ПРИНЯТА:
на заседании Педагогического совета
МДОУ «Детский сад № 32 с. Стрелецкое»
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 32 с. Стрелецкое»
№158-од от 31.08.2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AA7CA39BC8AD706DCD29495B99C7DB13
Владелец: Беседина Татьяна Павловна
Действителен: с 10.01.2023 до 04.04.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию для детей от 4 до 7 лет
«Ловкие ребята»
64 часа
срок реализации 8 месяцев

Автор: Данадаева Валерия Игоревна,
инструктор по физической культуре

с. Стрелецкое
2023

Содержание

1. Пояснительная записка 3
2. Цели и задачи Программы 3
3. Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной Программы 4
4. Содержание дополнительной образовательной Программы 4
5. Учебный план 8
6. Календарный учебный график 9
7. Формы аттестации 9
8. Оценочные материалы 9
9. Материально-техническое обеспечение Программы 10
10. Методические материалы 10
11. Список литературы 10

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой и документальной основой краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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" (зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)
- Устав МДОУ «Детский сад №32» с. Стрелецкое, Белгородского района, Белгородской области.
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 15.05.2023) <Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р> (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")

Программа является стартового (ознакомительного) уровня, разработана для детей от 4 лет. Направленностью программы является физкультурно-оздоровительная. В процессе овладения основами физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность

Программа имеет общий объем 64 часа (2 часа в неделю), рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных занятий с обучающимися. Режим занятий: среда– 16.40; четверг-17:05(продолжительность занятий - 30 минут (1 академический час)).

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу.

2. Цель и задачи Программы.

2.1. Целью программы является обучение мини – игре баскетбол, достижение оптимальной двигательной активности с учетом интеграции образовательных областей, направленных на охрану и укрепление физического и психологического здоровья дошкольников.

2.2. Задачи программы:

Предметные:

- Обучение навыкам и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение

функциональных возможностей организма дошкольников через организацию занятий с использованием приемов (элементов) техники владения мячом в баскетболе.

- Формирование знаний о правилах и техники игры в «Баскетбол»

Метапредметные:

- ознакомления с различными видами упражнений, и видами спорта;
- ознакомление с предметами и инвентарем, используемые при упражнениях;
- ознакомление с историей развития игры баскетбол.

Личностные:

- способствовать воспитанию интереса к спорту и физической культуре;
- способствовать воспитанию взаимовыручки и поддержки в группе.

2.3. Срок реализации учебной программы

Срок реализации данной программы составляет 1 год. Возраст детей, приступающих к освоению программы 4 – 7 лет.

2.4. Форма проведения учебных занятий

Форма проведения занятий групповая – от 15 до 20 обучающихся. Рекомендуемая продолжительность урока для обучающихся от 20 до 30 минут.

На определенных этапах разучивания технических приёмов возможны различные формы занятий. Группа может быть поделена, что дает возможность более продуктивно прорабатывать навыки, а также уделять внимание индивидуальному развитию каждого ребенка.

2.5. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- Словесный (объяснение, разбор, анализ);
- Наглядный (показ, демонстрация);
- Игровой метод;
- Соревновательный метод;
- Индивидуальный подход к каждому ребенку, с учетом возрастных особенностей и работоспособности.

3. Планируемые результаты

По окончанию реализации программы учащийся:

- Уметь выполнять элементы гимнастики и легкой атлетики;
- Уметь обладать базовыми навыками работы с баскетбольным мячом;
- Знать историю развития баскетбола;
- Знать правила игры в баскетбол;
- Знать гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- Уметь применять полученные знания в ходе занятий;
- Быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).
- Владеть навыками взаимовыручки и поддержки в группе.

4. Содержание ДОП

Модуль 1 – Корригирующая гимнастика (20 часов)

Главной целью данного модуля является укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с

заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме. Гимнастика данного модуля открывает огромные возможности, потому что ее основа – экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, использованием тренажерных упражнений.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивания в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползание; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Примерные требования по окончанию модуля

По окончании модуля обучающиеся будут уметь:

- выполнять правильно виды основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- уметь правильно построиться в колонну, шеренгу, парами.
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следить за правильной осанкой.

По окончании модуля обучающиеся будут знать:

- иметь представление о акробатических и гимнастических упражнениях;
- овладеют понятиями: прыжки, повороты, передвижения, метания.

Модуль 2 – подвижные игры (20 часов).

Игры стоят на высшей ступени интересов детей. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, смекалка, ловкость, волевые качества, лидерские качества. Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного развития двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр в рамках данного модуля предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые упражнения, а также оказывает положительное влияние на способности детей. Подвижные игры формируют у детей устойчивый познавательный интерес, развивают умение подчиняться правилам, совершенствуют валеологический аспект.

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбаки», «Салки на болоте»,

«Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Примерные требования по окончанию модуля

По окончании модуля обучающиеся будут уметь:

– прыгать на мягкое покрытие;

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места;

– с разбега;

– прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

-попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние;

По окончании модуля обучающиеся будут знать:

- подвижные игры с элементами спорта;
- проявлять интерес к спортивным играм и упражнениям.

Модуль 3 – спортивные игры (24 часа).

Данный раздел модуля направлен на обучение детей элементам игры «Баскетбол», формирование гармонически развитой личности, оздоровление.

Задачи:

- Развитие у детей старшего дошкольного возраста физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, силы, глазомера, выносливости, координации, собранности, организованности, наблюдательности.
- Воспитывать у детей положительное отношение к спорту.
- Сформировать знания об активном образе жизни.
- Вызвать интерес к спортивным играм:

- познакомить с правилами игры в баскетбол;

- обучить навыкам владения мяча;

- познакомить с техникой бросков в игре.

- Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность.

Спортивная игра «Баскетбол»:

- изучение техники безопасности в игре «Баскетбол» (заучивание правил поведения во время игры, правил обращения с мячом);
- разучивание (видов остановок, стоек, ведений, передач, бросков, основные положения в игре);
- моделирование проблемных ситуаций в игре (ситуации преодоления страха, волнений).

Примерные требования по окончанию модуля

По окончании модуля обучающиеся будут знать:

Иметь представление и понятие об игре в баскетбол; овладеть понятиями и расширить представление о спортивной игре.

По окончании модуля обучающиеся будут уметь:

Будут уметь правильно осуществлять двигательные действия за счёт освоения новых доступных движений; знать основные правила игры и уметь соблюдать их.

По окончании модуля у обучающихся будет сформирована устойчивая потребность в занятиях спортом, а также навыки коллективной игры в команде.

Раздел 1. Основы знаний:

Гимнастика.

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Понятие гимнастики, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Анонс будущих занятий, форм и направлений физкультурной деятельности.

Раздел 2. Подвижные игры для формирования двигательных умений и навыков. Развитие двигательных способностей

1. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору. «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки».

2. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага». «Паучки» спешат в гости» и др. по выбору.

3. Подвижные игры на развитие быстроты «Челночный бег» или «Бег на 30м»: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», « Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо», «Бегуны» и др. по выбору.

4. Подвижные игры на развитие выносливости «Бег на лыжах на 1км или на 2 км», «Смешанное передвижение на 1 км»: Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах» и др. по выбору.

5. Подвижные игры на развитие гибкости «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком», «Передача мяча змейкой», «Туннель из обручей», «Эстафета с гимнастической палкой», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», «Путаница», «Ящерицы» и др. на выбор.

6. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м»): «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом» и др. по выбору.

7. Подвижные игры на выносливость «Плавание без учета времени»: Игры на воде «Морская звездочка», «Поплавок», «Медуза», «Горячий чай», «Баскетбол на воде», «Олимпийская цепочка», «Водолазы», «Мяч за черту» и. др. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

Раздел 3. Спортивные игры

1. Спортивная игра «Баскетбол».

Игра в баскетбол для дошкольников имеет форму подвижной игры. В ней учтены возрастные особенности детей 5 – 7 лет, уровень навыков владения мячом.

Цель игры: забросить как можно больше мячей в корзину соперника, соблюдая при этом правила. Участники игры: каждая команда состоит из 5 играющих на площадке и несколько запасных. Игроки команд должны иметь отличительные знаки, которые находятся на майке спереди и сзади.

Судейство:

инструктор следит за выполнением правил игры: даёт сигнал при нарушениях правил, засчитывает попадание мячей в корзину, решает спорные мячи, контролирует время игры.

Время игры: игра состоит из двух пятиминутных таймов, между которыми пятиминутный перерыв. Во время перерыва и в конце игры проводится малоподвижная игра с мячом, с целью приведения организма ребёнка в более спокойное состояние.

Счёт игры: при попадании мяча в корзину начисляется 2 очка. Игра заканчивается победой одной из команд или ничьей.

Правила проведения игры:

Правило замены игрока: инструктор может менять игроков в течение всей игры. Чаще всего это делается во время перерыва, но по необходимости.

Выход мяча из игры: мяч, пересёкший боковую линию или лицевую, считается вышедшим из игры. В этом случае назначается вбрасывание с того места, где мяч пересёк линию, игроком противоположной команды. Мяч считается вышедшим из игры от игрока, который дотронулся до него.

Перемещение с мячом: игрок, получивший мяч в движении, может сделать с ним не более 3 шагов. После этого он должен вести мяч или передать его партнёру по команде, или бросить в кольцо. После того, как он получит очередную передачу, он снова имеет право вести мяч. Нарушения и наказания за них: нарушением является несоблюдение правил игры. Обычно, после нарушения, мяч вбрасывается в игру пострадавшим игроком. Вбрасывание мяча в игру производится из – за боковой линии, напротив того места на площадке, где было совершено нарушение.

Начало игры и розыгрыш спорного мяча:

Розыгрыш начального и спорного броска производится при начале каждого периода; при задержке мяча, когда два игрока из противоположных команд держат мяч одновременно; при выходе мяча из игры од одновременного касания игроками обеих команд; когда мяч застревает в корзине; когда игроками совершена обоюдная ошибка. При розыгрыше начального и спорного броска инструктор подбрасывает мяч вертикально между игроками, и после того, как он достигает наивысшей точки, игроки могут касаться его. Розыгрыш начального и спорного броска производится в центральном круге.

Правила поведения:

В баскетболе для дошкольников, как и в большом баскетболе, игроки должны всегда проявлять корректность. Дети, которые ведут себя не дисциплинированно или грубо, выводятся из игры.

Запрещается: тянуть за одежду, за руки, толкаться, подставлять игроку подножку и т.д.

5.Учебный план

№ п/п	Дисциплина/модуль	Количество часов			Формы промежуточной /итоговой аттестации
		всего	теория	практика	
1	Корригирующая гимнастика	20	1	19	Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
2	Подвижные игры	20	1	19	Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты

3	Спортивные игры (баскетбол)	24	2	22	Опрос, педагогическое наблюдение, мониторинг, контрольные тесты
Итого:		64	4	60	

6. Календарный учебный график

Сроки реализации	Количество часов	Содержание занятий	Количество занятий в неделю
2,5 месяца	20	Корригирующая гимнастика	2
2,5 месяца	20	Подвижные игры, легкая атлетика	2
3 месяца	24	Спортивные игры: баскетбол	2

7. Формы аттестации

В процессе обучения используются следующие формы аттестации – текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Формы текущего контроля:

- оценка за работу на занятии;
- текущий контроль за выполнением элементов игры в баскетбол.

Формы промежуточного и итогового контроля:

- контрольная проверка по формированию навыков владения мячом;
- контрольное выполнение спортивных заданий в каждом полугодии.

Повседневно оценивая каждого ученика, педагог, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка, прежде всего, анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к освоению.

8. Оценочные материалы

Диагностику уровня физической подготовленности к игре в баскетбол детей 5-7 лет рекомендуется осуществлять 2 раза в год (в октябре и в мае).

Диагностические тесты подобраны с учетом:

- степени овладения детьми базовыми действиями с мячом, уровня освоения техники основными движениям;
- развития основных физических качеств - силы, быстроты, ловкости, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Содержание диагностических тестов.

1.Бег на 10 м с хода

Бег проводится на дорожке шириной 2 м. На дорожке обозначаются линии старта и финиша. За линией финиша, на расстоянии 5-6 м от него, ставится яркий ориентир для предотвращения резкой остановки ребенка после пересечения линии финиша. Ребенку предлагается выполнить 2 попытки, отдых между пробегами 3-5 минут. По команде

педагога «На старт!» ребенок подходит к черте и занимает удобную для начала бега позу; по команде «Внимание!» слегка сгибает ноги, сгибает руки и смотрит вперед; по команде «Марш!» бежит до ориентира. Педагог выключает секундомер в момент пересечения ребенком линии финиша. В протокол заносится время лучшей попытки в секундах.

2.Челночный бег 5 раз по 6 метров.

Ребенок встает у контрольной линии, где установлены 3 кубика, на расстоянии 6 м от нее, на линии финиша, кладется обруч. Необходимо пробежать дистанцию (5 отрезков по 6 м), поочередно перенося 3 кубика с линии старта на линию финиша. Кубик в обруч надо ставить, а не бросать.

3.Бросание мяча в вертикальную цель

Тест выполняется с расстояния 2 м. ребенок берет мяч и забрасывает его в баскетбольное кольцо. Ребенку предлагается выполнить 5 попыток, и число попаданий заносится в протокол.

4.Отбивание мяча от пола с продвижением вперед

Ребенку предлагается в течении 30 секунд отбивать мяч от пола любой рукой с продвижением вперед. Если ребенок потерял мяч, он должен подобрать его и продолжить выполнение упражнения. Фиксируется общее количество ударов об пол за 30 секунд. Даются 2 попытки, засчитывается лучший результат

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу.

На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

9. Методические материалы

Методические материалы представлены на каждую игру в Приложении (см. Приложение стр 12)

10. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для реализации программы «Ловкие ребята» созданы следующие материально-технические условия: спортивный зал, мини-футбольные ворота, фишки, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, набивные мячи, игровые мячи, мячи прыгуны, фишки, кольцеброс, настольный теннис, обручи, тоннели, скакалки, гимнастическая стенка.

11. Список литературы

Нормативные основания разработки образовательной программы: (для тренеров – преподавателей):

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.

3. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года (утверждена постановлением Правительства РФ от 04.10.2000 №751)

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).

5. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 №1642)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»

7. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)

8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467)

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

10. Устав

Для родителей:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1983. -79с.

2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. Сада.- М. Просвещение, 1992. -159 с.

3. Белов С.А. «Секреты баскетбола»- М.: «Физическая культура и спорт», 1982 г.

4. Гришин В.Г. «Игры с мячом»- М., 1975 г.

5. Николаева Н.И. «Школа мяча»: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: Детство-Пресс, 2008, 96 с.

6. Рунова М.А. «Двигательная активность детей 5-7 лет в самостоятельной деятельности» М., 2009 г.

7. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

8. Шпак В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду: Пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольное образование.- МН.: УП «ИВЦ Минфина», 2004.- 138 с.

9. А.Б.Лагутин «Командная гимнастика в школе» Методическое пособие.Москва.Изд. «Физическая культура и спорт» 2008

Приложение

Описание игр, указанных в примерном содержании занятий учебно-тематического плана

Подвижные игры на развитие быстроты.

Название игры - **"Колесо"**

Подготовка. Из числа играющих, выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре - шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находятся в стороне.

Содержание игры. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передаёт это касание стоящему впереди, он - дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит "Хоп!" и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идёт водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Побеждают, те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Обегающим спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. Последним нельзя мешать перебежке. 3. Направляющий не может изменять направление бега на ходу. 4. Команда "Хоп!" выполняется обязательно.

Название игры – **«Гуси – лебеди»**

Содержание игры: участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет перекличка:

-Га-га-га.

-Есть хотите?

-Да-да-да.

-Гуси-лебеди! Домой!

-Серый волк под горой!

- Что он там делает?

- Рябчиков щиплет.

- Ну, бегите же домой

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры.

Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры: гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

Название игры – **«Пустое место»**

Подготовка. Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу.

Содержание. По сигналу руководителя водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих, и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Правила. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен им мешать. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков. Повторение правил игры. Проигрывание игры 2-3 раза.

Название игры – **«Конники – спортсмены»**

Подготовка. В центре зала чертится круг – «манеж». На одной длинной стороне зала отмечаются «стойла» для «лошадей», их должно быть на 3-5 меньше чем число играющих. Все играющие – «конники – спортсмены» - становятся вокруг манежа.

Описание игры. По команде руководителя конники движутся вокруг манежа шагом или бегом, высоко поднимая колени. По его же указанию все меняют направление поворотом кругом. По установленному сигналу все скачут, высоко поднимая колени, к другой стороне зала, где нет стойл. По второму сигналу бегут к стойлам и стремятся занять любое из них. Проигрывают участники игры, оставшиеся без места.

Правила. Начинать двигаться по кругу только по первому сигналу. Во время движения по кругу в обход манежа конники – спортсмены исполняют задания руководителя.

Название игры – **«Через кочки и пенечки»**

Подготовка. На одной стороне площадки проводится черта, за которой располагаются играющие. В 10-20 м от черты ставится стойка для прыжков – «елка». Около стойки становится 3-4 водящих – пчелки.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие выходят из-за черты и идут, высоко поднимая колени, к стойке – елке, произнося: «Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше. Через кустики и кочки, через ветки и пенечки. Кто высоко так шагал – не споткнулся, не упал». С этими словами дети останавливаются вблизи елки и продолжают говорить: «Глянь, дупло высокой елки, вылетают злые пчелки!». Пчелки начинают кружиться вокруг елки и жужжать: «Ж-ж-жи – хотим кусать». Играющие отвечают6 «Нам не страшен пчелок рой – убежим скорей домой!» - и убегают за черту, высоко поднимая колени. Пчелки стараются догнать убегающих, коснуться их рукой, «ужалить» ужаленный проигрывает. Играют 2-3 раза, затем выбирают пчелок из тех, кто ни разу не был пойман.

Правила. Убегать играющим можно только после слов «скорей домой». Пчелки могут ловить только после слов «вылетают злые пчелки».

Название игры – **«Команда быстроногих»**

Подготовка. 2-4 равные команды выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта и на расстоянии 2 м от нее чертится линия старта. В 10-20 м от линии старта против каждой колонны ставят по гимнастической стойке. Первые игроки в колоннах становятся на линию старта.

Описание игры. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут к стойкам, обегают их справа и возвращаются обратно за линию старта. Игрок, перебежавший первым линию старта, приносит своей команде очко. Пробежавшие становятся в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Опять прибежавший первым зарабатывает своей команде очко. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитывают очки. Побеждает команда набравшая больше очков.

Правила. Нельзя выбегать до сигнала руководителя и переступать линию старта. Вернувшись надо встать в конец своей колонны.

Название игры - «Перебежка с выручкой»

Инвентарь: 20 флажков или булав, цветные повязки

Содержание игры. Игроки строятся в две шеренги. После сигнала учителя игроки каждой команды стремятся перейти среднюю линию и перенести на свою территорию возможно больше флажков другой команды. Но сделать это не так просто.

Игроки, проникнувшие на территорию другой команды, могут быть задержаны противником. Выигрывает команда, перенесшая на свою территорию за время игры больше флажков или успевшая отобрать у противника до истечения срока все флажки.

Правила. Игрок, которого коснулся рукой кто-нибудь из игроков другой команды, считается задержанным. Задерживать игрока другой команды можно только на своей половине площадки.

Задержанный игрок не сходит с места до тех пор, пока его не выручит кто-нибудь из товарищей по команде. Игрок, подбежавший к флажкам другой команды, может за один раз взять только один флажок. Игрок, завладевший флажком, может в случае опасности быть настигнутым передать этот флажок из рук в руки кому-либо из своей команды. Если задержан игрок с флажком, то флажок отбирается и относится обратно, а задержанный игрок остается стоять на месте до выручки.

Игрок, допустивший нарушение 3-4 правил, выбывает из игры.

Игра проводится в течение заранее установленного времени. Для того чтобы во время игры было легче отличать своих от противников, играющим одной из команд надо надеть нарукавные цветные повязки.

Название игры - "**Бег командами"**

Подготовка. Перед командами, стоящими в колоннах (по 8-12 человек), проводится линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

Содержание игры. По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, обегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают её сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером обегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечёт линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Правила игры: 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая её. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

Подвижные игры для развития мышц ног.

Название игры - **"Удочка"** (простая и командная)

Подготовка. Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с верёвкой в руках.

Содержание игры. Вариант 1. Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, становится в середину и начинает вращать верёвку, а бывший водящий идёт на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если верёвка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела верёвка, выбывает из игры.

Вариант 2 (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) - один и тот же. Игрок, которого задела верёвка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счёт.

Победу в игре одерживает команда, после 2-4 мин игры получившая меньше штрафных очков.

Правила игры - те же, что и в варианте 1.

Название игры – **«Челнок»**

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

Содержание. Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Вариант прыжка: тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии.

Правила. Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.

Название игры **- "Прыгуны и пятнашки"**

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда

назначается прыгунами, вторая - пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м - вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12 м от неё) чертят полосу шириной 1,5-2 м.

Содержание игры. По команде учителя "На старт!" четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде "Внимание!" прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде "Марш!" все выбегают вперёд. Задача прыгунов - быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через неё. Задача пятнашек - успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснётся прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четвёрок в борьбу вступают вторые четвёрки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший её, считается осаленным.

Название игры – **«Прыгающие воробушки»**

Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» - находятся вне круга.

Описание игры. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный воробей садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3-4 воробья (по договоренности), выбирается новая кошка из не пойманных воробьев. Игра начинается сначала.

Правила. Кошка может ловить воробья только в круге. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к кошке. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой в кругу.

Название игры – **«Прыжок за прыжком»**

Подготовка. Играющие разделяются на 2 команды, каждая из которых выстраивается в колонну по 2. Обе колонны становятся параллельно одна другой на расстоянии 2 метра. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также обегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают

через скакалки до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Так же поступает третья и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее. Скакалки опускать на землю нельзя они должны быть на высоте 50-60 см.

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса.

Игры и упражнения в игровой форме, которые можно использовать с детьми для развития брюшного пресса и спины.

«Ловишки на одной ноге» — проводится так же, как обычная игра «Ловишки», только с новым условием. Нельзя осаливать того ребенка, который стоит на одной ноге с прямой спинкой. Регулярное проведение такой игры улучшит осанку, будет способствовать тренировки равновесия.

«Пройди по краю оврага». Дети по одному друг за другом должны пройти по узкой дощечке, гимнастической скамейке, канату и постараться не сойти с предмета. Равновесие, правильное положение спины могут улучшиться, если часто играть с детьми в эту игру малой подвижности.

«Паучки» спешат в гости». Дети ходят с опорой на руки и ноги, животом наверх, как паучки, и несут различные предметы-подарки для своих близких. Только напрягая мышцы брюшного пресса, возможно удержать подарок на животе.

Подвижные игры на развитие выносливости.

Название игры - "**Лыжники на места!"**

Подготовка. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Водящий стоит на лыжах, но без палок.

Описание игры. Играющие медленно двигаются по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной!» - после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и едет за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые в снег палки каждого, и неожиданно подает команду: «На места!». По команде все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткнутые в снег палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится водящим.

Правила. За водящим идут только приглашенные лыжники. Двигаясь, все лыжники повторяют движения, выполняемые водящим. По сигналу «На места!» можно занимать любое место у палок.

Название игры - "**По следам"**

Подготовка. Все участники собираются на одном месте. Из них выбирают 2-3 хороших лыжника, которым дается флажок.

Описание игры. Выбранные лыжники получают задание: запутав свои следы, спрятать цветной флажок на дереве или в кустах, не закапывая его в снег. По сигналу они

уходят с флажком, участники могут наблюдать за их направлением, не следую за ними. Через 10-15 минут по их следам отправляются все участники. Они внимательно осматривают следы, оставленные ушедшими лыжниками, и местность вокруг них, стараясь найти спрятанный флажок. Лыжники, спрятавшие флажок, возвращаются окольным путем и присоединяются к участникам, занимающимся поисками. Если играющие во время поиска пройдут мимо флажка или собьются со следа, то лыжники, прятавшие флажок, имеют право еще раз спрятать флажок, предварительно показав место, где он был спрятан в первый раз. Если флажок будет найден, то нашедший его выбирает себе 2 помощников и вместе с ними уходит прятать флажок.

Правила. Ушедшие прятать флажок не имеют права сходить с лыж. Прятать флажок можно только на видном месте, маскируя его, но не закапывая и не закрывая. Поиски продолжаются 20 минут, после чего прятавшие должны показать, где спрятан флажок. Лыжники с флажком могут петлять (делать зигзаги, различные фигуры). Могут отойти на такое расстояние, чтобы их было не видно, могут идти в разные стороны.

Название игры - "**Гонка на лыжах в парах"**

Подготовка. Лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1-1,5 м одна пара от другой (от конца лыж предыдущего до носков лыж последующего). Стоящие справа в парах составляют одну команду, стоящие слева – другую.

Описание игры. Обе команды в колонне по два двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники первой пары быстро поворачиваются один направо, другой налево, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и пристраиваются за последней парой. Прибежавший первым выигрывает очко для своей команды. По новому сигналу так же бежит вторая пара, за ней третья и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не примут участие в парном соревновании. Выигрывает команда набравшая больше количество очков.

Правила. Каждая очередная пара бежит только по сигналу руководителя. Выбежавший раньше времени возвращается, и старт дается сначала. Если 2 раза подряд кто – либо из пары выбегает до сигнала, то он проигрывает очко. Во время соревнования пар лыжники все время продвигаются вперед. Пробежка считается законченной, когда игрок пристроится в затылок к последнему идущему в колонне. Только после этого дается сигнал для начала бега следующей пары, идущей впереди. Участникам, обегающим колонну, нельзя мешать. За это команда получает штрафное очко.

Название игры - "**Сороконожка на лыжах"**

Подготовка. Лыжники делятся на команды и строятся в колонны по одному на расстоянии 2-3 м один от другого. Расстояние между колоннами – не менее 3 м. Каждая колонна получает по длинной веревке, за которую держатся лыжники слева и справа. Перед колоннами отмечается стартовая черта. Отметкой могут служить ветки, флажки и т.д. На расстоянии 40-60 м от стартовой черты отмечается линия финиша, на которой против каждой колонны надо врыть в снег палку, флажок или просто накатать из снега большие комья.

Описание игры. По сигналу лыжники в колоннах, держась за веревку, бегут вперед до установленного места, огибают его и, возвратившись обратно, пересекают линию старта. Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победившей.

Правила. Все лыжники должны бежать держась за веревку. Каждый оторвавшийся игрок должен догнать свою колонну и ухватиться за веревку. В противном случает

команда получает штрафное очко. Все лыжники колонны обязаны обогнуть установленный для них предмет на финише. Каждому участнику, не обогнувшему предмет на финише, записывается штрафное очко.

Подвижные игры на развитие гибкости.

Название игры - "**Передача мяча змейкой"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

Описание игры. Игроки делятся па 2 команды. Они располагаются в колонны па расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

Название игры - "**Туннель из обручей"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

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

Название игры - "**Эстафета с гимнастической палкой"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические палки.

Описание игры. Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

Название игры - "**Циркачи"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

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

Название игры - "**Летающий мяч"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

Описание игры. Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, ие 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.

Название игры - "**Мостики"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, вертушка с числами от 1 до 16.

Описание игры. 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 ноле в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

Название игры - "**Путаница"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: музыкальное сопровождение.

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

Название игры - "**Ящерицы"**

Цель игры: развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки па подставке для обозначения места поворота, кегли.

Описание игры. 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.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.

Название игры - "**Кто дальше бросит"**

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее проводится 4-6 линий с интервалами 2-3 м между ними. Играющие разделяются на несколько команд и выстраиваются каждая в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Описание игры. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше и становятся в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила. Каждый играющий может бросить только один мешочек. Мешочки бросают по очереди по сигналу руководителя. Бросивший мешочек отходит в конец своей колонны.

Название игры - "**Метко в цель"**

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков. Играющие делятся на 2 команды и располагаются шеренгами одна против другой на двух сторонах площадки. Участники одной команды получают по маленькому мячу.

Описание игры. По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на один шаг ближе к команде, участник который его сбил. Затем также по сигналу бросают мячи в городки и игроки другой команды, и сбитые городки ставятся на шаг ближе к ним. Каждая команда

бросает мячи установленное число раз. Выигрывает команда, сумевшая приблизить к себе городки на большее число шагов.

Правила. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.

Название игры - "**Попади в мяч"**

Подготовка. Посередине площадки кладется волейбольный мяч. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки. Желательно, чтобы между ними было расстояние 18-20 м. Перед носками играющих проводится по черте. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противостоящей команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту другой.

Правила. Бросают мячи все одновременно по сигналу. Преждевременные броски не засчитываются. Если волейбольный мяч выскочит в сторону от играющих, его кладут на то место, где он был.

Название игры - "**Защита укрепления"**

Подготовка. Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Перед их носками на полу (земле) чертится круг, в центре которого ставится укрепление из 3 палок, связанных вверху. Полученный треножник желательно обвести чертой. Выбирается водящий, который становится в середину круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу волейбольный мяч.

Описание игры. По установленному сигналу играющие начинают сбивать мячом треножник. Защитник закрывает треножник, отбивает мяч руками и ногами. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется местами с защитником. Играют установленное время. В заключении отмечаются лучшие защитники, которые дольше других продержали укрепление, а также лучшие игроки, хорошо проявившие себя при метании.

Правила. Играющим нельзя заходить за черту круга. Защитник не имеет права держать укрепление руками. Если укрепление сдвинуто с места, но не упало, защитник продолжает охранять его. Если защитник сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Название игры - "**Снайперы"**

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Если все не умещаются в одну шеренгу, то первые номера становятся в шеренгу впереди, а вторые – сзади них. Все получают по маленькому мячу. Перед носками стоящих в шеренге чертится линия метания. На расстоянии 6-7 м от нее ставятся в ряд 10 городков двух цветов шага на два один от другого. У каждой команды городки определенного цвета.

Описание игры. По сигналу руководителя все игроки одной команды одновременно метают мячи в городки. Сбитый городок своей команды отодвигают на шаг дальше от линии метания. Сбитый городок другой команды ставят на шаг ближе к линии метания. Затем тоже выполняет другая команда. Каждая команда метает мячи 3-5 раз.

Побеждает команда, сумевшая дальше отодвинуть свои городки от линии метания. При этом учитывается, на сколько шагов (общее количество) отодвинуты городки.

Правила. Бросают мячи все игроки одной команды одновременно. Если команды стоят одна за другой, то первая команда уступает место другой. Очередность команд устанавливается жребием. Городки, сбитые мячом, ставятся на новые места. Если имеются мячи только для одной команды, то они передаются другой команде после метания.

Название игры - "**Подвижная цель"**

Подготовка. Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед носками чертится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Если позволяет помещение, то лучше играющих поставить в два круга (по 20 человек, не более) и в каждом из них проводить игру самостоятельно.

Описание игры. Играющие, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бегает, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего мячом, не заходя за черту, меняется с ним местом. Играю 5-7 минут, после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться дольше других в середине круга и наиболее меткие игроки. Если играют в двух кругах, можно провести между ними соревнование: начиная одновременно игру по сигналу в двух кругах, отмечают, в каком из них быстрее удастся попасть мячом в водящего. В этом случае водящим каждый раз становится игрок другой команды.

Правила. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. Если в водящего попал мяч, отскочивший от земли (пола) или от предмета, то попадание не засчитывается. При броске мяча в водящего заступать за черту окружности нельзя, заступившему попадание не засчитывается.

Название игры - "**Город за городом".** Эта игра является разновидностью “Русской лапты”.

Участники. В игре принимают участие две команды по 8 человек каждая (4 мальчика и 4 девочки).

Спортивный инвентарь. Для игры требуются маленький мяч и лапта.

Игровая площадка. Размер площадки для игры должен быть не менее 6 Х 12 м. По четырем сторонам или по углам площадки чертятся 3 “города” размером 1 х 1 м и главный “город” размером 3 х 3 м.

Описание. Каждая команда выбирает капитана. Бросается жребий, какой команде идти в главный “город” и какой разместиться произвольно на площадке, в “поле”. Команда, находящаяся в главном “городе”, — подающая. Она получает мяч и лапту. Команда, расположившаяся в “поле”, называется полевой. Она водит. Капитан подающей команды устанавливает в ней очередь для отбивания мяча. Игрок, назначенный первым, берет лапту и становится у передней черты главного “города”, а капитан его же команды - напротив него в 2 м с мячом в руках. Он подбрасывает мяч вверх, а игрок с лаптой отбивает его как можно выше и дальше в “поле”. Если удар был хорошим и можно рассчитывать, что мяч полетит далеко, ударивший бежит в первый “город”, а затем, если успевает, во второй, в третий и обратно в главный. Если же игрок отбил мяч плохо или промахнулся, он может совсем не убегать из главного “города” или, если мяч полетел

недалеко, добежать до первого “города” и там дожидаться следующего удара очередного игрока и тогда уже обежать другие “города” и вернуться в главный. Полевые игроки стараются “поймать свечу” (т.е. поймать мяч в воздухе) или схватить упавший мяч и попасть им в перебегающего из “города” в “город”. Они могут перебрасывать мяч друг другу с тем, чтобы точнее осалить мячом перебегающего, после чего занимают главный “город”, а игравшие там, запомнив, кто и где находился, идут играть в “поле”. Если им удастся “поймать свечу”, они меняются местами с командой водящих; если же не удастся, то следующий по очереди игрок водящей команды отбивает мяч в “поле” и игра продолжается таким же образом. Все пробившие по мячу стараются обежать все “города” и возвратиться в главный, не будучи осаленными мячом. Каждый, обежавший все “города” и возвратившийся в главный “город”, выигрывает для своей команды очко и имеет право опять бить по мячу в порядке очереди.

Игра длится в течение 7 минут. Победительницей считается команда, набравшая большее количество очков. Игрокам подающей команды необходимо запоминать “города”, в которых находился каждый из них.

Правила.

1.Игроки “города” отбивают мяч в “поле” по очереди, установленной капитаном.

2. Каждый игрок бьет по мячу 1 раз.

3. Перебегающий должен оставить лапту в “городе”, иначе обязан возвратиться за ней.

4. Попадание мячом засчитывается лишь в том случае, если он попадет в игрока непосредственно, а не отскочив от чего-либо.

5. Если игрок пробил мяч слабо, он может не бежать на кон, а ждать хорошего удара, выполненного затем кем-либо из других игроков. Поэтому одновременно могут бежать несколько игроков, пробивших мяч неудачно.

6. Игрок, находящийся в 1, 2 или 3-ем городе, при любой результативной подаче своей команды обязан перебежать в следующий город.

7. Если игрок заступил за линию города, он обязан бежать в следующий город. Возвращаться в предыдущий город игроку запрещено.

8. Вернувшийся в “город” игрок имеет право опять отбивать мяч в “поле” в порядке очереди.

9. Перебегать из одного города в другой игрок имеет право, пока мяч с “поля” не перебросили обратно в главный “город” до осаливания одного из бегущих игроков поля.

10. При осаливании одного из полевых игроков подающей команды при следующей подаче все игроки занимают свои исходные позиции.

11. Команды меняются местами и обязанностями в следующих случаях:

1) если кто-либо из подающей команды осален в “поле” во время перебежки,

2) если “поймана свеча”, 3) если игрок подающей команды во время перебежки заступил за границы игрового поля, 4) если у подающей команды было подряд три нерезультативных подачи.

12. В случае, когда команды меняются местами и обязанностями, игрокам подающей команды необходимо запоминать “города”, в которых находился каждый из них. При смене игроков команд каждый игрок из бывшей подающей команды занимает тот “город”, в котором он был до смены.

13. “Отсаливание” в этой лапте не разрешается.

14. В случае, если у подающей команды в главном “городе” остается лишь один

игрок (остальные не успели вернуться из других “городов”), то он подает до тех пор, пока в главный “город” не вернется какой-либо участник команды.

15. Подача считается результативной лишь в случае, когда мяч попал в коридор между первым и вторым городом. Если мяч попал за пределы площадки (перелетел границу между главным и первым городом и вторым и третьим) то, попытка считается нерезультативной.

Социально - ориентированные подвижные игры

Название игры – «Соседи»

Социальный сюжет - осенью соседи в деревне поссорились, и каждый из них тайком заметает опавшие листья на участок соседа. Другой сосед собирает эти листья и кидает обратно. Так продолжается до тех пор, пока оба соседа не помирятся, не соберут и не вынесут листья вместе.

Описание игры: большое количество пробок от пластмассовых бутылок рассыпано по залу. Весь зал - игровая площадка, разделенная посередине линией. Задача обеих команд за определенный промежуток времени (не более 4 минут); забросить как можно больше пробок на поле соседей. Ученики не должны знать, когда заканчивается время игры, чтобы не накапливать пробки и лишь перед финальным свистком забросить их на поле соперника. После свистка из пробок можно совместно построить башню, крепость и т-д., а затем, пожав друг другу руки, вместе убрать пробки с поля.

Нагрузка - дети находятся в постоянном движении, поэтому время игры не должно превышать 4 минут (воспитание выносливости).

Группа, возраст - игра подходит для всех возрастных групп, минимальное количество участников - 6 человек.

Игровые версии - игра может проводиться с теннисными мячами, плотно скатанными бумажными шариками; используются различные виды метаний или передач мяча, игра ногами.

Методические рекомендации - обращать внимание на правильное положение тела, при метании нельзя метиться в игрока противоположной команды, во избежание травм.

Название игры – «Вулкан»

Социальный сюжет: когда начинается извержение вулкана, из его кратера вытекает не только лава, но и на сотни метров разлетаются камни, которые могут ранить человека. Если бы поблизости не было «службы спасения», некому было бы оказать помощь несчастным пострадавшим.

Описание игры: спортивный зал-(площадка) делится на 2 половины. Обучающиеся разбиваются на 2 команды. Каждая из команд одновременно и «вулкан» и «служба спасения». На каждой половине в углах лежат маты «госпитали». Перед началом игры ученики получают по возможности большее количество различных легких мячей. Задача «вулкана»; бросать мячи - «камни» на противоположную сторону, стараясь попасть в соперника. Задача «службы спасения»: доставить различными способами пострадавших своей команды в «госпиталь». Если мяч попал в игрока, тот считается пострадавшим и остается неподвижно лежать на полу. Его товарищи (1-2 человека) на время перестают бросать мячи и должны доставить пострадавшего в «госпиталь». Если во время транспортировки мяч задел санитара из «службы спасения», он тоже должен упасть

на пол и ждать помощи. Если «раненый» игрок был доставлен в «госпиталь», где коснулся рукой мата, он считается снова в игре и может брать на себя функцию «вулкана». Игра заканчивается, если все игроки задеты «камнями» и их некому доставить в «госпиталь». Другая возможность - подсчитать число доставленных в госпиталь.

Нагрузка: в игре нет пауз, поэтому нагрузка на выносливость достаточно велика. Это зависит и от времени игры. Транспортировка «раненых» связана с большими силовыми нагрузками.

Группа, возраст - подходит для всех возрастных групп.

Игровые версии - возможно использование «передвижного госпиталя»

Методические рекомендации: особое внимание необходимо обратить на транспортировку (правила, приемы). Возможна небольшая помощь транспортируемого. Тяжелые «пациенты» доставляются не менее, чем двумя «санитарами». В игре с малышами целесообразно, если «пострадавший» сам доходит до «госпиталя» с помощью «санитаров», во избежание излишнего поднятия тяжести и напряжения. Широкие воспитательные возможности, например, беседа об оказании помощи человеку, попавшему в беду

Название игры – «Черная дыра»

Социальный сюжет: на краю Вселенной, где-то далеко, находятся черные дыры. Это остатки былых планет и галактик. В черных дырах есть вакуумные ямы, в которые все засасывается. Там пропадают даже лучи света. Так случилось, что космический корабль терпит бедствие. Лишь объединив свои усилия, команда может спасти корабль.

Описание игры: двое учеников, взявшись за руки образуют пару к начинают свободное движение по залу. Постепенно к ним присоединяются остальные, образуют цепочку. Когда все дети окажутся в движущейся цепочке, направляющий начинает движение к замыкающему и далее закручивающимися спиральными движениями в центр круга. Образуется своеобразный «рулет» «черная дыра». Далее задача такова: не разорвав рук, начать обратное движение и всем вместе выбраться из «черной дыры». Сделать это можно лишь действуя сообща, координируя свои движения. Выполнить данную задачу необходимо всем экипажем, не потеряв ни одного человека.

Нагрузка - достаточно большая нагрузка на вестибулярный аппарат.

Группа, возраст - для всех возрастных групп. Большое количество игроков обеспечивает дополнительную сложность и высокую эмоциональность в игре.

Игровые версии - корабль в водовороте.

Методические рекомендации - обратить внимание на технику безопасности (групповое падение, толчки). Возможна сильная реакция вестибулярного аппарата. Беседа о том, что выйти из трудного положения легче, объединив свои усилия.

Название игры – «Попкорн»

Социальный сюжет - кто знает, как готовят настоящий попкорн? Осенью, когда поспевает кукуруза, наступает время попкорна. На сковородку кладут кукурузу. Она нагревается, потрескивает, а затем кукурузные зерна начинают «танцевать», скакать и прыгать. Если добавить немного меда, зерна кукурузы склеиваются и за короткое время заполняют всю сковороду, образуя попкорн.

Описание игры - на ограниченной игровой площадке (размер зависит от числа участников: для класса — половина волейбольной площадки) один ученик — «мед» -

начинает прыгать. Его задача: ухватить одно из «зернышек кукурузы». После этого они вместе пытаются схватить других игроков. Те плотно к ним «приклеиваются», и так происходит далее, пока все игроки не «превратятся» в «попкорн». Задача - плотно «приклеиться», прыгать вместе, передвигаясь только прыжками. Бегать нельзя, В конце раздается радостный возглас образовавшегося «попкорна».

Нагрузка - при выполнении прыжков в течение всей игры дети получают достаточно большую нагрузку на развитие выносливости.

Группа, возраст - игра особенно любима младшими школьниками.

Игровые версии - один из вариантов может быть таким: «салить» игроков нужно не руками, а только туловищем. С точки зрения координации движений всей группы «попкорна», это достаточно сложно.

Методические рекомендации - в игре детей более старшего возрасте (чтобы избежать конфликтов между юношами и девушками) лучше ограничиться «приклеиванием» рук.

Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач

Название игры – «Игровой переполох»

Цель: активизация внимания и памяти.

Описание игры: участники разбиваются в пары. Им выдается карточка, на которой описана известная группе подвижная игра, правда некоторые правила либо выдуманы, либо взяты из других игр. Участникам за отведенное время необходимо отбросить все лишнее из описания игры и добавить недостающее.

Название игры – «Придумай эстафету»

Цель – активизация мышления, творческих способностей учащихся.

Описание игры: учащиеся делятся на группы. Каждой группе выдается определенный инвентарь (скакалка, обруч, мяч и т.д.). Задача для группы – за отведенное время придумать, организовать и показать новую эстафету.