

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №676
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 676
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБОУ школы № 676
Кронштадтского района
Санкт-Петербурга
от "01" сентября 2024 г. №163

Адаптированная
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Подвижные игры (для детей с ОВЗ)»

Срок реализации программы 3 года

Возраст обучающихся 7-10 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Ю.П. Телегин

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Подвижные игры**» физкультурно-спортивной направленности разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях в поддержку общественного объединения Школьный спортивный клуб.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Срок реализации программы – 3 года.

Объем программы (в год) – 36 часов.

Требования к результативности освоения программы:

- Освоение прогнозируемых результатов программы;
- Презентация результатов на уровне образовательной организации.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами Правительства Российской Федерации, Комитета по образованию Санкт-Петербурга, Администрации Кронштадтского района Санкт-Петербурга и локальными актами ГБОУ школы №676 Кронштадтского района Санкт-Петербурга.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Программа «Подвижные игры» направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, развитие творческих способностей и физических качеств. Задача оздоровления ребёнка с ОВЗ является очень важной. Именно в ранние школьные закладываются основы здоровья, гармоничного развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью.

Программа «Подвижные игры» рассчитана на младших школьников с ОВЗ и предусматривает проведение теоретических и практических занятий с применением подвижных игр. Основой подвижных игр являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия подвижными играми общедоступны благодаря разнообразию игр, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Программа направлена на ознакомление с разнообразными подвижными играми и на воспитание интереса к занятиям подвижными играми.

Цель программы: Создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения и укрепление здоровья учащихся с ОВЗ и повышение уровня их физической подготовки.

Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:

1. Помощь ребенку в процессе самопознания и саморазвития. Максимальное раскрытие его физических возможностей, гармонизация процессов роста.
2. Активизация познавательных интересов, расширение горизонтов познания.
3. Помощь в овладении навыками межличностного общения и сотрудничества, продуктивной индивидуальной и коллективной деятельности.

В обучении и воспитании:

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.
- воспитание коммуникативных и коллективистских навыков, навыков социального взаимодействия;
- воспитание необходимых психологических качеств: внимания, быстроты реакции, воображения.

В основу программы положены следующие педагогические принципы:

Принцип гуманизации и демократизации педагогических отношений - личностные отношения являются важнейшим фактором, определяющим результаты учебно-воспитательного процесса и включающими сотрудничество, мастерство общения.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	36	1	1 раз в неделю по 1 часу

Условия реализации программы. В объединение принимаются все желающие на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний. Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности и особенностей реализации программы по норме наполняемости: 12 человек.

Особенности организации образовательного процесса

При реализации данной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований «Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В соответствии со Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной, разработанным во исполнение подпункта 2-5.1. постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» организация образовательного процесса в 2021-2022 учебном году осуществляется со следующими особенностями.

1. В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений в Санкт-Петербурге функционирование групп обеспечивается с соблюдением мер профилактики.

2. В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Подвижные игры» обеспечивается в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в том числе сокращения количества учащихся, находящихся в помещении, при помощи деления группы учащихся на подгруппы, корректировки учебного плана и рабочих программ, предусматривающих сокращение времени учебных занятий и акцент на освоение нового учебного материала, без сокращения объема педагогической нагрузки, с учетом доступности материалов, методик и технологий обучения для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.

3. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры» предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Язык реализации программы - русский.

Формы и методы обучения

Формы проведения занятий включают в себя теорию и практику. Каждое занятие содержит разминку ОФП, СФП.

В программу включена теоретическая часть, которая реализуется следующими принципами и методами:

- Принципы: научности, доступности, систематичности, динамичности, взаимодействия теории с практикой.
- Методы: поэтапных открытий, диалогический, сравнения, метод активизации деятельности и мышления, метод привлечения эмоционального, визуального и бытового опыта учащихся.

Практическая часть построена на следующих методах:

Повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основные средства тренировочного воздействия:

- общеразвивающие упражнения с предметами (мяч) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- элементы гимнастики
- комплекс прыжковых упражнений;
- осуществление общей физической подготовки.

Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения направленные на развитие

гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

Развитие выносливости: прыжки бег с различной скоростью и продолжительностью, а также за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

Развитие координации движений: упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений, упражнения, в которых имеется элемент внезапности (подвижные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

Развитие быстроты: упражнения, связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

Методы по способу организации занятий

1. Словесные методы обучения:

- беседа.

2. Наглядные методы обучения:

- показ, исполнение композиции педагогом;
- наблюдение за лучшим показом участников коллектива и исполнение по образцу.

3. Практические методы обучения:

- тренировочные упражнения;
- репетиционный тренинг.

Методы по уровню деятельности учащихся

1. Объяснительно-иллюстративные методы обучения:

- дети воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ педагога, показ произведения, иллюстраций и др.).

2. Репродуктивные методы обучения:

- дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности

3. Частично-поисковые методы обучения:

- коллективный поиск правильной манеры исполнения;

4. Исследовательские методы обучения:

- самостоятельная творческая работа учащихся (домашняя подготовка и исполнение комбинаций),

Формы проведения занятий:

Основная форма обучения - учебное занятие.

Дополнительными формами занятий являются: занятие-игра, соревнования.

Планируемые результаты обучения

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при участии в играх, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий,
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия

разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Оздоровительные результаты освоения учащимися содержания программы:

- осознание детьми необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут укреплять здоровье, избегать опасности для жизни;
- расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, социальная адаптация детей.

Виды контроля:

входной - выявляет подготовленность группы детей к спортивной деятельности;

текущий контроль - систематическая проверка развития;

промежуточный - выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения;

итоговый контроль - чистота исполнения отдельных движений и подведение итогов результативности обучения по программе.

Методы проверки знаний и умений:

- наблюдение;
- беседа;
- опрос;
- практическое задание.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Открытое занятие.

Для реализации программы в полном объеме необходимо:

Методическое обеспечение учебного процесса:

- литература по данному направлению деятельности;
- наглядные пособия;
- методические разработки;
- аудиозаписи, видеоматериалы.

Материально-техническое оснащение:

- просторное, хорошо освещенное помещение для занятий.

Кадровое обеспечение программы:

- педагог дополнительного образования с квалификации в области физкультуры и спорта.

Особое внимание уделяется работе с родителями. Планируется проведение родительского собрания в начале года и присутствие родителей на открытом занятии в конце года. В течение года проводятся индивидуальные встречи с родителями при

необходимости. Родители приглашаются на творческих мероприятиях школы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	-	1	Входной контроль
2	Мониторинг развития физических данных		1	1	Входной контроль
3	Подвижные игры на развитие быстроты. ОРУ с гимнастическими палками и мячами.	1	5	6	Текущий контроль
4	Подвижные игры на развитие гибкости. ОРУ с фитбольными мячами, с обручами.	1	7	8	Текущий контроль
5	Подвижные игры на развитие выносливости. ОРУ с набивными мячами.	1	5	6	Текущий контроль
6	Подвижные игры на развитие ловкости. ОРУ с набивными мячами, в парах.	1	6	7	Текущий контроль
7	Развитие выносливости	1	2	3	Текущий контроль
8	Организация и проведение спортивных мероприятий	-	3	3	Промежуточный контроль
9	Контрольный срез на определение уровня развития физических качеств.		1	1	Итоговый контроль
	ИТОГО	6	30	36	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
первый	1 сентября	31 мая	36	36	один раз в неделю по 1 часу

**Рабочая программа к адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Подвижные игры (для детей с ОВЗ)» 1 года обучения**

Задачи

Воспитательные

- воспитать дисциплинированность (соблюдение правил поведения, принятых в обществе);
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- способствовать формированию коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;
- способствовать формированию ценности здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать формированию чувства патриотизма и содействовать приобщению к системе традиционных российских духовно-нравственных и культурно-исторических ценностей.

Развивающие

- развить координацию движений;
- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- снять эмоциональное напряжение;
- способствовать формированию навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Образовательные

- сформировать знание правил безопасного поведения на занятиях;
- сформировать знания о названии и предназначении оборудования и спортивного инвентаря;
- формировать умения специальных двигательных действий, умений;
- прививать навыки личной и спортивной гигиены.

Содержание программы

Раздел 1. Игры на развитие быстроты.

«Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров», «Пустое место», «Охота на уток», «Простые пятнашки», «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу», «Волки во рву», «Два Мороза», «Мяч среднему», «Хитрая лиса», «Много троих, хватит двоих», «Кошки и мышки», «Космонавты», «Кто быстрее?», «Линейная эстафета с бегом», «Эстафета», «Салки маршем», «Бег цепочкой», «День и ночь», «Вызов номеров», «Последний вне игры», «Смени круг», «Большая эстафета», «Заяц без логова», «Черные и белые»,

«Невод», «Белки на дереве», «Третий лишний». *(Приложение 1)*

Раздел 2. Игры на развитие гибкости.

«Палку за спину», «Гонка мячей», «Бег раков», «Мостик и кошка», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», «Арки», «Путаница», «Ящерицы», «Соблюдай», «Соблюдай равновесие», «Переправа по низким жердям», «Построй мяч», «Мяч над головой», «Волна», «Скороходы», «Перекасти поле», «Желобок». *(Приложение 2)*

Раздел 3. Игры на развитие выносливости.

«Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Сумей догнать», «Чай-чай выручай». *(Приложение 3)*

Раздел 4. Игры на развитие ловкости.

«Зоркий глаз», «Падающая палка», «Мяч над веревкой», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Смена кругов», «Кружева», «Утки и охотники», «Дедушка рожок», «Караси и щуки», «Попробуй поймай». *(Приложение 1)*

Раздел 5. ОРУ.

1. На месте и в движении;
2. С предметами:
 - с мячами,
 - с гимнастическими палками,
 - с обручами,
 - с футбольными мячами,
 - в парах *(Приложение 4)*
 - упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока *(Приложение 5)*

- комплексы для развития гибкости *(Приложение 6)*.

Раздел 7. Контрольные тесты. *(Приложение 7)*.

- челночный бег с кубиками 3*10;
- наклон вперед из положения сидя;
- 6-ти минутный бег;
- бег на 30 метров.

Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения учащиеся должны понимать:

- роль и значение занятий для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития быстроты, ловкости, координации, выносливости.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при участии в играх, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий,
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Оздоровительные результаты освоения учащимися содержания программы:

- осознание детьми необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут укреплять здоровье, избегать опасности для жизни;
- расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, социальная адаптация детей.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Содержание	Кол-во часов	Формы контроля
	план	факт			
1.			Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. ОРУ в движении.	1	Входной контроль
2.			Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «Вызов номеров», «Пустое место». Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
3.			Упражнения в ходьбе. Обычный бег. ОРУ в движении. Контрольные тесты: 6- ти мин. бег; бег на 30 м.; челночный бег 3*10; наклон вперед. Игра «Пятнашки». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
4.			Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Упражнения для развития быстроты реакции. ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Два Мороза», «Космонавты». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
5.			Упражнения в ходьбе. Бег с изменением направления. ОРУ с гимнастическими палками. «Линейная эстафета с бегом», «День и ночь». Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль

6.		Упражнения в ходьбе. Бег с изменением направления. Упражнения для развития быстроты реакции. ОРУ с гимнастическими палками. «Кто быстрее?», «Большая эстафета». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
7.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с мячами. «Салки маршем», «Бег цепочкой». Упражнения для развития быстроты реакции. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
8.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с мячами. «Хитрая лиса», «Много троих, хватит двоих». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
9.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с мячами. «Охота на уток», «Лови мяч». Упражнения для развития быстроты реакции. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
10.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с мячами. «Последний вне игры», «Смени круг». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
11.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с мячами. «Репка», «Заяц без логова». Упражнения для развития быстроты реакции. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
12.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с мячами. «Черные и белые». «Невод». Упражнения для развития быстроты реакции. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
13.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с мячами. «Эстафеты с препятствиями», «Белки на дереве» Упражнения для развития быстроты реакции. Комплекс упражнений по	1	Текущий контроль
14.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с мячами. «Третий лишний», «Мяч по кругу». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль

15.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с футбольными мячами. Эстафеты с мячами в кругу. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
16.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ в парах. Игра: «Перекасти поле», «Море волнуется». Комплекс упр. №1 на развитие гибкости. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
17.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ в парах. Игра «Скороходы», «Мяч по полу». Комплекс упр. №1 на развитие гибкости. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
18.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ в парах. Эстафеты с лазанием и перелазанием. Комплекс упр. №1 на развитие гибкости. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
19.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с обручами. Комплекс упр. №2 на развитие гибкости. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
20.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с обручами. «Построй мяч», «Скороходы». Комплекс упр. №3 на развитие гибкости. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
21.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с обручами. «Мушкетеры», «Землемеры». Комплекс упр. №3 на развитие гибкости. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
22.		Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с обручами. «Подхвати палку», «Запрещенное движение». Комплекс упр. №3 на развитие гибкости. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
23.		Ходьба по кругу. Медленный бег до 3 мин. ОРУ с набивными мячами. «Регби», «Выбивалы». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль

24.		Ходьба по кругу. Медленный бег до 3 мин. ОРУ с набивными мячами. «Ловля цепочкой», «Бег командами». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
25.		Ходьба по кругу. Медленный бег до 3 мин. ОРУ с набивными мячами. «Штандр», «Чай-чай, выручай». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
26.		Ходьба по кругу. Медленный бег до 3 мин. ОРУ с набивными мячами. «Северный и южный ветер». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
27.		Ходьба по кругу. Медленный бег 2 мин. ОРУ в движении. Игра «Бадминтон». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
28.		Ходьба по кругу. Медленный бег 2 мин. ОРУ в движении. Игра «Бадминтон». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
29.		Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин. с заданием по свистку (на 1- хлопнуть в ладоши, на 2- топнуть, 3- поворот). ОРУ с резиновыми мячами. Игры: «Белки на дереве», «Капканы». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
30.		Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин. с заданием по свистку (на 1 - хлопнуть в ладоши, на 2- топнуть, 3- поворот). ОРУ с резиновыми мячами. Игры: «Лев потерялся», «Зоркий глаз». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
31.		Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин. с заданием по свистку (на 1 - хлопнуть в ладоши, на 2- топнуть, 3- поворот). ОРУ с резиновыми мячами. Игры: «Падающая палка», «По наземной мишени». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	1	Текущий контроль
32.		«Веселые старты»	1	Промежуточный контроль
33.		«Час шейпинга» совместно с родителями.	1	Промежуточный контроль

34.			Совместно с родителями «Биатлон»	1	Промежуточный контроль
35.			Контрольный срез на определение уровня развития физических качеств.	2	Итоговый контроль

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

к адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры»

Оценочные материалы

Формы контроля

Формой **входного контроля** является собеседования с педагогом, в ходе которого выявляются интересы и склонности учащихся, учитывается спортивно-оздоровительная группа, а также спортивные навыки, что определяются по результатам сдачи спортивных нормативов.

Формами **текущего контроля** могут быть педагогическое наблюдение, самоанализ деятельности и самооценка, коллективная рефлексия, плановые и внеплановые показательные выступления, ведение видеозаписей танцевальных композиций.

Формой **промежуточного контроля** являются школьные показательные выступления.

Итоговый контроль-показательное выступление.

Методическое обеспечение программы

Для реализации целей и задач программы используются разнообразные формы работы с детьми. Учебные занятия: теория и практика, как основная форма организации образовательного процесса. Беседа с просмотром видеоматериала - основа теоретической части. В практической части решаются конкретно поставленные задачи, включающие в себя четыре комплекса: ОФП/СФП; Индивидуальный подход к каждому учащемуся обязателен. Дети обучаются работе по принципу: от простого к сложному.

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы):
- плакаты, презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и т.п.
- измерительные приборы: весы, часы, секундомер.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- 1) Измерительные приборы: секундомер, линейка.
- 2) Спортивный инвентарь:
 1. Гимнастическая стенка;

2. Гимнастические скамейки;
3. Гимнастические маты;
4. Скакалки;
5. Мячи набивные;
6. Мячи баскетбольные и волейбольные;
7. Мячи для мини-футбола;
8. Мячи резиновые;
9. Сетка волейбольная;
10. Флажки;
12. Малый обруч (60 см);
13. Гимнастические палки;
14. Теннисные мячи;
15. Фитбольные мячи;
16. Кегли;
17. Веревка (d -1 см.)

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Бахрах, И.И «Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья», М.:2006
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. - М., 2000.
3. Глязер С., Зимние игры и развлечения. - М., 2003.
4. Жуков М.Н., Подвижные игры. - М., 2000
5. Железняк М.Н., Спортивные игры. - М., 2001
6. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Физкульт - привет минуткам и паузам! Сборник физкультурных упражнений для дошкольников: Учебно - методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. - СПб., 2004.
7. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида
8. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы; ВАКО - Москва, 2013.
9. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010
10. Найминова З.С. «73 спортивные игры на уроках физкультуры». Книга для учителя.- Ростов-н/Дону: Феникс, 2001
11. Бортфельд, С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. - М.: «Медицина», 2001

12. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002
13. Голикова, Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография / под ред. О.И. Кирикова. Воронеж Изд-во ВГПУ, 2009
14. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004
15. Дубровский, В.И. Детские церебральные параличи. - В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002
16. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями вразвитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002
17. Левченко, И.Ю., Приходько, О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата./ Учебное пособие. М.: Издательство «ACADEMA», 2001.
18. Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А. Елифанова. М.: Медицина, 2004
19. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. - М., 2010
20. Педагогика / Под ред. В.А. Сластенина. - М., 2012
21. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. - СПб: «Речь» 2007
22. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004
23. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011

Список литературы ля учащихся и родителей

1. Андраш Лукачи. Игры детей мира. М., 2007
2. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 2001
3. Балайшите, Л. От семи до (Твой первый старт) / Л. Балайшите. - М.: ФиС, 2004
4. Лопачев, Ю.Н. Азбука кожаного мяча. - Ташкент: «Медицина», 1984
5. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск, 2005
6. Сучилин, А.А. Футбол во дворе.- М.: «Физкультура и спорт», 2008

Информационная карта освоения учащимися образовательной программы

Название программы: _____

Педагог: _____

Год обучения по программе: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Параметры результативности освоения программы									Результат за год	
		1 полугодие					2 полугодие					
		Теория	Практика	Творческая деятельность	Социально- значимая деятельность	Общая сумма баллов	Теория	Практика	Творческая деятельность	Социально- значимая деятельность		Общая сумма баллов
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

1 балл – низкий уровень
 2 балла – средний уровень
 3 балла – высокий уровень

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне
 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне
 11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне

Вывод: _____

**Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса
Воспитательный компонент**

Название программы: _____

Педагог: _____

Год обучения по программе: _____

Группа: _____

№ п/п	ФИ учащегося	Начало учебного года			Середина учебного года			Конец учебного года		
		Культура поведения	Творческие способности	Активность на занятиях	Культура поведения	Творческие способности	Активность на занятиях	Культура поведения	Творческие способности	Активность на занятиях
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										

Отметка + или –

Вывод: _____

**Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса
Образовательный компонент**

Название программы: _____

Педагог: _____

Год обучения по программе: _____

Группа: _____

№ п/п	ФИ учащегося	Начало учебного года				Середина учебного года				Конец учебного года				Участие в конкурсах, выставках, соревнованиях
		самостоятельность	сложность	ответственность	качество	самостоятельность	сложность	ответственность	качество	самостоятельность	сложность	ответственность	качество	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														

Отметка + или –

Вывод: _____

Вариативный план с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Тема/раздел	Кол-во часов	Формат обучения (синхронный/асинхронный)	Ресурс, задания	Средства коммуникации (соц. сеть, электронная почта)	Форма контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	Синхронный	Конференция в Сферум	Сферум	Онлайн практикум
2	Мониторинг развития физических данных	2	Синхронный	презентация	Электронная почта Группа в Сферум	Теоретическое задание
3	Подвижные игры на развитие быстроты. ОРУ с гимнастическими палками и мячами.	12	Синхронный	Конференция в Сферум	Электронная почта Сферум	Тренировка Онлайн
4	Подвижные игры на развитие гибкости. ОРУ с фитбольными мячами, с обручами.	15	Синхронный	Конференция в Сферум	Сферум	Онлайн тренировка
5	Подвижные игры на развитие выносливости. ОРУ с набивными мячами.	13	Синхронный	Конференция в Сферум	Сферум	Онлайн тренировка
6	Подвижные игры на развитие ловкости. ОРУ с набивными мячами, в парах.	13	Синхронный	Конференция в Сферум	Сферум	Онлайн тренировка
7	Развитие выносливости	6	Синхронный	Конференция в Сферум	Сферум	Онлайн тренировка

8	Организация и проведение	8	Синхронный	Группа в Сферум	Сферум	Виртуальное путешествие
9	Контрольный срез на определение уровня развития физических качеств.	2	Синхронный	Конференция в Сферум	Сферум	Онлайн тренировка
	ИТОГО	72				

Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости

1. Большая эстафета.

На четырёх углах площадки ставят флажки, а в центре - большой флаг. Игроки делятся на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды вызываются к линии старта по одному бегуну. По сигналу они обегают четыре флажка и обежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте. Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу и постучать по древку эстафетной палочкой. Малые флажки обегают с наружной стороны. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обежать четвертый угловой флажок.

2. Простая круговая эстафета.

Играющие делятся на три - пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, -крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше. Правила запрещают во время обегания касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершавшим пробежки.

3. Эстафеты с преодолением препятствий.

Каждая команда делится на две равные подгруппы. Игроки всех подгрупп строятся в колонны по одному, одна против другой на расстоянии 15 м. Между ними посередине площадки устанавливаются препятствия: веревочка, натянутая поперек площадки на высоте 40 и 50 см, ров шириной 1,5 м, обозначают двумя линиями (расстояние между препятствиями 5 м). По сигналу руководителя, первые игроки подгрупп, стоящих по одну сторону площадки, с флажком в руках бегут вперед по направлению к вторым подгруппам своих команд, по пути преодолевают одно за другим оба препятствия, после чего передают флажок игрокам, стоящим первыми в противоположных подгруппах. Эти игроки бегут в противоположном направлении, преодолевая препятствия в обратном порядке. Выигрывает команда, первой закончившая передачу флажка. Количество препятствий и их характер можно варьировать.

4. "Заяц без логова".

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это "домики зайца". Выбирают двое водящих - "заяц" и "охотник". "Заяц" должен убежать от "охотника", при этом он может спрятаться в домик, то есть встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится "зайцем" и убегает от "охотника". Если "охотник" осалит "зайца", то они меняются ролями.

5. «Белки на дереве».

Все играющие - "белки", они должны стоять около дерева и держаться за него. Между деревьями бегают "собака" - водящий. "Белки" перебегают от дерева к дереву, а "собака" должна поймать кого-нибудь или другой вариант: "собака" должна занять место одной "белки".

6. «Перелет птиц».

Дети стоят врассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они — птицы. На другом конце площадки помещается вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамида, двойная лесенка.

По сигналу: «Птицы улетают!» — птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу: «Буря!» — птицы летят на вышку — скрываются от бури на деревьях. Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась», птицы спускаются с вышки и снова летят.

Учитель должен находиться возле приборов для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям.

Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, дети могут влезать на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие приборы для лазанья.

7. «Хитрая лиса».

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, — не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) — сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», — хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала двух-трех детей, воспитатель говорит: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

8. «День и ночь».

Участники игры делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.

Учитель говорит: «Приготовиться!» — а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала.

Игра повторяется 4—6 раз. Учитель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число

раз. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

9. «Пятнашки».

Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15—20 шагов. Выбираются 1—2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге.

Играющие не имеют права переступить через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

10. «Эстафета по кругу».

Играющие делятся на две равные команды, которые капитаны команд, в свою очередь, делят на три равные по силам части (этапы), например по три игрока: первая часть — игроки первого этапа, вторая часть — второго и третья часть — третьего. В лесу размечается круг длиной примерно 1—2 км и на нем расставляются (на этапах) игроки. Игроки первого и третьего этапов остаются на старте, а второго занимают место на середине дистанции. Каждый этап отмечает зону передач длиной 15—20 шагов.

Проведение. По команде преподавателя первый этап, состоящий из игроков обеих команд, начинает бег и бежит ко второму этапу. Игроки второго и последующих этапов имеют право начинать бег, когда в зону передач передал эстафетную палочку игрок предыдущего этапа. Игра продолжается поточно. Каждый этап пробегается 4—5 раз. Команда, игроки которой закончили перебежку раньше другой, считается победительницей.

11. «Гонка мячей по кругу»

Все играющие делятся на две команды. На лесной полянке чертятся две стартовые линии на расстоянии 5—8 шагов одна от другой. В 200—300 м от них втыкается по флажку для поворота. Команды выстраиваются в шеренгу на стартовых линиях, перед шеренгой ставятся по два мяча. Проведение. По сигналу все игроки команды начинают ногами пасовать мячи друг другу в направлении вперед по кругу. Команды должны пройти весь круг. Выигрывает та команда, которая первой закончит гонку и вернется в исходное положение. Руками мячи не трогать.

12. «Вызов номеров»

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место. Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

13. «Эстафета».

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом. Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

14. «Черные и белые».

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются

команды „черных” и „белых”. Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

15. «Волки и овцы».

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные - свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля. Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

16. «Простые пятнашки».

Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков.

Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями. Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.

17. «Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг. Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

18. «Гонка мячей по кругу»

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть»!

19. «Охота на уток».

Подготовка: игроки, разбившись на "охотников" и "уток", образуют два круга - большой и маленький. Маленький круг располагается внутри большого.

Описание игры: по сигналу игроки начинают движение по кругу. По второму сигналу "охотники" преследуют "уток", причём тех, напротив которых стояли вначале.

20. «Мяч среднему».

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках. Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

21. "Шишки, жёлуди, орехи".

Подготовка. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках "шишки", вторые "жёлуди", третьи "орехи". Содержание игры. По сигналу водящий громко произносит, например: "Орехи". Все играющие, названные "орехами", должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет "жёлуди", меняются местами стоящие в тройках вторыми, если "шишки" - стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: "шишки, орехи". Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Вызванным запрещается оставаться на месте.
2. Игроки не могут перебежать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

22. «Ловкие хоккеисты».

Ребята стоят за линией старта, в руках у каждого гимнастическая палка. Против каждого игрока расставляется 5 булав с интервалом 1 м. По команде руководителя участники бегут вперед, стараясь как можно быстрее с помощью палки провести шайбу или спичечную коробку между булавами. Участник, пришедший первым к финишу и не сбивший ни одной булавы, получает 6 очков (5 очков по количеству булав плюс 1 очко за быстрое выполнение задания). За каждую сбитую булаву оценка снижается на 1 очко.

Подвижные игры на развитие гибкости

1. «Палку за спину».

Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палки сзади стоящим партнерам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передает ее дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперед (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передает ее по колонне назад. Игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если партнер не пронес ее назад до конца и она находится за головой стоящего впереди партнера. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это также считается ошибкой. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

2. «Гонка мячей».

Игроки двух или трех команд стоят на расстоянии 1 шага друг от друга и передают мячи по колонне назад следующими способами:

а) передают мяч назад двумя руками за головой, а обратно по колонне (все поворачиваются кругом) из рук в руки под ногами;

б) игрок, передающий мяч, держит его за спиной, поворачивается лицом к сзади стоящему партнеру и, наклонившись вперед, передает ему мяч из-за спины. Когда мяч дойдет до последнего игрока колонны, он таким же образом (переведя мяч за спину) снова направляет его вперед. Каждый игрок во время передачи мяча поворачивается кругом;

в) игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо (не отрывая ступней от пола). Игрок, стоящий сзади, получив мяч, направляет его вперед с другой стороны. Теперь уже каждый принимает мяч, поворачивая туловище налево. Во всех вариантах игры мяч может обойти колонну два или три раза (согласно условию). При этом игроки всех участвующих команд не бегают по площадке, а стоят на месте.

3. «Бег раков».

Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, оторвав от земли таз и перебирая ногами и руками. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники. За касание пола тазом во время передвижения снимается очко из тех 10 или 20, которые каждой команде присуждаются перед началом игры. За быстроту действий командам начисляются поощрительные очки.

4. «Мостик и кошка».

Игроки двух команд стоят в колоннах по одному у линии старта. Перед ними в 5 и 10 шагах прочерчиваются два круга (диаметром 1 м). По сигналу первые, номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг, где принимает упор стоя согнувшись (выгнув спину как «кошка»). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые два игрока, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они вновь окажутся впереди всех, игра продолжается, причем игроки меняются ролями. Эстафета

заканчивается, когда каждая пара выполнит задание по два раза.

5. «Щучки».

Игроки ложатся на пол плотно прижавшись друг к другу, руки вытянуты вперед-вверх, ноги - вниз - назад. По обе стороны от лежащих игроков на расстоянии один метр стоят два игрока с мячами. По сигналу они одновременно катят мячи друг другу по полу - один мяч катится под ногами у игроков, другой - под руками. При каждом следующем повторении игроки с мячами меняются местами. При каждом касании мяча игрок, лежащий на полу, получает один штрафной балл. Побеждает тот игрок, кто наберет меньше всего штрафных баллов.

6. «Арки».

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

7. «Циркачи».

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

8. «Летающий мяч».

Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

9. «Мостики».

Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на поле в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

10. «Путаница».

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

11. «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.

12. «Мушкетеры».

Двое играющих встают внутрь лежащих на земле (полу) на расстоянии двух шагов гимнастических обручей или начерченных кругов диаметром 80—90 см. В руках у каждого гимнастическая палка («шпага»). В 30 см от каждого обруча рисуется круг диаметром, 15 см, в который кладется кубик или спичечная коробив. Задача игроков — выбить «шпагой» кубик из кружка соперника и одновременно отбить его атаки, охраняя свой кубик.

Побеждает тот, кто сумел большее число раз выбить кубик из кружка соперника.

13. «Землемеры».

Ребята располагаются вдоль короткой стороны зала (площадки) за линией старта. У каждого в руках гимнастическая палка. По сигналу руководителя они устремляются к противоположной стороне зала (финишу), на бегу измеряя расстояние палкой (при этом палку следует каждый раз перевернуть и положить на пол). Участник, выполнивший задание первым, получает 1 очко, вторым — 2 очка и т. д. При определении победителя учитывается не только быстрота, но и правильность измерения. При неправильном измерении (игрок не перевернул палку, не положил ее на пол, сдвинул с точки измерения) начисляется 0,5 штрафных очка за каждую ошибку. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

14. «Подхвати палку».

Ребята стоят парами, лицом друг к другу на расстоянии 1,5—2 м. Каждый указательным пальцем удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу руководителя игроки быстро меняются местами, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3—5 раз, постепенно удлиняя расстояние между палками. Участнику, умышленно наклонившему палку, засчитывается поражение в данной попытке. В конце игры объявляется победитель в каждой паре — тот, кому большее число раз удалось подхватить палку.

15. «Собери палки».

Двое игроков стоят друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, каждый за своей линией. Между ними лежат параллельно 7 гимнастических палок. По сигналу руководителя: ребята одновременно бегут к палкам, берут первую, ближнюю к себе, возвращаются и кладут ее за линию. Затем бегут последовательно за второй и третьей палкой, складывая их рядом с первой. Наконец, устремляются за четвертой, центральной палкой, стараясь опередить соперника. Побеждает тот, кому первым удалось схватить центральную палку.

16. «Скорходы».

Подготовка: при помощи флажков размечается линия старта, и обозначаются беговые дорожки для команд. Содержание: по сигналу участники наклоняются и захватывают стопы и начинают передвижение. Итак, по очереди каждый участник команды.

Правила игры: пока первый участник не возвращается, второй не начинает передвижения и т. д.

17. «Волна».

Подготовка: игрок становится по командам в колонны, стоящие первыми держат в руках набивной мяч. Содержание: по сигналу преподавателя первый игрок передает мячи двумя руками над головой назад вторым игрокам, которые передают мячи между ног третьим игрокам, которые передают мячи двумя руками над головой, назад следующим игрокам. Далее передача мяча передается в такой же последовательности. Когда последний игрок получает мяч, вся команда разворачиваются на месте и передача мяча продолжается в обратном направлении. Правила: выигрывает команда первая, закончившая игру.

18. «Сбей булаву».

Ребята выстраиваются вдоль стартовой линии. В руках у каждого гимнастическая палка, а у ног — волейбольный мяч. В 3—4 м против каждого игрока ставится кегля или

булава. Цель игры — ударить палкой по мячу так, чтобы он, покотившись, сбил булаву. Побеждает тот, кто за 3—4 попытки большее число раз собьет булаву.

19. «Запрещенное движение»

Два игрока стоят друг против друга, в руках у каждого гимнастическая палка. Один из учеников начинает выполнять упражнения с палкой, а другой за ним повторяет. Потом они меняются ролями. Перед тем как начать выполнять упражнения, игрок показывает запрещенное движение, т. е. то, которое нельзя повторять, например «палку вперед». Ребята трижды меняются ролями, каждый раз меняется и запрещенное движение. Победителем становится тот, кто сделал меньше ошибок.

20. «По лестнице»

Несколько гимнастических палок раскладываются параллельно друг другу с разными интервалами — от 40 до 80 см («лестница»). Участник запоминает расположение палок, после чего он должен с завязанными глазами (или спиной вперед) перешагнуть через палки, не задев и не сдвинув их. Затем его сменяет другой участник. Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок.

21. «Не урони мяч»

Играющие держат в руках по две гимнастические палки. Место хвата палки ближе к середине обматывается изоляционной лентой. Перед каждым стоит стул, на который кладется волейбольный мяч. По сигналу руководителя ребята подхватывают свой мяч палками и переносят его за линию финиша. Победителем становится тот, кто сумел быстрее пронести мяч, не уронив его.

22. «Держи равновесие»

Несколько перевернутых гимнастических скамеек ставятся параллельно друг другу. Задача игроков — пройти по узкому бруску с палкой, балансируемой на пальце или ладони. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее и без ошибок.

Подвижные игры на развитие выносливости

1. «Вокруг пункта».

Подготовка. Посередине площадки чертится линия. По обе стороны от нее, параллельно ей, на расстоянии 25—30 шагов втыкаются лыжные палки (флажки) — указатели поворотов — по количеству участников в команде. Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. Преподаватель становится сбоку средней линии. Проведение. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, оббегают поворотные пункты (лыжные палки) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение. Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах.

2. «Трудная дорога».

Подготовка. В лесу прокладывается круг длиной 1,5—2 км, на котором размечаются шесть этапов. Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются на старте в колонны по одному. Проведение. По сигналу первые из каждой команды отправляются в путь. Первый этап проходят на лыжах (попеременным или - одновременным ходом). Второй этап преодолевается без палок (палки держать за середину). Третий этап — в гору — преодолевается бегом без лыж (лыжи и палки в руках). Четвертый этап — спуск с горы на лыжах, преодолевая препятствия (бугры, рытвины, ворота, повороты). Пятый этап — новая трудность: одна лыжа «сломалась», приходится ее нести, бег на одной лыже. Шестой этап, как и первый, преодолевается на лыжах. Каждый последующий участник выходит со старта в тот момент, когда его товарищ по команде заканчивает прохождение первого этапа. Побеждает команда, которая раньше другой полностью закончит всю дистанцию, преодолев все трудности.

3. «Рыбаки и рыбки».

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой. Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

4. «Кто быстрее».

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии. Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

5. «Перехват мяча».

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

6. «Пришла зима».

Все участники делают большой круг. Выбирается ведущий, который называет детям команды: «Пришла зима» — ребята прыгают на своих местах; «Пошел снег» — подняв руки вверх, кружатся вокруг себя; «Завыла вьюга» — начинают бежать по кругу; «Началась метель» — идут на полусогнутых ногах; «Намела метель сугробов» — садятся, наклоняют голову и обхватывают ноги руками. Сначала все команды произносятся медленно, а затем все быстрее. Тот, кто ошибся или замешкался, выбывает.

7. «Морозильник и плави́льник».

Выбирается два человека: «морозильник» и «плави́льник». Первый бежит и всех «замораживает», а второй, наоборот, — «размораживает». По ходу игры можно меняться ролями.

8. «Вызывай смену».

Играющие, размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену - назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

9. «Ловля цепочкой».

Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегущих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

10. «Бег командами».

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 - 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и первыми вернулись на место.

11. «Штандер».

Для начала игры необходимо выбрать водящего, это можно сделать с помощью считалочки. Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот момент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандер!». Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, и игра продолжается. Игра может идти до тех пор, пока она не надоест.

12. «Чай-чай выручай».

Среди играющих выбирается водящий, скорее всего с помощью считалочки. Водящий остаётся в центре игровой площадки, а остальные игроки разбегаются в разные стороны. Водящий догоняет играющих и осаливает их. Осаленные игроки останавливаются на том месте, где были осалены, раскидывают в стороны руки и произносят «чай - чай, выручай». Игроки, которых не поймали могут «выручить» пойманных, дотронувшись до них рукой. Задача водящего поймать как можно больше игроков и не подпустить остальных к уже пойманному. Игра требует от детей колоссальной выносливости. После игры желательно провести дыхательные упражнения.

13. «Северный и южный ветер».

Среди играющих выбирается два водящих (скорее всего с помощью считалочки) -

одному одевается синяя лента - он северный ветер, а другому - красная - он южный ветер. «Северный ветер» по правилам игры догоняет играющих и «замораживает» их, осаливая.

Игрок, до которого дотронулся северный ветер, должен замереть как вкопанный. «Южный» же ветер наоборот размораживает игроков, дотрагиваясь до «замороженных». Тот, до кого дотронулся южный ветер, продолжает двигаться по площадке. Задача северного ветра «заморозить» как можно больше игрока и не дать южному ветру «разморозить» участников игры.

14. «Поймай мяч»

Веревка натягивается поперек игрового поля в его центре на расстоянии приблизительно 1,5 м от земли. С одной стороны от веревки отсчитывается примерно 0,5 м, и на этом расстоянии мелом чертится линия (параллельно натянутой веревке). Игрокам вручается по мячу, после чего все они становятся в ряд на линии. По команде ведущего (взрослого) игроки подкидывают мячи так, чтобы они перелетели через веревку, и сами же ловят их, пробегая под веревкой. Действия игрока считаются точными, если мяч, переброшенный через веревку, не касается земли. Выигрывает тот игрок, который окажется самым быстрым и сильным; играть в этой игре можно на очки, присваиваемые игроку за каждый удачный бросок.

Комплексы ОРУ*С набивными мячами*

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вниз, мяч в руках; 1 - поднять руки до уровня груди; 2 - поднять руки вверх; 3 - опустить руки до уровня груди; 4 - и.п.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1,2 - наклон туловища вправо (влево); 3, 4 - и.п.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; круговые вращения туловищем в разные стороны.
4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1 - наклониться, не сгибая коленей, коснуться мячом пола; 2 - коснуться мячом пола за спиной; 3 - коснуться мячом пола перед собой; 4 - и.п.
5. И.п. - о.с. мяч в руках; 1 - подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола; 2 - встать, поймать мяч руками.
6. И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 - поднять руки вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 - опустить руку с мячом в сторону.
7. И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 - подбросив мяч вверх, поймать его другой рукой; 2 - то же в другую сторону.
8. И.п. - ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 - наклонить вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 2 - и.п.; 3 - то же вокруг правой ноги; 4 - и.п.
9. И.п. - присед, мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - прыжок в приседе в правую сторону; 2 - и.п.; 3 - то же в левую сторону; 4 - и.п.
10. И.п. - сед ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - то же влево; 4 - и.п.
11. И.п. - сед ноги врозь, мяч около левой стопы на полу; 1 - наклониться, правой рукой прокатить мяч по полу к правой ноге; 2 - и.п.; 3 - наклониться, левой рукой прокатить мяч по полу к левой ноге; 4 - и.п.
12. И.п. - сед ноги врозь, руки вверх, мяч в руках; 1 - опустить руки до уровня груди; 2 - и.п.
13. И.п. - сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 - поднять ноги наверх; 2 - и.п.
14. И.п. - сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 - согнуть ноги; 2 - выпрямить вверх; 3 - согнуть; 4 - и.п.
15. И.п. - стоя на коленях руки с мячом вниз; 1 - сед на пятках руки с мячом вперед; 2 - и.п.
16. И.п. - стоя на коленях руки вперед, мяч в руках; 1 - сед на бедро слева; 2 - и.п.; 3 - сед на бедро справа; 4 - и.п.
17. И.п. - лежа на спине, мяч в руках за головой; 1 - сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног; 2 - и.п.
18. И.п. - лежа на спине, руки с мячом вперед; 1 - поднять левую ногу, коснуться мяча; 2 - и.п.; 3 - то же другой ногой; 4 - и.п.
19. И.п. - лежа на животе, руки с мячом вверх; 1 - прогнуться, отводя руки с мячом назад;

- 2 - и.п.
20. И.п. - лежа на животе, мяч между стопами ног; 1 - поднять ноги вверх; 2 - и.п.
21. И.п. - о.с. мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - присесть, выпрямляя руки; 2 - и.п.
22. И.п. - положение выпада вперед, мяч в согнутых руках; 1 - прыжком поменять положение ног; 2 - и.п.
23. И.п. - упор присев, мяч лежит сзади на полу у ног; 1 - переноса ноги через мяч упор лежа; 2 - и.п.
24. И.п. - о.с. мяч в руках; 1 - подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу; 2 - подбросить мяч сидя и поймать стоя.
25. И.п. - упор лежа, мяч лежит на полу между рук; 1 - согнуть руки и достать мяч подбородком; 2 - выпрямляя руки отжаться в и.п.
26. И.п. - о.с. мяч зажат стопами ног; 1 - подпрыгивая вверх, подбросить ногами мяч; 2 - поймать мяч обеими руками.
27. Прыжки, мяч в руках (на правой, на левой, на двух ногах).

С гимнастическими палками

1. И.п. - стоя, ноги вместе, палка внизу. 1- палку на грудь;
2- палку вверх, подняться на носки и потянуться;
3- опуститься на всю ступню. Палку на грудь;
4- и.п.
2. И.п. - стоя, ноги врозь, палка внизу.
1- наклон вперед прогнувшись, палка вверх;
2 - и.п.
3- наклон туловища назад прогнувшись, палку вверх;
4- и.п.
3. И.п. - широкая стойка, палка за спиной на сгибах локтевых суставов.
1 - поворот туловища направо;
2- и.п
3- поворот туловища направо.
4- и.п.
4. И.п. - стоя, ноги вместе, палка за головой (на плечах).
1- выпад правой ногой вперед, палку вверх;
2- и.п
3- выпад левой ногой вперед;
4- и.п
5. И.п. - стоя, ноги вместе, палка внизу.
1- присесть. Палка вперед.
2 - и.п.
6. И.п.- стоя, ноги вместе, палкаверху.
1- мах правой вперед, палку вперед.
2 - и.п.
7. И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка на полу.
Прыжки (мягкие) на носках через палку вперед-назад.
8. И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка на полу сбоку. Прыжки вбок через палку и

обратно.

Комплекс на месте в парах:

1. и.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки.
1- 2- стойка на носках, руки вверх;
3- 4- и.п.
2. и.п. - стоя лицом друг к другу, руки на плечах.
1-3- пружинистые наклоны;
4- и.п.
3. и.п.- стоя спиной друг к другу, руки в « замок ».
1-3- наклоны вправо;
4- и.п.
- 5- 8- тоже влево.
4. и.п. - стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч.
1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360;
5- 8- то же влево.
5. и.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах.
1- полунаклон, мах левой ногой назад;
2- и.п.
3- 4- то же правой ногой.
6. и.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра.
1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра;
3-4- и.п.
7. и.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки.
1- сед согнув ноги;
2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон)
3- 4- и.п.
5- 8- то же выполняет партнёр;
8. и.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки.
1-2- присед;
3-4- и.п.
9. и.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра.
1 -4- прыжки по кругу влево;
5- 8- то же вправо;
затем смена и.п.(поменять ноги).

Комплекс с фитбольными мячами:

- 1- И. п. - сед на мяче, руки на пояс. На 4 счета наклоны головы: влево, вправо, вперёд, назад.
- 2- И. п. - сед на мяче, руки на пояс. 1-2 поднять левую ногу вперёд, руки вперёд; 3-4 И. п. 5-6 поднять правую ногу вперёд, руки вперёд; 7-8 И. п.
- 3- И. п. - сед на мяче, руки на пояс. На 4 счёта круговые движения тазом влево, назад,

вправо, вперёд. И в обратном направлении.

4- И. п. - стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1-2 поворот влево, мяч влево; 3-4 И. п., 5-6 поворот вправо, мяч вправо; 7-8 И. п.

5. И.п. - Сед на мяче. Руки вниз. 1-2 прокат назад на мяче до горизонтального положения, руки подняты вверх во время продвижения на мяче. 3-4 и.п.

6. - И.п. - лежа спиной на мяче, ноги в коленях согнуты, стопы к полу, руки на поясе, 1-2 приподнять туловище до угла 35.

3-4-и.п

7. - И.п. - лежа спиной на мяче, руки вниз, 1-2 мах правой ногой вверх. 3-4 - левой.

ОРУ в движении:

1. И. п. Основная стойка. Счет:

1. - шаг левой ногой, дугами наружу руки вверх, хлопок над головой;

2. - шаг правой, дугами наружу руки вниз, хлопок за спиной.

2. И. п. Основная стойка, руки вверх. Счет:

1. - шаг левой ногой, руки вниз;

2. - шаг правой, руки скрестно перед грудью;

3. - шаг левой, руки в стороны;

4. - шаг правой, руки вверх.

3. И. п. Основная стойка, руки в стороны. Счет:

1. - шаг левой ногой, наклон влево, правую руку вверх, левую за спину;

2. - шаг правой, выпрямиться и наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину;

4. И. п. Основная стойка. Счет:

1- выпад левой ногой вперед, дугами вперед руки вверх;

2- вставая на левой ноге и приставляя правую ногу, наклон вперед согнувшись, руками коснуться земли;

3. - выпрямляясь, выпад правой ногой вперед, дугами вперед руки вверх;

4. - вставая на правой ноге и приставляя левую ногу, наклон вперед согнувшись, руками коснуться земли.

5. И. п. Основная стойка. Счет:

1- е выпадом левой ногой вперед и поворотом направо наклон вперед - вправо, руками коснуться правого носка и, вставая на левую, выпрямиться и с поворотом налево руки вверх;

2- е выпадом правой ногой вперед и поворотом налево наклон вперед - влево, руками коснуться левого носка;

6. И. п. Основная стойка Счет:

1-3 - два шага вперед, на 3-й счет взмах левой ногой и правой рукой вперед, левой рукой назад;

4 - то же, начиная с правой ноги.

7. И. п. Основная стойка. Счет:

1. - шаг левой ногой, правая сзади на носке, руки вперед-вверх;

2. - приставляя правую, полуприсед, полунаклон вперед, руки назад;

3. - шаг правой ногой, левая сзади на носке, руки вперед -кверху;

4. - приставляя левую ногу, полуприсед, полунаклон вперед, руки назад.

Комплексы упражнений на развитие гибкости

Порядок упражнений в разминке:

1. Спокойный бег или быстрая ходьба (можно на месте). Самое главное, чтобы после этого человеку стало жарко и еще лучше, если он немного вспотеет (6-10 минут).
2. Упражнение на растягивание. Нужно хорошенько растянуть все мышцы, но особенно те, которые в основном будут работать после разминки при выполнении упражнений и игр (6-8 специально подобранных упражнений для мышц туловища, верхних конечностей, рук и ног).
3. Выполнить несколько раз то упражнение, которое будете потом выполнять, но "не сильно". То есть если потом будет подвижная игра, то несколько раз пробежать быстро, но не в полную силу; если будете вставать на мостик, то несколько раз прогнуться или наклониться назад (по 10-15 раз).

С целью развития гибкости необходимо использовать в тренировочном процессе следующие средства: наклоны стоя и сидя вперед, в стороны с элементами вращения, прогибы, висы и др., эти же упражнения с помощью тренера или партнера.

Ниже приведены несколько комплексов упражнений способствующих развитию гибкости у детей младшего школьного возраста.

Комплекс упражнений 1.

И.п. - о.с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола;

По - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).

И.п. - сидя на полу. Наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног;

По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

И.п. - сидя на полу. Наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге;

Следующий цикл к правой. При этом коснуться ладонью стопы.

По - 8-10 повторений в разные стороны в 5-и сериях.

И.п. - стоя, ноги пошире.

Наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания;

По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.

И.п. - о.с. Шаг вперед левой, с выносом прямых рук вверх над головой.

Прогнуться. Тоже с шагом вперед правой.

По - 8-10 повторений, в 3-5-и сериях.

Все упражнения можно выполнять с помощью партнера после 4-х недель систематических занятий.

Комплекс упражнений 2.

И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Круговые движение головой вправо. Круговые движения головой влево.

И. п. - Ноги на ширине плеч, руки перед собой.

Круговые движения руками вперед. Круговые движения руками назад.

И.п. - Ноги на ширине плеч, руки перед собой.

Отведение рук в стороны.

И. п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Наклоны туловища вперед. Наклоны туловища назад.

И.п. - о.с. Руки на пояс. Поднять правое бедро.

Вращательное движение голени вправо. Вращательное движение голени влево.

И.п. - о.с. Руки на пояс. Поднять левое бедро.

Вращательное движение голени влево. Вращательное движение голени вправо.

Комплекс упражнений 3.

Рекомендуется проделать комплекс из 8-10 упражнений на растягивание.

Упражнения на растягивание необходимо выполнять сериями в определенной последовательности; упражнения для суставов верхней конечности, туловища и нижней конечности, а между сериями необходимо выполнять упражнения на расслабление. Комплекс упражнений может состоять из 8-10 упражнений пассивного или активного характера.

И.п. - о.с Рывки руками, правая рука наверху, левая в низу, 10 раз. Правая рука внизу, левая наверху, 10 раз.

И.п. - о.с. Руки перед собой. Наклоны туловища вперед, стараясь задеть пол, 10 раз.

Наклоны туловища назад 10 раз.

И.п. - Сидя на матрасе руки, перед собой тянуться к носкам ног, не сгибая колени 10 раз.

И.п. - Сидя на матрасе руки перед собой, партнер стоит сзади. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, с помощью партнера.

И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на полу. Приседание на шпагат.

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

Упражнение 1. «Где пахнет?» (повороты головы).

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо - сделать шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем повернуть голову влево - «шмыгнуть» носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть.

Норма: 1 серия (32 вдоха-движения).

Упражнение 2. «Ушки».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачать головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно перед собой. Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывать широко рот).

Норма: 1 серия (32 вдоха-движения).

Упражнение 3. «Маятник головой».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз (посмотреть на пол) - резкий, короткий вдох. Думать: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?» Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживать и не выталкивать выдохи (они должны уходить либо через рот, но незаметно, либо, в крайнем случае, - тоже через нос).

Норма: 1 серия (32 вдоха-движения).

Упражнение 4. «Ладони».

И.п.: встать прямо, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладоши зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд делать 4 резких ритмичных вдоха носом (т.е. «шмыгнуть» 4 раза). Затем руки опустить и отдохнуть 3-4 сек. - пауза. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и снова пауза.

Норма: «пошмыгать» носом 8 раз по 4 вдоха.

Упражнение 5. «Погончики».

И.п.: встать прямо, кисти рук сжать в кулак и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук вернуть в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3-4 сек. и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 4 серии по 8 вдохов-движений.

Упражнение 6. «Кошка».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Вспомнить кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторять ее движения. Сделать необходимое приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Выдохи происходят между вдохами сами, произвольно. Колени слегка сгибать и разгибать. Руками делать хватательные движения справа и слева на уровне

пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Упражнение 7. «Обними плечи».

И.п.: вытянуться, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи.

И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 4 серии по 8 вдохов-движений.

Упражнение 8. «Насос».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (о.с.). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох. Взять в руки свернутую газету или палочку и представить, что вы накачиваете шину автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, слишком низко не наклоняться, достаточно «поклона» в пояс.

Спина круглая, а не прямая, голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпе строевого шага.

Норма: 4 серии по 8 вдохов-движений.

Упражнение 9. «Большой маятник».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. «Кланяться» вперед - откидываться назад, вдох «с пола» - вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживать и не выталкивать выдох.

Норма: 4 серии по 8 вдохов-движений.

Контрольные тесты

Наклон вперёд из положения сидя.

Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центральной линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

Челночный бег 3*10.

Тест на определение ловкости и координационных способностей.

Обследуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочерёдно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша, за линией финиша напротив каждого набора кубиков кладётся по обручу. По команде: «На старт!» двое тестируемых встают около своих кубиков. По команде: «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде: «Марш!» - хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (Не бросают!) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются к линии старта - берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч третий кубик и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Детям предлагается сделать две попытки, учитывается время лучшей попытки.

Бег на 30 метров.

Тест на определение скоростно-силовых способностей.

Обследуемые пробегают дистанцию 30 метров. Тестирование проводится парами. По команде: «На старт!» двое тестируемых встают на линию старта. По команде: «Марш!» начинают бежать до линии финиша, где время фиксируется секундомером.

6-ти минутный бег.

Тест на определение выносливости.

Испытуемый должен пробежать как можно большее расстояние за 6 мин. По команде «Марш!» начинает бежать, по команде «Стоп» или свистку останавливается. Затем подсчитывается расстояние, которое он пробежал в метрах.