннее вовлечение в соревновательную деятельность, без акцентирования на высокие результаты, позволяет быстрее адаптировать ребенка и дать ему уверенность в собственных силах, позволяет привить интерес к участию в соревнованиях.

1.1.5. Новизна программы

Новизна программы заключается в сочетании различных средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, направленной на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, и обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

1.1.6. Адресат программы Программа ориентирована на детей 7-15 лет без специальной подготовки. Заниматься по программе могут все желающие, как мальчики, так и девочки, имеющие допуск врача и заявление от родителей. Без ОВЗ.

1.1.7. Сроки реализации программы 1год.

1.1.8. Уровень программы. Базовый

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:

Возрождение системы ГТО повлияет на повышение уровня как психического, так и физического здоровья детей. К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в школьном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ. Поэтому внедрение комплекса ГТО в дополнительное образование решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-школьника. Главное, что мы должны активно внедрять ГТО в нашу жизнь среди детей и родителей.

1.1.10. Форма обучения и режим занятий

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом между занятиями 10 минут. Всего 144 часа за год. Состав группы: 10-15 человек.

1.1.11 Педагогическая целесообразность программы

Программа педагогически целесообразна, т.к. обучение по данной программе: обладает мощным воспитательным потенциалом. Дети преодолевают трудности, что способствует развитию трудолюбия, усидчивости, уважения к занятию физической культурой и спорту. В ходе занятий они наблюдают за процессом физического развития, что, безусловно, положительно сказывается как на общекультурном, так и на духовно-нравственном развитии, программа способствует ранней профориентации учащихся.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Задачи:

Задачи программы:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
7-10 лет	<ul style="list-style-type: none">- Освоить формирование и пропаганду здорового образа жизни;	<ul style="list-style-type: none">- Освоить развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта;	<ul style="list-style-type: none">- Сформировать жизненно важных двигательных умений;- Освоить основы техники выполнения упражнений комплекса;- Сформировать общую физическую подготовку и укрепление здоровья;
11-15 лет	<ul style="list-style-type: none">- Сформировать привитие стойкого интереса к занятиям спортом;- Освоить выработку черт спортивного характера.	<ul style="list-style-type: none">- Освоить развитие основных физических качеств;	<ul style="list-style-type: none">- Сформировать положительное отношение учащихся к комплексу ГТО, освоить участие в спортивно-оздоровительной деятельности;- Сформировать знания, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках

			физической культуры; - Освоить формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний ГТО.
--	--	--	--

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Физические качества. Техника безопасности на занятиях.	2	2	0	Беседа
2.	Развитие быстроты	30	1	29	Сдача контрольных нормативов
3.	Развитие выносливости	32	1	31	Сдача контрольных нормативов
4.	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств	34	1	33	Сдача контрольных нормативов
5.	Развитие гибкости	32	1	31	Сдача контрольных нормативов

6.	Сдача контрольных нормативов	10	0	10	Контрольные нормативы ГТО
7.	Итоговая аттестация	4	0	4	Контрольные нормативы ГТО
	Итого	144	8	136	

1.3.2. Содержание учебного плана –

Раздел 1. Вводное занятие. Физические качества. Техника безопасности на занятиях.(2ч)

Теория (2 ч.) Сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость – пять основных физических качеств. Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к их целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

Формы контроля: - Беседа

Раздел 2. Развитие быстроты (30ч)

Теория (1ч.) Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие для данных условий отрезков времени с определенной частотой и интенсивностью. Одной из характеристик быстроты является например частота движений играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения: развивающие быстроту ответной реакции; способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладению более рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, гонка за лидером и т.д.

Практика (29ч) Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных стартовых положений (сидя, лежа и т.д.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (скорость вращения максимальная)
- рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения;
- имитационные упражнения с акцентировано-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Формы контроля: - Сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Развитие выносливости (32ч)

Теория (1ч.) Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость. Это качество необходимо при длительном беге, ходьбе на лыжах и при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера.

Практика (31ч) Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (или соревновательный) методы тренировки. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для совершенствования тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнения (ходьба, бег, лыжи, плавание, упражнения с отягощением или на снарядах, тренажерах и т.д.), их продолжительностью и интенсивностью (скоростью движений, мощностью работы, величиной отягощений), количеством повторений упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интервалов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы.

Формы контроля: - Сдача контрольных нормативов

Раздел 4. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств (34ч)

Теория (1ч.) Понятие "средства развития силовых способностей", методы развития скоростно-силовых качеств. Виды общеразвивающих упражнений.

Практика (33ч)

-упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды и т.д.)

- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения, сгибание – разгибание рук в упоре лежа, на гимнастических брусьях, в висе, легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

- упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений.

Формы контроля: - Сдача контрольных нормативов

Раздел 5. Развитие гибкости (32ч)

Теория (1ч.) Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью движения с большой амплитудой.

Практика (31ч)

Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнение разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, махов и вращений. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками и т.д. одним из показателей гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без, выполняемые с большой амплитудой, различные виды ходьбы и бега длинными шагами, прыжки в шаге и на месте и др. развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения: выполнение упражнений на растягивание с большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1.5 -2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на 2 группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны), маховые и фиксированные, без отягощения, с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития гибкости должны выполняться в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Формы контроля: - Сдача контрольных нормативов

Раздел 6. Сдача контрольных нормативов (10ч)

Практика (10ч)

Подготовительный процесс сдачи нормативов ГТО.

Формы контроля: - Сдача контрольных нормативов

Раздел 7. Итоговая аттестация (4ч)

Практика (4ч)

Контрольные нормативы ГТО.

Формы контроля: - Сдача контрольных нормативов ГТО

1.4 Планируемые результаты

Возраст обучающихся	Личностные	Метапредметные	Предметные
7-10 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Освоили формирование и пропаганду здорового образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> - Освоили развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта; 	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировали жизненно важные двигательные умения; - Освоили основы техники выполнения упражнений комплекса; - Сформировали общую физическую подготовку и укрепление здоровья;
11-15 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировали привитие стойкого интереса к занятиям спортом; - Освоили выработку черт спортивного характера. 	<ul style="list-style-type: none"> - Освоили развитие основных физических качеств; 	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировали положительное отношение учащихся к комплексу ГТО, освоили участие в спортивно-оздоровительной деятельности; - Сформировали знания, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры; - Освоили формирование умений максимально проявлять физические

			способности при выполнении видов испытаний ГТО.
--	--	--	---

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Очное	2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	Глубоковская ООШ	Беседа
2,				Очное	1 1	Теория Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	
3.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	
4.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	
5.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	Сдача контрольных нормативов
6.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	
7.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	
8.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	

9.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	Сдача контрольных нормативов
10.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	
11.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	
12.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	
13.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	
14.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	
15.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	
16.				Очное	2	Развитие быстроты, спринтерский бег	Глубоковская ООШ	Сдача контрольных нормативов
17.				Очное	1 1	Теория. Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
18.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
19.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
20.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
21.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
22.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	Сдача контрольных нормативов
23.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
24.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	

25.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
26.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
27.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
28.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
29.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
30.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
31.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	
32.				Очное	2	Развитие выносливости	Глубоковская ООШ	Сдача контрольных нормативов
33.				Очное	1 1	Теория. Развитие силовых качеств	Глубоковская ООШ	
34.				Очное	2	Развитие силовых качеств	Глубоковская ООШ	
35.				Очное	2	Развитие силовых качеств	Глубоковская ООШ	
36.				Очное	2	Развитие силовых качеств	Глубоковская ООШ	
37.				Очное	2	Развитие силовых качеств	Глубоковская ООШ	
38.				Очное	2	Развитие силовых качеств	Глубоковская ООШ	
39.				Очное	2	Развитие силовых качеств	Глубоковская ООШ	
40.				Очное	2	Развитие силовых качеств	Глубоковская ООШ	Сдача контрольных нормативов
41.				Очное	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Глубоковская ООШ	
42.				Очное	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Глубоковская ООШ	

43.				Очное	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Глубоковская ООШ	
44.				Очное	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Глубоковская ООШ	
45.				Очное	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Глубоковская ООШ	
46.				Очное	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Глубоковская ООШ	
47.				Очное	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Глубоковская ООШ	
48.				Очное	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Глубоковская ООШ	
49.				Очное	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Глубоковская ООШ	Сдача контрольных нормативов
50.				Очное	1 1	Теория. Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
51.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
52.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
53.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
54.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
55.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
56.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
57.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
58.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
59.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
60.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	

61.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
62.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
63.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
64.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	
65.				Очное	2	Развитие гибкости	Глубоковская ООШ	Сдача нормативов ГТО
66.				Очное	2	Сдача нормативов ГТО	Глубоковская ООШ	
67.				Очное	2	Сдача нормативов ГТО	Глубоковская ООШ	
68.				Очное	2	Сдача нормативов ГТО	Глубоковская ООШ	
69.				Очное	2	Сдача нормативов ГТО	Глубоковская ООШ	
70.				Очное	2	Сдача нормативов ГТО	Глубоковская ООШ	Сдача нормативов
71.				Очное	2	Итоговая аттестация	Глубоковская ООШ	Контрольные нормативы ГТО
72.				Очное	2	Итоговая аттестация	Глубоковская ООШ	Контрольные нормативы ГТО
	Итого:				144			

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал соответствует нормам СанПин

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;5шт
- Баскетбольные мячи;5шт
- Канат;1шт
- Кегли;10шт
- Скакалки;10шт
- Теннисные мячи;10шт
- Малые мячи;10шт
- Гимнастическая стенка;1 шт
- Гимнастические скамейки;10шт
- Сетка волейбольная;2шт

- Щиты с кольцами; 10 шт
- Лыжи, палки; 10 комплектов
- Секундомер; 2 шт
- Маты; 6 шт
- Ракетки; 5 пар
- Обручи. 10 шт

2.2.2. Информационное обеспечение

Сайт «Информационно-методическое обеспечение в тренировочном процессе» sport-lessons.ru/lessons/

2.2.3. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории. Курсы педагога дополнительного образования соответствуют профилю программы.

2.3. Формы аттестации

В дополнительном образовании у педагогов имеются неограниченные возможности для оценочной деятельности, так как именно в дополнительном образовании детей отсутствует обязательная система оценок и уж тем более отметок. Система оценивания в дополнительном образовании – гибкая и вариативная система, выполняющая развивающую и стимулирующую функции, а также обеспечивающая комплексную оценку результатов: общую характеристику всего приобретенного ребенком в ходе освоения дополнительной образовательной программы. В системе дополнительного образования детей оценивание рассматривается как инструмент мониторинга образовательных достижений обучающихся, результативности их деятельности. Приложение 1

2.4. Оценочные материалы.

Формы и средства выявления.

выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО

Формы фиксации (сводные таблицы с результатами контрольных тестов, прохождения контрольных дистанций, участия в соревнованиях) Критерии и нормы оценки знаний и навыков обучающихся

	Мальчики				Девочки			
	8 лет	10 лет	12 лет	15 лет	8 лет	10 лет	12 лет	15 лет
Быстрота (с)	5,9	10,5	9,9	8,7	6,2	11,0	10,3	9,6
Сила	4	5			11	12		
Выносливость	1 км без				1 км без			

(мин, сек.)	учета времени	4.50	7.10	9.00	учета времени	6.00	8.00	11.00
Скоростно- силовые (см)	140	160	175	200	135	150	165	175
Метание (м)	4	32	34	40	4	17	22	26

Формы предъявления результатов обучения.

В конце учебного года подсчитывается «Рейтинг участника». Рейтинг участника зависит от количества сданных нормативов.

Сдал все нормативы на отлично - высокий, (характерна для очень активных детей, с высоким уровнем мотивации).

Сданы не все нормативы – средний, (активная познавательная деятельность, проявляют творческую инициативу при выполнении заданий, выражена мотивация на рост, самостоятельность при выполнении заданий).

Сдано не более трех нормативов-- низкий уровень

2.5. Методические материалы

Методы, направленные на совершенствование и развитие физических способностей учащихся:

Равномерный метод занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Этот метод используется в основном в циклических видах спорта (бег, ходьба, плавание), хотя не исключено применение его в упражнениях ациклического характера (гимнастика).

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

Существует несколько вариантов переменного метода:

- с ритмичным колебанием интенсивности;
- с неритмичным колебанием интенсивности и длительности мышечной работы;
- с неритмичным колебанием интенсивности.

Данный метод используется в циклических и в ациклических видах спорта.

Повторный метод- это многократное выполнение упражнений через интервал отдыха, в течение которого происходит полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторенного задания.

Данный метод используется в циклических и ациклических видах спорта.

В практике повторный метод используется в нескольких вариантах:

- повторная работа с равномерной непредельной интенсивностью;
- повторная работа с равномерной предельной интенсивностью;

Интервальный метод внешне похож на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия на организм определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха.

В настоящее время в большинстве физических упражнениях используется интервальный метод.

По интенсивности нагрузки интервальный метод делится:

- экстенсивно-интервальный метод;
- интенсивно-интервальный метод.

При очередном повторении упражнения можно выделить следующие варианты интервального метода зависящие от длительности физической нагрузки

- с постепенным увеличением длительности работы;
- с постепенным уменьшением длительности выполнения физических упражнения;
- с чередованием длительности работы в каждой серии.

По характеру интервалов отдыха между очередным выполнением физического упражнения можно выделить:

- «облегченный» интервальный метод;
- «жесткий» интервальный метод.

Игровой метод. Этого метод составляется определенным образом на игровой двигательной деятельности в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

Соревновательный метод - это один из методов стимулирования интереса деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в физическом упражнении при соблюдении определенных правил соревнования.

Круговой метод - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от одного упражнения к выполнению другого, от снаряда к снаряду, от одного места к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения они вновь возвращаются к первому, и таким образом выполняется несколько серий, по кругу.

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.

Методы подразделяют на:

- методы расчлененного упражнения;
- методы целостного упражнения.

Методы расчлененного упражнения предполагают разучивание упражнения по частям с последовательным их объединением по мере освоения в целостное действие. Этот метод применяется в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Задача построения обучения технике двигательным действиям методом расчленения сводится к решению вопросов о числе упражнений и их выборе. Необходимо придерживаться следующих правил:

- а) при расчленении упражнений следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;
- б) расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;
- в) при расчленении упражнения должны быть охвачены все фазы целевого упражнения;
- г) для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться либо самим обучаемым, либо извне, с помощью преподавателя или обучающих устройств; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует;
- д) упражнение должно содержать, возможно меньше посторонней двигательной информации, не связанной с предметом обучения.

Основные разновидности метода расчлененного упражнения:

Метод собственно расчлененного упражнения, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

Метод решения узких двигательных задач, который предполагает вычленение отдельных характеристик движений, и действий внутри фаз целевого упражнения. С помощью него можно решать разнообразные задачи. Сформировать более точные представления о движении у обучаемых, совершенствовать отдельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения.

Существует множество приемов расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения и т.д.

Метод целостного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, метания и др.). Данный метод используется:

- при разучивании простых упражнений;
- при изучении сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям;
- при совершенствовании и закреплении двигательных навыков.

Благоприятные условия для применения целостных методов имеются тогда, когда обучаемый и педагог располагают эффективными средствами и приемами помощи и страховки. Это характерно для таких видов спорта, как спортивная гимнастика,

акробатика, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах и другие, в которых освоение действий связаны с элементами риска, страха, преодолением отрицательных эмоций.

В настоящее время все более широкое применение в физическом воспитании и спорте находят тренажерные устройства, берущие на себя функции обучения технике движений и контроля за действиями занимающихся. Естественно, применение таких тренажеров и других технических устройств делает возможным целостное разучивание даже довольно сложных двигательных действий.

Разновидности целостных методов:

Собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения.

Метод целостного упражнения с постановкой частных задач.

Метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена.

Метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении.

При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

- самостоятельное выполнение упражнения при наличии гарантированной безопасности (применяется непосредственная страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами и др.);

- выполнение упражнений с направляющей помощью;

- на тренажере;

- применение проводки и т.д.

2.6. Список литературы

2.6.1. Материалы для обучающихся:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы Лях В.И. и Зданевич А.А. – Москва: Просвещение, 2011 г.
2. «Настольная книга для учителя физической культуры». Автор - составитель Г.И.Погодаев.
3. Примерная программа по учебным предметам (физическая культура), начальная школа, вторая часть. Москва: Просвещение, 2011 (Стандарты второго поколения).
4. Физическая культура: 1- 4, 5-9 классы для общеобразовательных учреждений./ В. И. Лях. – Москва: Просвещение. 2013г.
5. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
6. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
7. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
8. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
9. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
10. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
11. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
12. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
13. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г

Ходьба:

- на носках;
- на пятках.

Бег:

- обычный бег;
- бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени.

Бросание:

- бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки;
- бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе;

Догони соперника

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой. В 15—20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади, стараются осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных дети меняются ролями.

Правила: нельзя салить за линией дома.

Брось дальше

Несколько детей встают у линии. Им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их обеими руками от груди или из-за головы. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой. Отмечается тот, кто сумел бросить мяч дальше других.

Бег:

- обычный бег;
- бег змейкой;
- бег с выносом прямых ног.

Катание:

- катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 -30см) в ворота с расстояния 3м.;
- катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м);
- катание друг другу набивного мяча.

Сбей кеглю

На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место.

Правила: катить в кеглю, расположенную напротив стоящего ребенка; бежать за мячом только после того, как все закончили катание.

Ловишка, бери ленту

Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за пояс или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила: ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

Бег:

- обычный бег;
- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
- - бег с ускорением и замедлением темпа.

Метание:

- метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;
- метание в вертикальную цель (высота 2м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние;
- метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа.

Выстрел в небо

Дети распределяются на две команды и располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10— 12 метров. По два играющих одной и другой команды выходят в круг с теннисными мячами и бросают их как можно выше вертикально вверх. Чей мяч продержится дольше в воздухе, та команда получает одно очко.

Правила: бросать мяч вверх одновременно по сигналу; берут мячи после отскока от земли те, кто их бросал.

Ястреб и утки.

На площадке рисуют два круга — озера, между ними расстояние 5—10 шагов. С помощью считалки выбирают ястреба, он встает между озерами. Остальные дети — утки плавают в своих озерах. По сигналу дети — утки меняются местами. В это время ястреб ловит уток.

Правила: ястреб только дотрагивается до уток, когда они находятся вне озера, в озере уток ловить нельзя: пойманные утки выбывают из игры и возвращаются на места после подсчета и смены ястреба.

Для выбора ястреба можно использовать следующую считалочку:

«Жил в реке один налим,

Два ерша дружили с ним.

Прилетали к ним три утки

По четыре раза в сутки

И учили их считать:

Раз-два-три-четыре-пять!»

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;
- на внешней стороне стопы.

Бег:

- обычный бег;
- бег со сменой ведущего;
- - бег с подскоками.

Метание:

- метание мяча двумя руками в движущуюся цель;
- метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель; - метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутков- дротики и др.).

Горелки

Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2—3 шагов проводится линия. С помощью считалки выбирают ловишку:

«Косой, косой,

Не ходи босой.

А ходи обутой,

Лапочки закутай.

Если будешь ты обут,

Волки зайца не найдут.

Не найдет тебя медведь.

Выходи, тебе гореть».

С. Маршак

Ловишка становится на линию спиной к остальным играющим. Все, стоящие парами, говорят;

«Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо —птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три —беги!»

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один — справа, другой — слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары

и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если ловишка не поймал, он остается в той же роли.

Правила: во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

Точный удар

Две команды по 8—10 детей выстраиваются в колонны по одному, одна против другой. Между ними на земле обруч или нарисованный круг (диаметр 1 м). По сигналу первый из одной команды бросает мяч в центр круга под углом так, чтобы он отскочил к первому из другой команды, и отходит в сторону. Бросает первый играющий второй команды второму из первой команды. Так, сменяя друг друга, мяч бросают и ловят дети обеих команд. Побеждает команда, раньше завершившая игру или у которой было меньше промахов.

Правила: мяч бросать в обруч; если мяч задел обруч, бросок выполняется снова; ребенок, не поймавший мяч, ловит снова, но ему бросает уже следующий в колонне.

Развитие выносливости и гибкости

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;
- на внешней стороне стопы.

Бег:

- медленный бег в течении 2-3 минут;
- бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками).

Наклон вперед

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе - выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторите 4-6 раз с задержкой внизу на 3-5 секунд.

Бабочка

И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе.

Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. 6 раз

Цветные автомобили

По краям площадки располагаются дети с цветными кружками в руках — это рули. Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие кружок такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении, гудят, поворачивая кружок как руль. Когда флажок опускается, все возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка, и тогда выезжают все автомобили.

Тоннель из обручей

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя тоннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по тоннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;
- с перекатом с пятки на носок.

Бег:

- бег через препятствия высотой 10-15 см;
- чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м.

Наклон:

Потянись

И.п. - сидя на полу, ноги прямые.

Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. 6 раз

Подними ногу

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты.

Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги. 6 раз каждой ногой

Самолет

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Ноги развести как можно шире. 6 раз

Совушка

Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

Полоса препятствий

В качестве препятствия могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, дельта для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну), обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель.

Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

Циркачи

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

Бег:

бег с захлестыванием голени;

бег с высоким подниманием бедра; бег с выносом прямых ног вперед;

- бег с подскоками.

Наклон:

Выкрут

Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастическую палку. Держась палку, поднимите руки вверх и выполните вращательное движение (выкрут назад) в плечевом суставе. Очень важно, чтобы руки все время оставались прямыми - для этого необходимо правильно подобрать ширину хвата. Выполните 10-12 раз.

Бабочка

И.п. - сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены вместе и подтянуты к себе.

Медленно «раскройте» колени, стараясь опустить их на пол. Далее в этом положении вытянитесь за руками вперед, стараясь коснуться животом пола. 6 раз

Потянись

И.п. - сидя на полу, ноги прямые.

Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. 6 раз

Караси и щука

Караси и щука. Половина детей образуют круг—пруд, расстояние между играющими два шага. Один — щука находится за кругом. Остальные играющие — караси бегают внутри круга. По сигналу «щука» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Те спешат занять место за кемнибудь из играющих, стоящих по кругу (камешки).

Правила: щука ловит тех, кто не успел встать за камешек; после 3—4 повторений подсчитывают пойманных карасей; дети, стоящие в кругу и изображающие карасей, меняются ролями; назначается новая щука.

Скворечники

Играющие чертят в разных местах площадки кружки или делают их из скакалок, шишек, камешков - это скворечники. В каждом пара скворцов. Число играющих нечетное, один без дома. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «скворцы прилетели» дети-скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. По сигналу «скворцы летят» снова бегают по площадке.

Путаница

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

Ящерицы

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком

передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

Развитие силовых и скоростно – силовых качеств

Бег:

- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед; - бег с подскоками.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

сгибание и разгибание рук в упоре у стены; тоже, но в упоре стоя у подоконника или стола; сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле.

Прыжок:

- Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.
- Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.
- Прыжок вверх из глубокого приседа.
- Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см.

Кто соберет больше лент

На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие.

Выигрывает тот, кто снял больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

Положи скорее камешки

На одной стороне площадки дети, делают небольшие лунки (или очерчивают кружки) и встают напротив в шеренгу на расстоянии 4—5 м. Около каждого лежат 5—6 камешков. По сигналу дети берут по одному камешку, прыгают на двух ногах к своей лунке или кружку, кладут камешки и бегом возвращаются. Прыгают со следующим камешком. Выигрывает тот, кто раньше всех выполнил задание.

Правила: камешек класть в лунку или кружок; если он выскочил, надо вернуться и положить его снова; прыгать до самой лунки; не начинать бег до тех пор, пока камешек не окажется в лунке.

Усложнение- прыгать до лунки на одной ноге; прыгать до лунки боком.

Попрыгунчики

На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии. Дети друг за другом перепрыгивают линии на двух ногах разными способами: прямо, боком правым и левым с между скоком на месте.

Правила: прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше).

Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

Ходьба: - на носках; - на пятках.

Бег:

- обычный бег;
- бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднятие рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле.

Прыжки:

- Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м.
- Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке.

Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.

Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.

Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед.

Перетягивание в парах

На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

Подвижный ринг

Толстую веревку или канат (длиною 3—5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает.

Ножная цель

Перед скамейкой или бревном высотой 30 см выкладывают из шнуров или рисуют круг диаметром 30 см. Дети встают на возвышение, по сигналу спрыгивают в круги и тут же выпрыгивают из них.

Правила: спрыгивать мягко, сильно не приседать; быстро делать следующий прыжок; задевший круг выходит из игры.

Усложнение: спрыгнув в кружок, выполнить в нем прыжок вверх.

Ходьба:

- на носках;
- на пятках;
- на внешней стороне стопы.

Бег:

- медленный бег в течении 2-3 минут.

Прыжки:

- Во время ходьбы перепрыгивать через 6—8 предметов высотой 15—20 см (мячи, барьеры).
- Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку.
- Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу; - поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшими паузами между сериями).

Вытолкни из круга

В круг диаметром 2 м входят два игрока, каждый из которых представляет свою команду. Соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку (правая рука у каждого снаружи). По сигналу они начинают борьбу, стараясь с помощью палки (отпускать и выворачивать которую нельзя) вытолкнуть соперника за пределы круга. Игрок, переступивший линию, выходит из игры уступает победное очко сопернику. Затем соревнуются другие представители команд. Итог игры подводится по набранным очкам. *Вариант этой игры* «Бой петухов» проводится по тем же правилам. Однако водящие, прыгая на одной ноге и заложив руки за спину, стараются вытолкнуть плечом друг друга за пределы круга.

Зайцы и моржи

На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми

соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обрато игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.

Не задень

На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3—4 м, длина 8—10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие — на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15—20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку.

Правила: перепрыгивая, не задевать веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры.

Лягушки в болоте

На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон — берега, на них на расстоянии 50–60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят:

«Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Стали квакать из воды:

Ква-ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке».

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

Правила: с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, ловить лягушек можно на кочке или за границами болота. *Усложнение:* ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.

Ходьба:

- на носках;

- на пятках.

Бег:

- обычный бег;
- бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле.

Прыжки:

- Прыжок с высоты 30—40 см.

- Прыжок с высоты 30—40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи— на расстоянии 15—20 см. - Прыжок с высоты с поворотом на 180°.
- Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед.
- Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги.
- То же, с разбега.

Не наступи

Несколько играющих (каждый себе) кладут на землю палочки (длиной 40 см) и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (прыгал неточно под счет, наступил на палочку), выходит из игры.

Правила: прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую сторону.

Прыгни — присядь!

Играющие стоят в колонне на расстоянии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети пронесут веревку перед колонной (на высоте 25—30 см от земли). Играющие в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50—60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, приближают голову к коленям), чтобы веревка их не задела. При повторении игры водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыжки и приседания.

Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать; тот, кто ошибся (при прыжке или в приседе коснулся веревки), выходит из колонны на 2—3 повторения игры.

Квач – лягушка

Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев. В таком же положении за пределами площадки находятся и два «квача». По сигналу «квачи» начинают догонять играющих. Все участники игры перемещаются только «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги). Задача «квачей» – запятнать остальных игроков. Тот, до кого смог дотронуться «квач» сам начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

Футбол раков

Выбирают водящего. Остальные игроки располагаются на ограниченной площадке в положении упор лежа сзади. По сигналу водящий, стоящий за пределами площадки, бросает мяч, стараясь попасть в одного из игроков. Игроки могут защищаться от попадания мячом, выставляя ноги навстречу мячу или убегать от мяча в упоре сзади. Если водящий попал мячом в туловище или руки игрока, он меняется с ним местами. Если водящий промахнулся или попал игроку в ноги, «раки», получив мяч в свое распоряжение, начинают передавать его друг другу ногами, передвигаясь в упоре сзади по площадке. Водящий старается завладеть мячом. Если это ему удастся, то он снова бросает мяч в игроков с того места, где его взял.