

Отдел образования администрации городского округа Шуя Ивановской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

Рекомендовано
решением методического совета
МБУДО «ДООСЦ»
Протокол № 3 от «31» 08 2021

Утверждаю
Директор
МБУ ДО «ДООСЦ»
Боярков В.С.
Приказ от «07» 09 2021 № 48



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Физкульт-Ура»
Секции Фитнес. ОФП.**

направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 6,5 - 15 лет.

Составитель:
Тренер-преподаватель МБУ ДО «ДООСЦ»
Ройт Анастасия Вадимовна.

г.о.Шуя 2021 г.

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы	5
1.3 Содержание программы	6
1.4 Планируемые результаты.....	9
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1 Календарный график.....	10
2.2 Условия реализации программы	18
2.3 Формы аттестации	18
2.4 Оценочные материалы	19
2.5 Методическое обеспечение программы	20
2.6 Список литературы	23
Дидактические материалы.....	25

Раздел I.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка.

Программа «Физкульт-Ура» (в дальнейшем Программа) разработана с учётом требований следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- ✓ Постановления Главного государственного врача РФ 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»;
- ✓ Постановления Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)»;
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа дополнительного образования «Физкульт-Ура» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания школьной программы.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями программы «Физкульт-Ура» направленность на реализацию принципа вариативности включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материальной технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- Учебное содержание программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.
- Учебный материал структурирован по признаку целостности т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материальной технической оснащённости, интересов самих обучающихся, определяется в качестве учебного материала та или иную систему физических упражнений.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки и с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическим приемам в игровой деятельности.

Адресат программы Программа рассчитана на 6 часов в неделю, на обучение в течении одного года. Общий объем – 216 часов. Средний возраст учащихся 6 – 15 лет.

Форма обучения очная (При ухудшении санитарно – эпидемиологической ситуации возможен переход на дистанционное обучение).

Продолжительность программы – 1 год.

Работа проводится систематически по программе.

Режим занятий – Общий объем – 216 часов, продолжительность 2 часа; в неделю – 3 занятия.

Уровень программы – стартовый.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни с использованием средств силовой подготовки и ОФП для самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности. Умеющей использовать средства ОФП для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи:

1 .В сфере личностных компетенций:

содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; развитию функциональных резервов и формированию познавательной, волевой, эмоциональной сторон личности.

воспитывать дружелюбные отношения игрового партнерства, чувство уважения к чужим успехам и способность к взаимопомощи.

2. В сфере предметных компетенций (Образовательные):

Формировать и совершенствовать жизненно важные знания, умения, навыки, необходимые как для организованных, так и самостоятельных занятий.

3. В сфере метапредметных компетенций:

воспитывать организованность, аккуратность во внешнем виде и поведении

воспитывать стиль коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, выражающегося в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности.

После первого года обучения учащиеся

Знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, ловкости;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

1.3 Содержание программы.

1.3.1. Учебный план тренировочных занятий для групп 1 года обучения (6 часов в неделю)

№	Название раздела	Теория	Практика	Всего
1	Введение	2	0	2
2	Общая физическая подготовка	6	70	76
3	Подвижные игры	4	48	52
4	Силовая подготовка	6	74	80
5	Контрольные нормативы	1	5	6
	Всего часов:	19	197	216

Введение

Теория.

Вводное занятие. Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности в спортивном зале. Безопасность жизнедеятельности. Профилактика заболевания и средства восстановления. Режим дня и гигиена. Мышечная боль. Самоконтроль.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения:

ОРУ без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног.

ОРУ с предметами: Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гирями). Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Упражнения на ловкость:

- - бег с изменением направления движения
- - поворот кругом во время бега
- - бег змейкой
- - прыжки на двух ногах
- - прыжки на одной ноге через препятствия (набивные мячи, гимнастические палки)
- - упражнения с мячом: подкинуть и поймать мяч, ударить мяч об пол и поймать мяч.

2. Упражнения на координацию движений:

- - сесть на корточки и почесать левое ухо правой рукой.
- - прыгать на левой ноге и левой рукой держать правое плечо
- - подпрыгнуть и сделать хлопок
- - прыгнуть на 180 градусов в правую сторону - поднять левую ногу на 45 градусов

3. Упражнения на гибкость.

- - ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, коленных, локтевых, тазобедренных суставов и позвоночника.
- - Растяжка складок ноги вместе/врозь
- - шпагат продольный, поперечный
- - мостик
- - «бабочка»

4. Различные виды бега:

- на длинные дистанции,
 - эстафетный бег,
 - челночный бег
1. Базовые элементы акробатики:
- кувырок вперед
 - кувырок назад
 - колес
 - стойка на голове
 - стойка на руках

Подвижные игры и эстафеты.

Теория.

Режим дня и отдыха, личная гигиена, закаливание, дыхание, питание и питьевой режим, осанка, вредные привычки, одежда и обувь спортсмена.

Практические занятия:

С бегом

«Ловушки», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный (приложение № 1).

С прыжками

«Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?» «Классы» (приложение № 2).

С лазаньем и ползанием

«Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье» (приложение № 3).

С метанием

«Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему» (приложение № 4)

Силовая подготовка

Теория:

Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой. Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Практические занятия:

Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. CrossFit. «Табата» на время.

Теория:

Упражнения для развития верхнего плечевого пояса. Характеристика мышц: бицепс, трицепс, дельта передняя, дельта задняя, трапециевидная мышца, верхняя грудная мышца
Практические занятия. Упражнения с гантелями, блинами. Подбор тренажеров для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Тренировка «Лесенка».

Теория:

Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека.

Практические занятия:

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Теория:

Упражнения для развития мышц спины и пресса. Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Практические занятия:

Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения для пресса на фитболах, с резиной, с блинами.

1.4 Планируемый результат

Личностные

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты.

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы:

- владение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

группа 1 года обучения

№	Дата	КОЛ-ВО часов	Тема занятия
1		2	Понятие ОФП.
2		2	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.
3		2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена
4		2	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.
5		2	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.
6		2	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
7		2	Гигиена и самоконтроль.
8		2	Круговая силовая «Лесенка»
9		2	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
10		2	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
11		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
12		2	Режим дня. Культурно массовая работа.
13		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
14		2	Контрольные упражнения.
15		2	Силовая тренировка на время «Табата»
16		2	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.
17		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
18		2	Упражнения на развитие ловкости и силы.
19		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
20		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
21		2	Гигиена и самоконтроль.
22		2	Упражнения на развитие ловкости и силы.
23		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
24		2	Режим дня. Эстафеты
25		2	Упражнения на развитие ловкости и силы.
26		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
27		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
28		2	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.
29		2	Личная гигиена. Веселые старты
30		2	Круговая силовая «Лесенка»
31		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
32		2	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.

33		2	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
34		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты
35		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
36		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
37		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
38		2	Круговая силовая «Лесенка»
39		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
40		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
41		2	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.
42		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
43		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
44		2	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.
45		2	Силовая тренировка на время «Табата»
46		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
47		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
48		2	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
49		2	Круговая силовая «Лесенка»
50		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
51		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
52		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
53		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
54		2	Силовая тренировка на время
55		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
56		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
57		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
58		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
59		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
60		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
61		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
62		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
63		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
64		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
65		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
66		2	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
67		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики

68		2	Упражнения на развитие силы и выносливости.
69		2	Силовая тренировка на время «Табата»
70		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
71		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
72		2	Силовая тренировка на время «Табата»
73		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
74		2	Круговая силовая «Лесенка»
75		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
76		2	Упражнения на развитие выносливости и быстроты
77		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
78		2	Круговая силовая «Лесенка»
79		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
80		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
81		2	Силовая тренировка на время «Табата»
82		2	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
83		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
84		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
85		2	Круговая силовая «Лесенка»
86		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
87		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
88		2	Круговая силовая «Лесенка»
89		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
90		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
91		2	Силовая тренировка на время
92		2	Упражнения на развитие силы и выносливости.
93		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
94		2	Круговая силовая «Лесенка»
95		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
96		2	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
97		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
98		2	Силовая тренировка на время «Табата»
99		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
100		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
101		2	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
102		2	Упражнения с предметами. Прыжки.
103		2	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.

104		2	Круговая силовая «Лесенка»
105		2	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
106		2	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
107		2	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.
108		2	Сдача контрольных нормативов.

2.1.1. Учебный план тренировочных занятий для группы краткосрочной (оздоровительная) программы (1 час в неделю)

№	Название раздела	теория	практика	всего
1	Введение	0.5	0.5	1
2	Общая физическая подготовка	2	10	12
3	Подвижные игры	1	9	10
4	Силовая подготовка	2	8	10
5	Контрольные нормативы	1	2	3
6	Всего часов	6.5	29.5	36

Введение.

Теория:

Техника безопасности, здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения.

Практика:

ОРУ без предметов

ОРУ с предметами: скакалки, мячи, фибол.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория:

Содержание упражнений и рекомендации по выполнению.

Практические занятия:

- ОРУ без предметов (для туловища, ног, для всего тела).
- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
- упражнения для развития силы мышц рук
- упражнения для развития мышц брюшного пресса

- упражнения для развития мышц спины
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
- упражнения для развития выносливости
- упражнения на гибкость и подвижности в суставах
- упражнения для развития координации
- Прыжки на скакалке.
- Прыжки в длину с места.
- Подтягивания на верхней и нижней перекладине.
- Отжимание в упоре лежа.
- Комплекс акробатической комбинации.

Подвижные игры и эстафеты.

Теория.

Режим дня и отдыха, личная гигиена, закаливание, дыхание, питание и питьевой режим, осанка, вредные привычки, одежда и обувь спортсмена.

Практические занятия:

С бегом

«Ловушки», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный (приложение № 1).

С прыжками

«Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?» «Классы» (приложение № 2).

С лазаньем и ползанием

«Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье» (приложение № 3).

С метанием

«Охотники и зайцы», «Брось за флажок», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему» (приложение № 4)

Силовая подготовка

Теория:

Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой. Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Практические занятия:

Физкультурные комплексы упражнений с гантелями и штангой. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка. CrossFit. «Табата» на время.

Теория:

Упражнения для развития верхнего плечевого пояса. Характеристика мышц: бицепс, трицепс, дельта передняя, дельта задняя, трапециевидная мышца, верхняя грудная мышца

Практические занятия. Упражнения с гантелями, блинами. Подбор тренажеров для развития плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Тренировка «Лесенка».

Теория:

Упражнения для развития грудных мышц и бицепса рук. Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека.

Практические занятия:

Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

Теория:

Упражнения для развития мышц спины и пресса. Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спина: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца.

Практические занятия:

Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах. Упражнения для пресса на фитболах, с резиной, с блинами.

2.1.2. Учебный план группы краткосрочной программы

(1 год обучения, 1 час в неделю)

№	Дата	кол-во часов	Тема занятия
1		1	Понятие ОФП.
2		1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.
3		1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин.
4		1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте и вперед.

5		1	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.
6		1	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
7		1	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
8		1	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.
9		1	Ходьба, упр. с лазаньем и ползаньем. Развитие гибкости, ловкости, координации. Подв. игры «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»
10		1	Упражнения на развитие силы. Соревнование.
11		1	Силовая тренировка на время «Табата»
12		1	Упражнения на развитие силы и выносливости.
13		1	Упражнения с предметами. Прыжки.
14		1	Круговая силовая «Лесенка»
15		1	Бег, развитие скоростных качеств, выносливости. Подв. Игры: «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука»
16		1	Ходьба, Бросание, ловля, ловкость, быстрота. Подв. Игры: «Брось за флажок», «Сбей мяч», «Сбей кеглю»
17		1	Ходьба, упр. с прыжками, развитие ловкости, равновесия. Подв. Игры: «Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку»
18		1	бег на 1000 м., развитие выносливости развитие быстроты. Подв. игры: «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники».
19		1	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
20		1	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
21		1	Упражнения с предметами. Прыжки.
22		1	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
23		1	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
24		1	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.
25		1	ОРУ. Упражнения на ориентацию в пространстве.
26		1	Упражнения с предметами. Прыжки.
27		1	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.
28		1	Игровая активность в сочетании с элементами акробатики
29		1	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.
30		1	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.
31		1	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей.
32		1	Ходьба, упр. с лазаньем и ползаньем. Развитие гибкости, ловкости, координации. Подв. игры «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

33		1	Силовая тренировка на время «Табата»
34		1	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.
35		1	Сдача контрольных нормативов. Методика контрольных испытаний.
36		1	Сдача контрольных нормативов.

2.2. Условия реализации программы

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся в центре имеются:

- игровой зал;
- раздевалки;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимым для прохождения уровней освоения образовательной программы.
- шведская стенка - 2
- гимнастическая скамейка - 2
- гимнастический мат - 2
- инвентарь:
- скакалки - 15
- кегли - 12
- кубики - 20
- обручи (большой, малый) – 15
- малые мячи, набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи
- конусы – 20
- гимнастическая палка

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

Расписание занятий составляется администрацией центра по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и учебных заведениях.

2.3. Форма аттестации

Аттестация обучающихся по общеобразовательной общеразвивающейся программе «Физкульт – Ура» проводится в течение учебного года:

- вводная аттестация (первичная диагностика)
- текущая и промежуточная аттестация – в соответствии с программой

- итоговая – май.

Вводная аттестация (первичная диагностика) осуществляется путем собеседования, с помощью диагностических тестов и упражнений.

Текущий контроль осуществляется – в процессе обучения, с целью определения качества усвоения программного материала каждого учащегося.

Промежуточный (рубежный) – по полугодиям и при завершении цикла интенсивности.

Итоговый – в конце учебного года.

Ступень обучения	Начальная диагностика	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Первый год обучения (1 год)	Наблюдение, собеседование, картотека диагностических тестов и упражнений	Диагностические тесты. Творческая деятельность внутри объединения и личностные изменения. Участие в показательных выступлениях.	Диагностика функционирования двигательных качеств. Итоговое мероприятие в рамках ДООСЦ и награждение.

2.4. Оценочные материалы

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Контрольные нормативы

УПРАЖНЕНИЯ	8-11 лет		12-14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжки со скакалкой	34-44	40-50	40-50	46-56	44-54	50-60	54-64	60-70	60-70	78-88
Подтягивание (м) Сгибание и разгибание рук (д)	3-8	16-26	4-9	22-32	6-11	12-22	11-16	24-34	12-17	30-40
Приседание на одной ноге	22-32	16-26	6-12	4-14	6-16	4-14	14-24	12-22	20-30	14-24
Прыжки в длину с места	165-190	150-175	180-205	165-190	190-215	170-195	215-240	185-210	225-250	190-215
Прыжки из полуприседа вверх	5-10	2-7	8-13	5-10	11-16	8-13	18-23	17-22	28-33	26-31

2.5 Методическое обеспечение программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма пользуется чаще и включает теоретическую беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части ОФП и игры;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приемы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- Информационно-познавательные (беседы, показ);
- Творческие (развивающие игры)
- Методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- Максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- Развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- Развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- Сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- Подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, участие детей в «веселых стартах».

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы силового фитнеса. ПП и ТБ. Основные упражнения.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого	Тестирование, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая, с организацией индивидуальной формы работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование промежуточный тест
4	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, инвентарь на каждого обучающегося Терминология	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки.	Дидактические карточки, плакаты, инвентарь на каждого, видеозаписи	Промежуточный отбор, соревнования

2.5.1 Обеспечение программы методической продукцией

1. дидактические материалы:

- картотека упражнений
- картотека «веселые игры»

2. интернет ресурсы:

- видео уроки «табата»
- видео уроки кроссфит

3. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Список литературы для преподавателей:

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя./– М.: Просвещение, 2010
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. М.: ВАКО, 2010
3. Колесов Д.В., Марш Р.Д. Основы гигиены и санитарии.– М.: Просвещение, 2005
4. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010
5. Лях В.И. Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга для учителя физической культуры.– М.: Ф и С, 2000
7. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М., 2005
8. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика – Синтез, 2008
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

Список литературы, рекомендуемой для обучающихся.

1. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровье, 1987.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
5. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
6. Фомин Н.А., Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

Интернет ресурсы

1. Маркина В.С. // Общая физическая подготовка и спортивная тренировка. [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gyrnal.ru/statyi/ru/1826/> (дата обращения: 07.11.2019).
2. Смагин Н.И. // Общая физическая подготовка – фундамент здоровья. [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/72/4116/> (дата обращения: 18.08.2021).
3. Стахеева А.В. // Веселые старты: праздник спорта и здоровья. [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/10/23/veselye-starty-prazdnik-sporta-i-zdorovya> дата обращения:23.10.2015).

Приложение

Подвижные игры с бегом.

«Ловушки»

Цель: развивать увертливость, ловкость, быстроту.

Ход игры: Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловушка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловушку.

«Парный бег»

Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Ход игры: Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов, огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«Мышеловка»

Цель: учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры: Игроки делятся на две неравные группы, меньшая группа образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу и говорят:

«Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Всё погрызли, всё поели,
Всюду лезут - вот напасть.
Берегитесь же плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех зараз!»

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети, стоявшие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.

«Гуси - лебеди»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятели.

Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Ход игры: На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси: останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух: есть хотите!

Гуси: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит, съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

«Караси и щука»

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры: Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

Варианты: караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

«Встречные перебежки»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

Ход игры: Две группы детей, с равным количеством играющих, становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги (расстояние между детьми в шеренге не менее 1 метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив - протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

Варианты: можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

«Пустое место»

Цель: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.

Ход игры: Играющие становятся вкруг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

«Вокруг домика хожу

И в окошечки гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу».

После слов «постучу», водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?», - водящий называет своё имя.

Стоящий в кругу спрашивает:

«Зачем пришёл?»,

-водящий отвечает:

«Бежим наперегонки», – и оба бегут вкруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Варианты: водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

«Затейники»

Цель: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

Ход игры: Выбирается водящий-затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

«Бездомный заяц»

Цель: учить детей бегать быстро, стараясь занять домик. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.

Ход игры: Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

Варианты: дети образуют круг, взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы. Дети стоят в кругах, нарисованных на земле. По сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.

Приложение № 2

Подвижные игры с прыжками

«Кто лучше прыгнет?»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры: Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

«С кочки на кочку»

Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

Ход игры: На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Варианты: соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

«Кто сделает меньше прыжков?»

Цель: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Ход игры: На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Варианты: увеличить дистанцию до 10 м. (это в среднем 8-10 прыжков).

«Классы»

Цель: развивать умение прыгать на одной (правой или левой) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. Развивать глазомер, меткость.

Ход игры: На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в классы по несколько человек, по очереди.

Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки.

Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.

Клетки - «классы» могут быть расположены и по-другому, например, в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же.

Приложение № 3

Подвижные игры с лазаньем и ползанием.

«Пожарные на ученье»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Ход игры: Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

«Медведи и пчёлы»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать враспынную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры: Дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне – берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Приложение № 4

Подвижные игры с метанием.

«Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд враспынную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры: Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

«Брось за флажок»

Цель: учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры: Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры: На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Мяч водящему»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Ход игры: Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!».

Варианты: мяч водящий бросает не по порядку, а в разную, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

«Сбей мяч»

Цель: закреплять умение детей метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой, соблюдая технику броска.

Ход игры: На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3—4 табуретки (или ящики) на расстоянии 1 м друг от друга. На каждую табуретку кладут кольцо от серсо, а на него — большой мяч. На расстоянии 2 м проводится одна черта, на расстоянии 3 м—вторая черта. Играющие распределяются на 3-4 подгруппы и строятся у второй черты в колонны лицом к мячу. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков). По сигналу: «Сбей мяч!» - стоящие в колоннах первыми бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем с ближней черты—второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание в мяч) играющий получает флажок того же цвета, что и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

Приложение №5

Эстафеты

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки, стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Ход игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Варианты: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

«Пронеси мяч, не задев кеглю»

Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Ход игры: Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 – 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила: если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

«Забрось мяч в кольцо»

Цель: продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель (кольцо). Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры: Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее.

Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

«Кто скорее проползет через обруч к флажку?»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры: Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«Кто быстрее?»

Цель: развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

Ход игры: В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.

Варианты: прыжки на одной ноге; прыжки на 2-х ногах с мячом (мешочком) между колен.

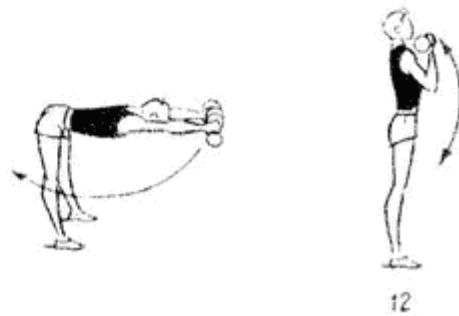
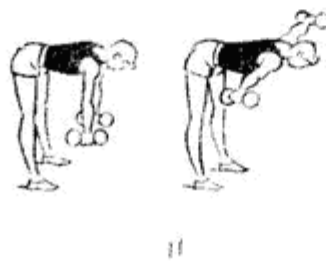
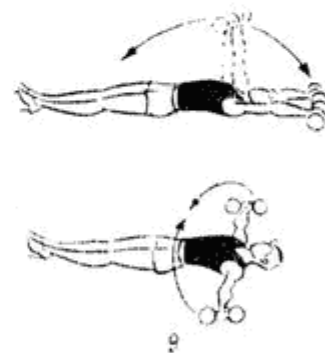
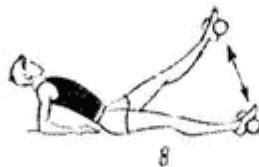
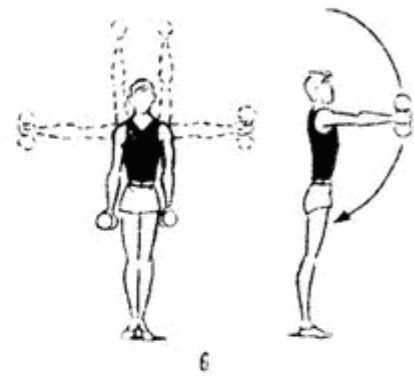
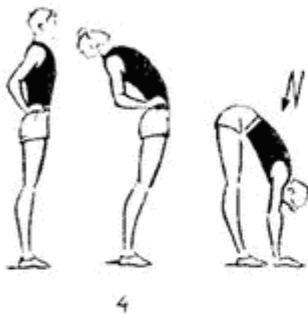
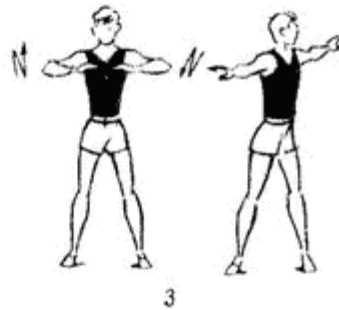
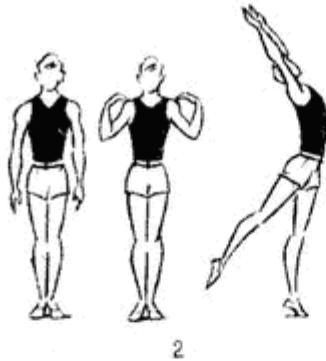
«Кто выше?»

Цель: обучение подскокам, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры: Играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.

Дидактические материалы

Картоотека упражнений с гантелями



Упражнения акробатика

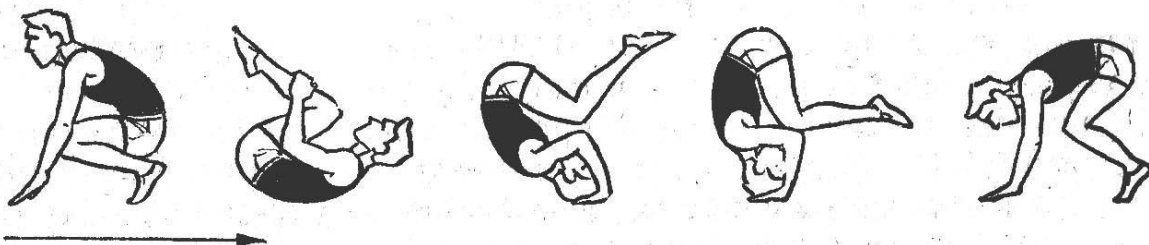
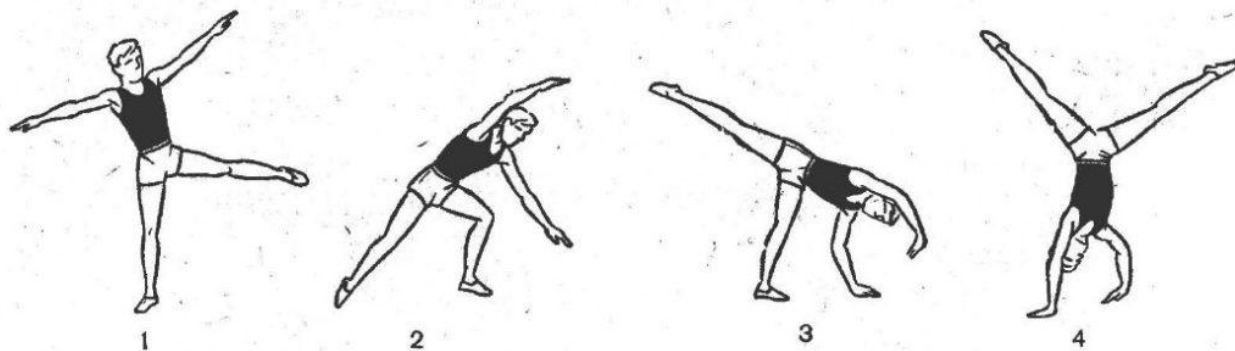


Рис. 145

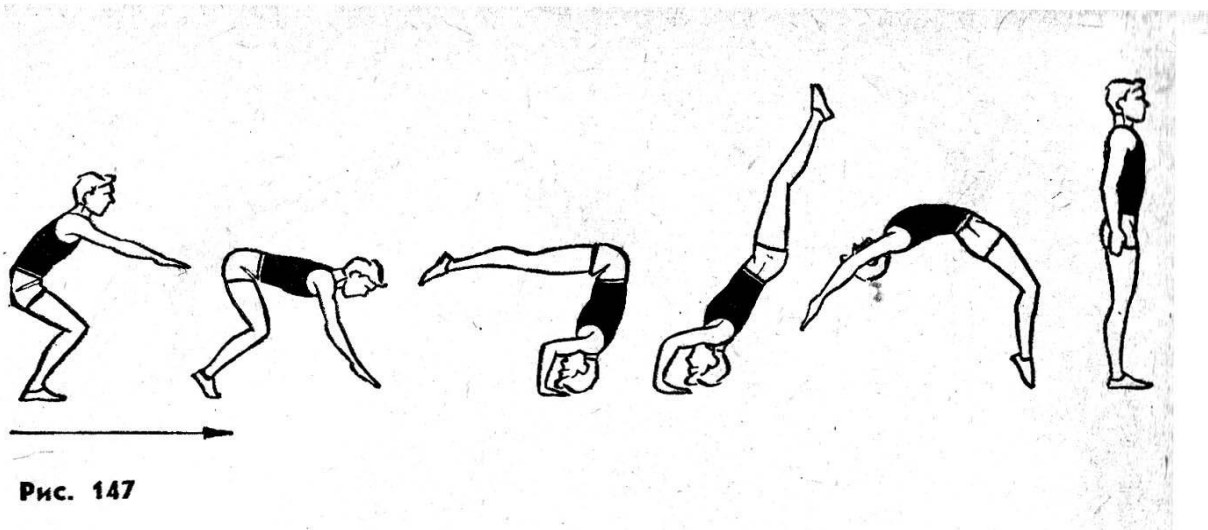


Рис. 147