

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Можгинского района
"Вишурская основная общеобразовательная школа"

Принято
на заседании
педагогического совета
протокол № 3
от «15» 05 2023г.



Утверждено:
Директор МБОУ
"Вишурская ООШ"
Морозова В.В.
от 15.08 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Автор-составитель:
Шарипова Ирина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

д. Нижний Вишур, 2023 год

РАЗДЕЛ 1.
КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**общая
характеристика
программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом директора МБОУ «Вишурская ООШ» от 15 августа 2023 года № 48).

Гармоничное сочетание спортивных и подвижных игр с легкоатлетическими и гимнастическими упражнениями для здоровья ребенка. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Включает приобретение опыта и овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Свободу действий дети осуществляют в подвижных играх, которые являются фактором формирования физической культуры.

Игры, с повышенной двигательной активностью, оказывают оздоровительное воздействие на организм школьника – он тренируется в разнообразнейших движениях: беге, прыжках, лазанье, бросании, ловле и т. д.. При этом стимулируется дыхание, обменные процессы в организме, это, в свою очередь, оказывает благоприятное воздействие на психическую деятельность. Игра является необходимым средством развития и совершенствования движений; формирования быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Двигательная активность на фоне положительных эмоций позволяет шире задействовать костно-мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы детей, что улучшает обмен веществ детского организма и благотворно сказывается на здоровье. В игре малыши осуществляют разнообразные движения из непосредственно образовательной деятельности, но, наличие увлекательной подачи, инициативы, творческой фантазии, раскрепощённости, эмоциональности происходящего выгодно отличает игру от упражнений. Подвижные игры помогают совершенствовать двигательные умения и навыки ориентировки в пространстве, развивать ловкость, меткость, быстроту, внимание и скорость реакции, учат действовать одному и совместно со сверстниками, вырабатывают желание добиваться успеха.

*направленность
(профиль)
программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « *Подвижные игры* » имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

<p><i>уровень программы</i></p>	<p>Уровень реализации программы - базовый.</p> <p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» базового уровня направлена на приобщение к культуре здорового образа жизни, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством освоения обучающимися подвижных игр. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, для обучающихся это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков, развить коммуникативные способности, сформировать устойчивую мотивацию, воспитать чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность, научиться использовать полученные знания в повседневной деятельности. Для родителей это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка. На базовом уровне используются текущие и итоговые тестирования обучающихся в разных формах проведения для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценки уровня физического развития; - оценки уровня развития специальных физических качеств; - овладения навыками проведения подвижных игр; - умения применять знания, умения в повседневной жизни.
<p><i>актуальность программы</i></p>	<p>Актуальность программы заключается в оздоровительном эффекте физических упражнений в сочетании с игровыми технологиями, а сохранение и укрепление здоровья младших школьников остается всегда актуальной задачей нашего государства.</p> <p>За основу Программы взяты подвижные игры. На занятиях используемые игровые ситуации увлекают и воспитывают ребенка, а двигательная деятельность детей во время игры благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья. Подобранные упражнения, двигательные действия в игре являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.</p> <p>Помимо оздоровительного эффекта используемые подвижные игры формируют такие качества у обучающихся, как целеустремленность, настойчивость, чувство долга, ответственность.</p> <p>Программа «Подвижные игры» весьма актуальна на сегодняшний день, так как подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников.</p>
<p><i>отличительные особенности программы</i></p>	<p>Отличительная особенность программы заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. В содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика, основы футбола и волейбола.</p>

<i>новизна</i>	Новизна Программы заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством обучающихся с нормами здорового образа жизни, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма, несет в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.
<i>педагогическая целесообразность</i>	Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.
<i>адресат программы (краткая характеристика целевых групп)</i>	<p>Программа «Подвижные игры» адресована для детей с 7 до 11 лет (мальчики и девочки), проявляющих интерес и желание заниматься спортом, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющих допуск к занятиям.</p> <p>В 7-11 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности. Организм растёт и развивается, и без движения ему трудно. Сейчас дети часами сидят за партой в школе, потом опять сидят дома за уроками, а вечером перемещаются на диван - посмотреть телевизор. И так изо дня в день. А между тем кости и мышцы продолжают формироваться, и нуждаются в разминке. Сидячий образ жизни вреден всегда и всем, а детям - особенно. Недостаток вентиляции легких может привести к головным болям, ослаблению зрения и снижению иммунитета. Поэтому дополнительная двухразовая тренировка в неделю, помимо уроков физической культуры, должна быть обязательной в этом возрасте.</p> <p>Наполняемость в группах составляет: 12 человек. Принимаются активные, любознательные учащиеся, проявляющие интерес к подвижным играм. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.</p>
<i>практическая значимость для целевой группы</i>	Играя в подвижные сюжетные игры, обучающиеся безболезненно преодолевают адаптацию в школе, приучаются взаимодействовать по устным указаниям педагога. У детей возникает заинтересованность образовательной деятельностью, порождающая позитивные переживания, жизнерадостное расположение духа. Усиливается аппетит, укрепляется нервная система, увеличивается противостояние организма к всевозможным болезням.
<i>преемственность программы</i>	Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала на занятиях. Подвижные игры прививают любовь к движению, возрождают интерес к живому общению, предотвращают замкнутость, необщительность, низкую самооценку, способствуют преемственности поколений, гармонизируют отношения между старшим и младшим поколением. Они способствуют развитию умения у детей находить общий язык, решать споры и конфликты. Ребёнок начинает видеть необходимость соблюдения правил

<i>объем программы</i>	Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий Подвижными играми на 72 часа и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений подвижных игр.
<i>срок освоения программы</i>	<p>Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.</p> <p>Программа рассчитана на обучение обучающихся в течении 1 года, 72 часа, при 36 учебных неделях. Освоение программы рассчитано на 9 месяцев в год. Программа реализуется: с 1 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года.</p>
<i>особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса</i>	<p>Содержание образовательного процесса при освоении материала программы направлено на развитие личности на основе овладения учащимися подвижными играми, укрепление здоровья через физкультурно-оздоровительную деятельность, обеспечение духовно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания учащихся.</p> <p>Изучаемые темы и разделы в программе выбраны с учётом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.</p> <p>Программа предусматривает проведение занятий, направленных на достижение цели, установленной правилами игр, которые учитывают культурные, социальные и духовные ценности в физкультурном аспекте деятельности.</p> <p>Формы проведения занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • теоретическое (беседа); • комбинированное (сочетание теории и практики); • игровое занятие; • соревнование. <p>Формы организации деятельности учащихся на занятии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • групповая; • по подгруппам (по командам); • индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий); • работа в паре.
<i>формы обучения</i>	очная
<i>режим занятий</i>	Занятия проходят периодичностью 2 раза в неделю: по одному часу в день. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

<p><i>Цель</i></p> <p><i>задачи</i></p>	<p>Приобщение к культуре здорового образа жизни, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством освоения обучающимися подвижных игр.</p> <p>Достижению данной цели способствует решение следующих задач:</p> <p><u>Предметные (образовательные):</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить умению проводить подвижные игры; 2. Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; 3. Научить умению использовать подвижные игры и физические упражнения для организации индивидуального отдыха и досуга; 4. Освоить знания и умения при выполнении физических упражнений. <u>Личностные:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать навык взаимодействия со сверстниками в условиях игровой деятельности; 2. Содействовать гармоничному физическому развитию; 3. Развить физические качества и функциональные возможности организма через подвижные игры; 4. Содействовать формированию мотивации к ведению здорового образа жизни через подвижные игры. <p><u>Метапредметные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать морально-волевые качества через подвижные игры; 2. Формировать привычку к занятием спортом в свободное время; 3. Воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, умение работать в коллективе; 4. Создать условия для самореализации и саморазвития.
---	---

№ п/п	Наименование разделов, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ Контроля
		Всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Основы знаний 8 ч.				
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Устный опрос, вводный контроль.
1.2	Роль подвижных игр в укреплении организма	1	1		Устный опрос, тестирование.
1.3	Правильный подбор физических упражнений.	1	1		Наблюдение, опрос, вводный контроль
1.4	Основные правила самоконтроля	2	2		Наблюдение, опрос, текущий контроль.
1.5	Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.	2	2		
1.6	Правила ведения здорового образа жизни	1	1		Наблюдение и

	жизни.				коррекция
2					
Раздел 2. Общая физическая подготовка 29 ч.					
2.1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	10	Во время учебного занятия	10	Наблюдение, текущий контроль, эстафеты.
2.2	Бег, беговые упражнения. Игры для совершенствования физических качеств.	10		10	Текущий контроль, эстафеты, соревнования.
2.3	Игры для развития быстроты и координации движений и общей выносливости	9		9	Вводный контроль, тематический контроль.
3					
Раздел 3. Специальная физическая подготовка 27 ч.					
3.1	Упражнения для повышения уровня физической работоспособности	8	Во время учебного занятия	8	Наблюдение, текущий контроль.
3.2	Круговая тренировка.	5		5	Наблюдение, текущий контроль.
3.3	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	5		5	Наблюдение, текущий контроль, контрольные
3.4	Задания, индивидуализированные для каждого обучающегося	2		2	Тематический контроль

3.5	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий.	7		7	Тематический контроль, текущий контроль, контрольные задания.
Раздел 4. Подвижные игры 72 ч.					
4.1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	72	Во время учебного занятия	72	Текущий контроль, периодический контроль.
4.2	Подвижные игры с элементами баскетбола				Текущий контроль, тематический контроль.
4.3	Подвижные игры с элементами волейбола				Текущий контроль, наблюдение, контрольные игры с заданием.
4.4	Игры – эстафеты на совершенствования и развитие физических качеств, внимания.				Текущий контроль. Эстафеты, соревнования.
4.5	Развитие физических качеств средствами подвижных игр.				Тематический контроль. Текущий контроль.
Раздел 5. Самостоятельная работа 2 ч.					
5.1	Праздник «Весёлый мяч»	2	1	1	

Раздел 6. Аттестация 6 ч.					
6.1	Промежуточная аттестация	3	1	2	Нормативы промежуточный тест
6.2	Итоговая аттестация	3	1	2	Итоговая аттестация
Итого:		72		72	

содержание плана	<p style="text-align: center;">Раздел 1. Основы знаний</p> <p>На раздел основы знаний отводится - 8 часов.</p> <p>Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование. Инструктаж по технике безопасности. Роль подвижных игр в укреплении организма. Правильный подбор физических упражнений. Основные правила самоконтроля. Развитие умения соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Правила ведения здорового образа жизни.</p> <p style="text-align: center;">Раздел 2. Общая физическая подготовка.</p> <p>На раздел общая физическая подготовка отводится - 28 часов.</p> <p>Содержанием общей физической подготовки является воспитание физических качеств и способностей, необходимых в спортивной деятельности, осуществляемой в основном общеподготовительными упражнениями. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовка так или иначе специализируется, применительно к особенностям избранного вида спорта и проводится в течение всего годового цикла подготовки.</p> <p>Теория. В данном разделе отводится на теорию темы правильный подбор физических упражнений, умение контролировать нагрузку, признаки утомления.</p> <p>Практика. В практические занятия по общей физической подготовке входят упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (гимнастические палки, гантели, скакалки, обручи, мячи). Для мышц рук и плечевого пояса. Движения руками в различных плоскостях и направлениях, в различном темпе и в различных исходных</p>
---------------------	---

положениях, одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). Для мышц туловища. В различных положениях - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Для мышц ног и таза. Легкоатлетические упражнения, упражнения в беге, прыжки, метания. Бег: 10 м, 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег по отрезкам, бег с препятствиями, скоростной бег.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

На раздел специальная физическая подготовка отводится - 27 часов.

Теория: упражнения для повышения уровня физической работоспособности.

Практика. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Круговая тренировка. 6-8 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания, индивидуализированные для каждого обучающегося (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая и скоростно-силовая.

Упражнения для развития силовых способностей. В качестве средств развития силовых способностей используются физические упражнения на тренажерах.

Силовые упражнения должны быть направлены на развитие общей силы (укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, скоростносиловых способностей и силовой выносливости)

Упражнения для развития скоростных способностей. Основными средствами развития быстроты являются: упражнения, выполняемые со скоростью, в минимальный для данных условий промежуток времени. Для воспитания быстроты простой двигательной реакции применяется метод повторного выполнения упражнения. Он заключается в повторном реагировании на внезапный (заранее обусловленный звуковой сигнал) с установкой на сокращение времени реагирования. При воспитании реакции на движущийся объект особое внимание уделяется сокращению времени нахождения и фиксации его в поле зрения, а также способность заранее предусматривать возможные перемещения объекта.

Упражнения для развития общей выносливости. В процессе воспитания общей выносливости могут применяться самые разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения из других видов спорта.

Упражнения для развития ловкости и координационных способностей. Основными средствами развития

координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности; упражнения, содержащие элементы новизны и возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач. Наиболее широкую группу средств, для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения, элементы акробатики, с поворотами и упражнения на равновесие.

Раздел 4. Подвижные игры.

На раздел подвижные игры отводится - 72 часов

Теория. В данном разделе отводятся часы на теорию по темам: роль подвижных игр в укреплении организма; умение обучающихся самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебнотренировочных занятий; формирование первичных навыков самоконтроля. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Практика. Практическая часть раздела направлена на:

Физическую подготовку : укрепление здоровья; увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков; укрепление систем организма, несущих основную нагрузку; развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков; развитие специальных физических качеств, специальных координационных способностей. Подвижная игра «Снайперы», комбинированная эстафета с мячами, обручами. «Салки», «Кто быстрее», «Команда быстроногих», «Самый быстрый». Игры на развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей «Выбивало», «Мяч по кругу», «Планеты», «Хвостики», «Догони меня».

Развитие основных двигательных качеств: игры, эстафеты на развитие силы и скоростно-силовых качеств; развитие быстроты, ловкости; развитие выносливости общей и специальной. «Кто быстрее», «Самый быстрый», «К своим флажкам», «Знамя», «Не теряй мяч», «Вагончики».

Игры для развития навыка прыжков

Теория. Правила техники безопасности при прыжках.

Практика. Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения со скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», «Рыбаки и рыбки», «Кто выше прыгнет», эстафеты.

Игры для развития навыка бега

Теория. Правила техники безопасности при беге. Понятия «старт», «финиш», «спринтерская дистанция», «стайерская дистанция».

Практика. Упражнения на закрепление и совершенствование навыков бега. Челночный бег. Бег с ускорением. Бег из различных исходных положений. Техника финиширования. Передача эстафетной палочки. Игры: «Пустое место», «Воробьи – вороны», «Планеты», «Хвостики», эстафеты с передачей эстафетной палочки, мячей.

Игры для развития навыка метания

Теория. Правила техники безопасности при метании.

Практика. Упражнения на закрепление и совершенствование навыков метания. Игры: «Кто дальше бросит», «Сбей кегли», «Попади в цель».

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Теория. Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения баскетбола.

Практика. Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Игры: «Школа мяча», «Охотники и утки», «Мяч в корзину», «Мяч по кругу», «Ведение змейкой», эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча на месте. Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча в движении. Упражнения, направленные на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры: «Школа мяча», «Кто быстрее», «Тень», «Мяч по кругу», эстафеты с мячами.

Подвижные игры с элементами волейбола

Теория. Правила техники безопасности при занятиях с мячом. История возникновения волейбола.

Практика. Укрепления мышц кисти, внимания. Игры: «Пионербол с элементами волейбола», «Поймай мяч», «Рыбы, звери, птицы», «Перестрелка», «Поймал мяч садись». Техника приема. Работа с мячом у стены, в парах, тройках, группой.

Игры-эстафеты: эстафеты с мячом, эстафеты с набором предметов, эстафеты без предметов, эстафеты с обручем.

Раздел 5 Самостоятельная работа.

На данный раздел отводится –2 часа («Праздник весёлого мяча»). Отработка физических упражнений, элементов игры, развития физических качеств самостоятельно в течение всего периода обучения. Задания, упражнения подбираются с учётом возможностей выполнения и физического состояния обучающихся.

Раздел 6. Аттестация.

	<p>На данный раздел отводится – 6 часов. Промежуточная аттестация – 3 часа (1 час теории, 2 часа практики), итоговая аттестация – 3 часа (1 час теории, 2 часа практики). Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование в виде собеседования.</p> <p><u>Промежуточная аттестация</u> проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.</p> <p><u>Итоговая аттестация</u> проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, районного.</p> <p><u>Итоговый контроль</u> проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Приём тестов, нормативов оценивающие подготовку воспитанников в конце года обучения, являющиеся обязательными для перевода на следующий этап подготовки.</p> <p>В течение всего года ведётся контроль, для фиксирования результатов обучающихся (для контроля их результативности), на основании результатов строится индивидуальная работа с детьми и подбор самостоятельных упражнений, заданий для улучшения их физического состояния</p>
--	---

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
<p><i>общие результаты результаты по годам обучения и уровням освоения программы</i></p>	<p>В результате освоения содержания программного материала обучающиеся:</p> <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; • владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; • выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость); • осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; • организовывать и проводить самостоятельные занятия; • использовать подвижные игры и физические упражнения для организации индивидуального отдыха и досуга;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- помогать друг другу, быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр;
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

Будут знать:

- содержание игр разных направлений;
- правила проведения подвижных игр, соблюдения техники безопасности;
- теоретические аспекты по игре;
- правила и нормы организации и проведения самостоятельных занятий;
- правила ведения здорового образа жизни;
- правила организации досуговой деятельности.

Ожидаемые результаты по выполнению программы:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития.

Планируемые результаты предметные

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- использовать подвижные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств;
- подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в игровой форме;
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических

качеств.

Планируемые результаты предметные

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- использовать подвижные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических качеств;
- подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в игровой форме;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Планируемые результаты метапредметные

Обучающийся научится:

- овладевать широким арсеналом двигательных действий;
- овладевать способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты личностные

Обучающийся научится:

- овладевать навыками выполнения физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

РАЗДЕЛ 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

п/п	тема занятия	кол-во часов	дата проведения занятия (план)	дата проведения занятия (факт)
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности в спортивном зале.	1	Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Игры на развития навыка бега.	
2	Роль подвижных игр в укреплении организма.	1	Комплекс упражнений для повышения уровня физической работоспособности. Игры для развития быстроты движения и прыгучести.	
3	Общеразвивающие упражнения с предметом.	1	Эстафеты, подвижные игры на развитие физических способностей.	
4	Упражнения, игры для развития быстроты движения и прыгучести.	1	Игра «Салки», «рыбаки и рыбки».	
5	Развитие основных двигательных качеств.	1	Эстафеты с мячами, подвижные игры «Команда быстроногих», «Самый быстрый».	
6	Упражнения для развития скоростных способностей.	1	Тренировка ума и характера – это соблюдение режима дня. Разучивание подвижной игры «Летает – не летает»	
7	Входное тестирование по навыкам, умению и развитию двигательных качеств.	1	Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.	
8	Входное тестирование по навыкам, умению и развитию двигательных качеств.	1	Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.	
9	Развития скоростных способностей.	1	Эстафеты с мячами. Подвижные игры «Салки», «Хвостики», «Кто быстрее».	
10	Круговая тренировка.	1	Эстафеты, подвижные игры на развитие физических способностей.	
11	Развитие скоростносиловых способностей.	1	Подвижные игры «Догони меня». «Кто быстрее». Эстафеты. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «Классики».	

12	Развитие выносливости.	1	Игра «Хвостики». Равномерный бег. Игры на внимание «Угадай цвет», «Три отличия».	
13	Подвижные игры с элементами ведения мяча.	1	Передача мяча в парах. Эстафеты на внимание. Эстафеты. Игры по выбору.	
14	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	Передача мяча в прыжке. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование беговых действий.	
15	Круговая тренировка.	1	Подвижные игры с элементами волейбола (пионербол)	
16	подвижные игры на развитие физических способностей.	1	Эстафеты, Игра «Перестрелка», "Снайпер», футбол.	
17	подвижные игры на развитие физических способностей.	1	Эстафеты, Игра «Перестрелка».	
18	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1	Игры «Рыбаки и рыбки», «Удочка».	
19	Промежуточная аттестация по навыкам, умению и развитию двигательных качеств.	1	Контрольные испытания. Приём тестов, нормативов.	
20	Теоретические тесты по аттестации.	1	Игра «Перестрелка», футбол.	
21	Упражнения для развития скоростных способностей.	1	Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол.	
22	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1	Игра «Выше ноги от земли». Прыжки через длинную скакалку.	
23	Упражнения для развития общей выносливости.	1	Игра в футбол.	
24	Упражнения на закрепление и совершенствование навыков метания.	1	Игры: «Кто дальше бросит», «Сбей кегли», «Попади в цель».	
25	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1	Игра «Перестрелка», «Пионербол».	
26	Упражнения для развития ловкости и координационных способностей.	1	Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Игра «Школа мяча».	
27	Круговая тренировка.	1	Ведение мяча правой левой рукой на месте, в движении по прямой. Игра «Школа мяча».	

28	Ведение мяча с изменением направления.	1	Упражнения для развития силовых способностей. Игры: «Школа мяча», «Веселый мяч», «Охотники и утки», «Мяч в корзину».	
29	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	1	Самостоятельное проведение игр. Эстафета с мячами, скакалками.	
30	Упражнения для развития общей выносливости.	1	Командные действия в игре. Игра «Перестрелка».	
31	Упражнения для развития ловкости и координационных способностей.	1	Игра «Американка». Самостоятельные игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры: «Мяч по кругу», эстафеты с мячами.	
32	Промежуточная аттестация. Упражнения для развития общей выносливости.	1	30 метров, челночный бег, 1000 метров, прыжок с места.	
33	Самостоятельное проведение игр детьми. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Игры: «Школа мяча», «Кто быстрее», «Тень». Упражнения для развития силовых способностей.	
34	Упражнения для развития общей выносливости.	1	Эстафеты. Футбол.	
35	Упражнения для развития ловкости и координационных способностей.	1	Игры: «Поймай мяч», «Рыбы, звери, птицы».	
36	Развитие основных двигательных качеств.	1	Основные правила самоконтроля. Игры на освоение навыков метания.	
37	Работа с мячом у стены, в парах, тройках, группой.	1	Игры на освоение беговых навыков.	
38	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	1	«Гуси-гуси», «Удочка»,	
39	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	1	«Хвостики». «Дедушка»	
40	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	1	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	
41	развитие силы и ловкости	1	«Кто сильнее?», «Совушка, «Удочка с прыжками»	
42	развитие гибкости и ловкости	1	«Удочка», «Быстрая тройка»	
43	развитие ловкости и внимания	1	«Хвостики», «Мышка и кошка»	

44	развитие выносливости и силы	1	«Рыбак», «Хвостики»,	
45	развитие быстроты	1	Упоры и седы, «Гуси-гуси»,	
46	развитие скоростных качеств, выносливости	1	Лодочка, «Ниточка и иголочка»,	
47	развитие силы	1	Лазание по гимнастической стенке, «Удочка»	
48	развитие быстроты и ловкости	1	Совушка», эстафеты	
49	развитие силы и ловкости	1	«Гуси-гуси», «Дедушка»	
50	развитие скоростных качеств, ловкости	1	Эстафеты с предметами	
51	развитие меткости и координации движений	1	Эстафеты с мячами	
52	развитие меткости и координации движений	1	«Назови имя», «Бездомный заяц»,	
53	развитие глазомера и точности движений	1	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	
54	развитие физических качеств выносливости и ловкости	1	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	
55	развитие выносливости и ловкости	1	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	
56	развитие выносливости и ловкости	1	«Кто быстрее приготовиться»	
57	развитие выносливости и ловкости	1	«Салки»	
58	развитие физических качеств выносливости и ловкости	1	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	
59	развитие выносливости и скоростных качеств	1	«Горелки». Игры по желанию учащихся	
60	развитие скоростных качеств	1	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	
61	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	1	«Охотники и утки»	
62	развитие силы и ловкости	1	«Кто сильнее?», «Хвостики», «Совушка»,	
63	развитие гибкости и ловкости	1	«Охотники и утки»,	
64	развитие силы и ловкости	1	«Охотники и утки», «Караси и щука	
65	развитие скоростных качеств, ловкости	1	Эстафеты с предметами	
66	развитие глазомера и точности движений	1	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	

			«Воробушки и кот»	
67	развитие физических качеств выносливости и ловкости	1	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	
68	развитие выносливости и ловкости	1	«Пионербол»	
69	развитие физических качеств выносливости и ловкости	1	Игры по желанию учащихся	
70	развитие выносливости и скоростных качеств	1	«Горелки». Игры по желанию учащихся	
71	Контрольные испытания итоговые (выпускные)	1	30 метров, челночный бег, 1000 метров, прыжок с места.	
72	Итоговое мероприятие: «Моя игра».	1	Праздник «Весёлого мяча».	

Комплектование групп	До 1 сентября
Дата начала и окончания реализации программы	01.09.2023 г.- 31.05.2024 г.
Количество учебных часов	72
Количество учебных дней	72

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

<i>условия реализации программы</i>	<p>Занятия по данной программе по мини-футболу будут проводиться в спортивном зале и на спортивной площадке МБОУ «ВишурскаяООШ.».</p> <p>- Кадровое обеспечение: Данную программу реализует педагог дополнительного образования со средним профессиональным образованием в области подготовки физической культуры. Квалификация: СЗД (соответствие занимаемой должности).</p>
-------------------------------------	---

Техническая характеристика спортивного зала:

Спортивный зал – специализированный (игровой – баскетбол, волейбол, футзал).

Пол – настлан досками. Стены – заштукатурены, окрашены акриловой краской, батареи закрыты съемными деревянными щитками, которые обеспечивают циркуляцию воздуха.

Освещение двустороннее искусственное и одностороннее естественное: окна размещены по левой длинной боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками.

Вентиляция – приточно-вытяжная с механическим побуждением. Выпуск приточного воздуха на высоте 6 метров от пола.

В раздевалках (для девочек, для мальчиков) вентиляция с естественным побуждением через окна и фрамуги. Раздевалки покрашены краской, имеются шкафчики с вешалками для одежды, скамейки. Спортивные снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы. Гимнастические стенки – прикреплены сквозными штырями. Баскетбольные щиты, волейбольные стойки – закреплены сквозными штырями. Скамейки гимнастические размещаются по двум длинным сторонам зала. Разметка площадки соответствует нормам (5 см).

Инвентарная комната соединяется с залом проемом, высота и ширина соответствует нормам. Площадь инвентарной комнаты – 12 кв. м. Комната оборудована стеллажами для инвентаря.

Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

Зал оснащен противопожарной сигнализацией.

Санитарное состояние – ежедневная двухразовая уборка и проветривание.

Учебный спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Обруч взрослый	10
2	Скакалка малая	20
3	Скакалка спортивная	8
4	Мяч футбольный	8
5	Гимнастический коврик	15
6	Мат гимнастический	10
7	Ворота для мини-футбола	0
8	Мячи волейбольные	12
9	Палочки гимнастические	10
10	Палочки эстафетные	8
11	Канат для перетягивания	3

12	Мяч набивной 2 кг	5
13	фишки	10
14	кубики	10
15	секундомер	2
16	Рулетка 10 метров	1

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

*формы
аттестации/контроля*

Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- **Предварительный (входной) контроль** (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме сдачи нормативов.
- **Текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- **Промежуточный контроль**, за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме сдачи нормативов.

Итоговая аттестация - формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления. Формы и порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации самостоятельное проведение игр, наблюдение, тест, диагностика

(Приложение №1, таблица 1, таблица 2, таблица 3) **Алгоритм работы с играми.**

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.
- Обсуждение игр.

Практическая подготовка

- **Наблюдение** осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого обучающегося.

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

- **Праздник «Весёлый мяч»** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

- **Низкий уровень** (1 балл) - обучающийся не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру
- **Средний уровень** (2 балла) - обучающийся проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил игры
- **Высокий уровень**(3 балла) - обучающийся без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру.

Все баллы суммируются и выводятся в общий балл (Приложение №2) Уровень освоения программы определяется по сумме баллов, полученных за итоговую диагностическую игру и изготовленный творческий продукт (Приложение № 3)

Эти формы контроля позволяют выявить:

Соревновательный и игровой метод составляет интегральную подготовку, которая направлена на взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, а так же на взаимосвязь технической и тактической подготовки при освоении подвижных игр, приобщения к культуре ЗОЖ и формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

оценочные материалы

Оценочный материал по программе «Подвижные игры»

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

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы)

- **Устный опрос** проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года, а также в течение года по темам программы.
- **Тестирование** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.
 - Низкий уровень (1 балл) - обучающийся не справляется с тестированием т.е правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем 50%.
 - Средний уровень (2 балла) - обучающийся ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более 50% .
 - Высокий уровень(3 балла) - обучающийся справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов значит, освоен практически весь объём знаний программе.

Оценочные материалы

Мониторинг реализации программы

№	Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.	Вводный контроль.	Собеседование.	Сентябрь
2.	Текущий контроль	Эстафеты, соревнования, составления комплекса упражнений, учебная игра с заданием, контрольная игра.	В течение года.
3.	Промежуточный контроль	Эстафеты, соревнования, зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.	(декабрь)
4.	Итоговый контроль Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания, зачет по теории и практике. Соревнования.	Май

Практическая подготовка

- **Наблюдение** осуществляется в течение всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого обучающегося.
- **Самостоятельное проведение игр** проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого обучающегося.
- **Праздник «Весёлый мяч» и «Моя игра»** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.
 - **Низкий уровень** (1 балл) - обучающийся не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру
 - **Средний уровень** (2 балла) - обучающийся проводит самостоятельно игру, используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к. затрудняется в объяснениях содержания и правил игры
 - **Высокий уровень** (3 балла) - обучающийся без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру.

Все баллы суммируются и выводятся в общий балл (Приложение №3) Уровень освоения программы определяется по сумме баллов, полученных за итоговую диагностическую игру и изготовленный творческий продукт (Приложение № 5)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

методические особенности организации образовательного процесса

- **Особенности организации образовательного процесса - очная;**

- **Формы организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная. В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

- **Формы организации учебного занятия:** Беседы, практические занятия, презентации, сдача нормативов, подвижные игры, соревнования, товарищеские встречи., открытое занятие.

- **Методы обучения:** словесный, наглядный, игровой;

- **Воспитания:** введение ситуаций, требующих преодоление трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей, посредством поощрений, стимулирования, убеждениями, упражнениями.

Алгоритм учебного занятия - Организация тренировки начинается еще до его начала. Она включает подготовку

	<p>занимающимися необходимого инвентаря и оборудования, мест занятий, соблюдения установленного порядка в местах переодевания, своевременное построение в установленном месте. Такая предварительная подготовка создает среди юных обучающихся положительный эмоциональный фон, настраивающий на интенсивные и плодотворные занятия.</p> <p><u>Тренировка имеет</u> определенную последовательность и структуру. Она состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление занятий на три части связано с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы, которая в течение одной тренировки меняется следующим образом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фаза повышения (по мере «вработывания» работоспособность повышается, происходит согласование различных систем организма - центральной нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной - на более высоком уровне функционирования); - фаза устойчивости (повышенная работоспособность сохраняется на некоторое время); - фаза снижения (работоспособность снижается вследствие нарастающего утомления). <p>Первая фаза работоспособности соответствует вводной части урока, вторая -основной и третья - заключительной.</p> <p>Построение группы, объяснение цели и задач тренировки;</p> <p>Разминка, подводящие упражнения;</p> <p>Объяснение, показ и изучение удара внутренней стороной стопы;</p> <p>Разбор ошибок, советы по устранению ошибок, ответы на вопросы.</p> <p>Упражнения на закрепление изученного удара;</p> <p>Игра 5x5 человек, 2 тайма по 10 минут;</p> <p>Заминка, обмен мнениями по итогам выступления российских футболистов на соревнованиях по футболу.</p>
<p><i>методы обучения и воспитания</i></p>	<p style="text-align: center;">Методические материалы (Методически рекомендации)</p> <p>Подвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих детей. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила, с использованием мячей. 2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры. 3. Игры с быстрым нахождением своего места. Это игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем дополнительному сигналу должны быстро найти себе место. Эти игры развивают быстроту реакции,

сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.
Методы используемые в учебном процессе.

Эффективен метод круговой тренировки, этот метод хорошо сочетает в себе избирательно направленное и комплексное воздействия, а также строгое упорядоченное и вариативное воздействия. Помогает увеличить моторную плотность занятия. Основу круговой тренировки составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15–40 сек.). Обучающимся достаточно один раз пройти по всем станциям, чтобы получить высокую разностороннюю нагрузку. Комплексы упражнений подбираются в зависимости от прохождения определенной темы. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развить общую и специальную физическую подготовку. Этот метод позволяет обучающимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Достигать высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка.

Игровой метод.

- Широкая самостоятельность действий занимающихся;
- Высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости;
- Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности;
- Воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх);
- Когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

Игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

Соревновательный метод: Основу соревновательного метода составляет рационально организованный процесс состязания, причем спортсмен может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превзойти свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

Соревновательный и игровой метод составляет интегральную подготовку, которая направлена на взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки, а так же на взаимосвязь технической и тактической подготовки.

<p><i>педагогические технологии</i></p>	<p>- Педагогические технологии- Технология игровой деятельности: Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.</p> <p>По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.</p> <p>В связи с этим подбираемые к тренировкам подвижные игры помогают овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков у обучающихся. Играя в грамотно и планомерно подобранные тренером специализированные или вспомогательные подвижные игры, кружковцы овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.</p> <p>Для повышения общей результативности проводимых тренировок рекомендуемые игры составлены таким образом, что их практическое проведение осуществляется преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться - усложняться или упрощаться по усмотрению тренера, исходя из конкретно складывающейся спортивной ситуации.</p> <p>Таким образом, подвижные игры играют значительную роль в процессе обучения юных спортсменов, воспитывая основные физические и жизненно важные качества необходимые в будущем.</p>
<p><i>дидактические материалы</i></p>	<p>наглядные, демонстративные пособия, тренажеры; подборки материалов, игр, заданий, раздаточный материал по темам и разделам, технологические карты, образцы изделий, банк творческих работ и проектов и пр.</p> <p>Дидактические материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -книги о подвижных играх, -картотека гимнастических упражнений (карточки). -картотека общеразвивающих упражнений для разминки. -картотека подвижных игр (карточки).

<p><i>методические разработки</i></p>	<p>Сценарии, разработки находятся в приложении №4</p>

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

календарный
план
воспитательной
работы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ, КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.6 Рабочая программа воспитания.

Цель: Создание условий для формирования у обучающихся духовно-нравственных ценностей, способности к осуществлению ответственного выбора собственной индивидуальной образовательной траектории, способности к успешной социализации в обществе.

Задачи:

- сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село, школу, семью;
- формировать у учащихся осознание нравственной культуры миропонимания;
- формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

№ п/п	Мероприятия	Направление, модуль программы воспитания	Сроки проведения
1.	День здоровья	Здоровьесберегающее, ключевые школьные дела	сентябрь
2.	Акция «Трезв, красив, молод и здоров»	Здоровьесберегающее, ключевые школьные дела, социальное	сентябрь
3.	День отказа от курения	Здоровьесберегающее, ключевые школьные дела,	ноябрь

		социальное	
4.	Эстафета Мира	Здоровьесберегающее, Гражданско-патриотическое	9 мая
5.	Общешкольная «Зарница»	Гражданско-патриотическое ключевые школьные дела	май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса Основная литература:

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (глава 2, статья 16);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3.172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года от 29.05.2015г. №996-р;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (Приказ Министерства спорта России от 20 августа 2013 года № 680, с изменениями от 15 июля 2015 года №741).

Список литературы:

1. А. Ю. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015- 187с.
2. Антропова М.В. Гигиенические требования к организации режима дня школьников. Волгоград: Учитель, 2004.
3. Белая, К.Ю. Разноцветные игры. / К.Ю. Белая, В.М. Сотникова. М.: ЛИНКАПРЕСС, 2007. - 336 с.

4. Бондаренко, А.К. Воспитание детей в игре: пособие для воспитателя детского сада. / А.К.Бондаренко, А.И. Матусик. - М.: Просвещение, 1983. - 192 с.
 5. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта. -М: ФиС, 2006.-124 с.
 6. Григорьев, Д.В. Подвижные игры. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
 7. Гурин, Ю.В. Урок + игра. Современные игровые технологии для школьников. / Ю.В. Гурин. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. – 160 с.
– (Энциклопедия игр).
 8. Давидчук А. Н, Обучение и игра: Метод. пособие / А.Н. Давидчук. – М.: Мозаика Синтез, 2006. – 168 с.
 9. Ильина Т.В., Ушакова М.В., Шинкевич И.Е. Педагогическое программирование в учреждении дополнительного образования. – Ярославль, 1996.
 - 10.Короновский В.Н. и др. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. М: Просвещение, 2000.
 - 11.Моя большая книга игр. /Под ред. Ирины Видревич. - М.: Клевер Медиа Групп, 2018. – 10 с. – (Время играть).
 - 12.С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева "Подвижные игры на уроках и во внеурочное время". Издательство "Учитель" 2008.
Эльконин, Д.Б.
Психология игры / Д.Б. Эльконин. – 2-е изд. – М.: Гумант. центр ВЛАДОС, 1999. – 360 с.
- Дополнительная литература:
1. Былеева Л.В., Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
 2. Давидчук, А. Н., Обучение и игра: Метод. пособие / А.Н. Давидчук. – М.: Мозаика Синтез, 2006. – 168 с.
 3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 2018г.
 4. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 237 с.
 - 5.Сальников, В. А. Возрастное и индивидуальное развитие в структуре спортивной деятельности Омск.: «СибАДК», 2017.-

--	--

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Таблица № 1 Прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке.

Испытания	30 м			Челночный бег 3x10 м			1000 м			Прыжок с места		
	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
мальчики	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Вступительные	6,8	6,4	6,0	10,2	9,9	8,8	+	+	+	1.40	1.50	1.60
Промежуточные	6,5	6,0	5,5	9,9	9,5	8,6	5,30	4,60	4,40	1.50	1.55	1.64
Выпускные	6,0	5,7	5,2	9,8	9,4	8,5	5,20	4,50	4,30	1.55	1.60	1.70
девочки	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Вступительные	7.0	6,6	6,3	10,8	10,3	9,3	+	+	+	1.30	1.40	1.50
Промежуточные	6,7	6,2	5,7	10,4	10,0	9,1	5,40	5,10	4,50	1.40	1.50	1.55
Выпускные	6,2	5,9	5,5	10,0	9,8	9,0	5,30	5,0	4,40	1.50	1.55	1.60

Таблица №2 Диагностика уровня обучающихся по теоретическим и практическим заданиям общий балл, уровень подготовки.

Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
Теоретическая подготовка. Теоретические знания по темам программы	устный опрос тестирование	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий

Практическая подготовка. Практические умения по программе: Самостоятельность Культура игрового общения Коммуникативная культура	Наблюдение Самостоятельное проведение игр Праздник «Весёлый мяч»	в течение года конец года	3-высокий 2-средний 1- низкий
---	--	------------------------------	-------------------------------------

Таблица №3

Диагностика уровня усвоения образовательной программы «Подвижные игры» за 20_____ учебный год.

№ п/п	Ф.И. Обучающегося	1 полугодие		2 полугодие		Средний балл за год		Общий балл
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	

Приложение №2

Протокол наблюдения за игрой

Ф.И. обучающегося _____

Дата проведения диагностической игры _____

№ п/п	Показатель	Критерии оценки			
		никогда	редко	часто	постоянно, всегда
		0	1	2	3

1.	Организует деятельность в игре, помогает в деятельности во время игры, проявляет лидерские качества, может принять ответственность за свое решение.				
2.	Прилагает достаточно усилий для выполнения игрового задания				
3	Договаривается с другими, сам подходит к другим детям, задает вопросы, сам предлагает свою помощь				
4	Предлагает идеи, стратегию, план выполнения				
5	Контролирует себя сам, соблюдает правила игры				
6	Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты				
7	Большинство окружающих его слушают				
8	Сам внимательно слушает других				
9	Выстраивает стратегию игры, обычно выигрывает				
10	Обобщает ход игры, творчески развивает игру				
	Итого баллов:				
	Уровень сформированности игровой деятельности:	Не сформирована 0-3 балла, Низкий уровень 4-10 баллов, Средний уровень 11-23 балла, Высокий уровень 24-30 баллов			

Приложение № 3

Ф.И. обучающегося _____

Дата проведения _____

Критерии оценки творческого продукта

(самостоятельно изготовленная игра)

№	Название игры, ее автор	Показатели и критерии оценки				Всего баллов исполнения
		Аккуратность	Оригинальность	Законченность	Разработанность правил	
		1-5 баллов	1-5 баллов	1-5 баллов	1-5 баллов	Мах.20

Таблица № 2

Ф.И. обучающегося _____

Дата проведения _____

Критерии определения уровня освоения программы:

Уровень освоения программы	Сумма баллов за итоговую диагностическую игру и изготовленный творческий продукт
Высокий	42 - 50
Средний	15 – 41
Низкий	01 - 14

Подведение итогов реализации программы

Подведение итогов реализации программы осуществляется в форме итоговой выставки «Моя игра» с приглашением родителей. Результаты педагогического мониторинга образовательных результатов каждой группы заносятся педагогом в «Лист результатов диагностики». Результаты диагностики доводятся до сведения родителей. По результатам выставки «Моя игра» за лучшие творческие продукты вручаются дипломы.

Приложение №4

Разноуровневые эстафеты и подвижные игры (с межпредметными связями) для урочных и внеурочных мероприятий

Пояснительная записка

Педагогическая целесообразность данных эстафет и подвижных игр обусловлена тем, что они, развивают моторику, координацию и умение ориентироваться в пространстве, способствуют совершенствованию ловкости, выносливости, формированию правильной осанки и стопы, становлению личностных качеств. Данные подвижные игры и эстафеты является актуальными на сегодняшний день, т.к. они носят интегративный характер, отвечают требованиям ФГОС, могут использоваться в работе с детьми разного возраста и уровня подготовленности.

Цель подвижных игр и эстафет:

- создание условий для формирования и развития физических и психических качеств ребенка посредством подвижных игр и эстафет на интегративной основе физической культуры с предметами (математика, биология, химия, география, литературное чтение).

Достижению данной цели будет способствовать решение следующих задач:

Обучающих:

- освоить технику игровых действий;
- совершенствовать технические умения элементарных игровых движений – от простых до более сложных;
- использовать предметные знания как средство заинтересованности качественного выполнения физических упражнений;
- воспитывать потребность соблюдать правила игры;
- научить переживать отрицательные эмоции (проигрыш);

Развивающих:

- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья младших школьников;
- развивать гибкость, ловкость, выносливость и правильную координацию движений.

Воспитывающих:

- воспитание волевых качеств (преодоление трудностей, умение добиваться поставленной цели);
- воспитание морально-этических качеств (уважение друг к другу, умение радоваться успеху других, взаимопомощи).

Отличительной особенностью данных эстафет и подвижных игр является то, что они посредством интеграции учебных предметов активизируют двигательную и познавательную деятельность учащихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данного мероприятия: 10 – 16 лет.

Ход занятия.

1. Мотивация

Что такое веселые старты,
В школе знает любой ученик.
Здесь не нужно сидеть за партой,
Или ставить отметки в дневник.
Нам не нужно сидеть на месте
И бояться сложных задач.
С папой, мамой, друзьями вместе
Будем бегать, играя в мяч.
Нам победа нужна, конечно,
Но и проигрыш не страшит.
Побеждать будешь ты не вечно,
Дружба же – такой «дефицит».
Чтобы другом остался соперник,
Нужно честно всегда побеждать.
И тогда, как ученый Коперник,
С неба звездочку можно достать.

2. Эстафеты

1. Веселые старты: команды расположены колоннами перед стартовой линией, на расстоянии 10 метров от стартовой линии напротив команд

лежат стопками карточки с буквами разных цветов; участники по очереди по одной букве переносят их на расстояние 3 метров (чтобы можно было видеть и читать) от стартовой линии, передавая эстафету касанием руки. В результате должно получиться название наших соревнований «веселые старты». Оценивается в первую очередь правильность выполнения задания, а потом уже скорость. Состав команды может быть по количеству букв, а могут участники стартовать по два раза.

Варианты:

1. Буквы расположены по порядку.

В Е С Ё Л Ы Е С Т А Р Т Ы

2. Буквы перемешаны \не по порядку \.

В Л Ы Ё Е С Е Т Т Ы Р С А

3. Буквы разного цвета \составлять по цвету первой буквы \.

В Е С Ё Л Ы Е С Т А Р Т Ы

Добавочный комплект букв для усложнения задания:

С Е А Ё Т Ы

2. Составь название предмета, изучаемого в школе: ведущий дает определение, изучаемому предмету, а команды по буквам составляют его название, как в «веселых стартах».

Варианты:

1. Полное определение: единый комплекс [наук](#), изучающих оболочку [Земли](#). Основными объектами изучения этих наук являются [геосферы](#) ([биосфера](#), [атмосфера](#), [литосфера](#), [гидросфера](#) и [почвенный покров](#)) и [геосистемы](#) ([ландшафты](#), [природные зоны](#), [биогеоценозы](#)...

Г Е О Г Р А Ф И Я

2. Намек определения: система наук, объектами изучения которой являются живые существа

Б И О Л О Г И Я

3. Без определения.

Г Е О М Е Т Р И Я

3. Реши пример: расстановка команд прежняя, на расстоянии 10 метров от стартовой линии в стопке по количеству игроков в команде лежат таблички с примерами, а на расстоянии 2-3 метров от стартовой линии – таблички с ответами. Участники поочередно, передавая эстафету касанием руки, переносят таблички с примерами и складывают их напротив табличек с ответами. Предпочтение отдается правильности выполнения решений примеров, а затем уже быстроте.

Варианты:

1. Простые сложения и вычитания.

6+6	12	18-8	10
8+4		6+4	
14-2		21-11	
20-8		3+7	

20-3	17	3+5	8
10+7		22-14	
5+12		21-13	
19-2		1+7	

2. Деление и умножение.

6x2	12	10:1	10
3x4		5x2	
12:1		50:5	

$24:2$		10×1	
--------	--	---------------	--

6×3	18	3×3	9
$54:3$		$18:3$	
9×2		9×1	
$36:2$		$81:9$	

3. Более сложные задания. \Но не увлекаться сложностью, т.к. у нас игры, а не олимпиада по математике \.

$6 \times 2 + 2$	14	$10:1+2$	12
$26-3 \times 4$		$22-5 \times 2$	
$12:1+2$		$50:5+2$	
$26-24:2$		$22-10 \times 1$	

$6 \times 3 + 2$	20	$3 \times 3 + 2$	11
$38-54:3$		$20-18:3$	
$9 \times 2 + 2$		$9 \times 1 + 2$	
$38-36:2$		$20-81:9$	

4. Мяч капитану: команды стоят в колонну по одному перед стартовой линией, напротив их на расстоянии 3-5 метров стоят посредники \помощники \ с мячом. Посредник, передавая мяч игроку указанным способом, называет математический пример (удобнее использовать таблицу умножения), а игрок, назвав ответ, передает мяч обратно, указанным способом. Оцениваются верные ответы и быстрота выполнения.

Варианты:

1. Различные способы передачи мяча.
2. Передав, участник уходит в конец колонны.
3. Передав, участник – приседает. \Передал – садись \.

5. Химическая: Стандартная расстановка в колонну у линии старта. У первого в руках фломастер, который и будет являться эстафетной палочкой. По команде судьи участники по очереди бегут к стенду, где вывешены таблички с химическими элементами и фломастером записывают их названия. Выигрывает команда, правильно записавшая названия и пришедшая первой ша финиш.

Варианты:

1. На стенде просто химические элементы.

Ti	титан
Ra	радий
Fr	франций
O	кислород

H	водород
V	ванадий
Cl	хлор
Na	натрий

2. На стенде соединения или формулы.

6. Географическая (игра в города): Обычная расстановка в колонну. Первый участник подбегает к посреднику \помощнику \, который говорит ему название города. Передавая эстафету, участник передает и название города. Второй участник вспоминает название города, которое начинается с последней буквы предыдущего \Москва - Астрахань \, сообщает это посреднику и бежит передавать эстафету. Посредник записывает ответы игроков. Выигрывает команда, правильно назвавшая города и закончившая быстрее эстафету.

Варианты:

- 1.Посредники дают одно и тоже название города всем командам.
- 2.Задание дается разное для каждой команды.
3. Можно играть в реки, цветы, животных, птиц, растений.

7. Командно-индивидуальные конкурсы: во время выполнения упражнений, (жонглирование предметами, ведение баскетбольного мяча, верхняя передача над собой волейбольного мяча, с прыжками через скакалку, вращая обруч), участник говорит: «Я знаю пять имен девочек \мальчиков \» и перечисляет их. В этих упражнениях важна правильность выполнения и перечисления.

Варианты:

1. Домашних, диких животных, млекопитающих, травоядных, птиц.
2. Название цветов, растений, деревьев, кустарников, овощей, фруктов.
3. Названия городов, рек, гор, стран, континентов, частей света.
4. Поэтов, писателей, литературных героев.

8. Мяч капитану \сосчитал – передал \: Участники игры образуют круг, а в середине круга капитан \посредник \. Посредник передает игроку указанным способом мяч и задает при этом арифметический пример. Участник дает ответ и передает мяч обратно указанным способом. Игра длится до тех пор пока посредник не получит мяч от последнего игрока. (Если у кого-либо ответ неверный, то посредник возвращает ему мяч до правильного ответа). Выигрывает команда быстрее закончившая игру. \Проводить игру по одной команде, засекая время исполнения, будет интереснее для зрителей \.

Варианты:

1. Простейшее вычитание и сложение.
2. Умножение и деление.

9. Вызов номеров: Участников лучше расположить в шеренге. \Нагляднее \. Участники рассчитываются по порядку номеров. Ведущий вызывает номер, который должен выполнить то или иное упражнение быстрее других. Выигрывает команда, которая больше наберет очков за правильное и быстрое выполнение заданных упражнений.

Варианты:

1. Вызов номеров не по порядку.
2. Ведущий задает пример на сложение или вычитание, чтобы определить номер для вызова.
3. Ведущий задает пример на деление или умножение.

3. Подвижные игры

Повторение правил техники безопасности игр:

- Наши действия не должны навредить другим игрокам;
- Соблюдать спортивное поведение на площадке.

Пустое место: Игроки расположены по кругу. Водящий, двигаясь по кругу, осаливает одного из игроков, называет тему и бежит занимать его место. Осаленный игрок, называет слово на заданную тему, бежит в обратном направлении, чтобы занять свое –же место. \города – Великий Новгород \. Осаленному, чтобы выиграть, нужно еще правильно подобрать слово по теме. Игра может быть индивидуальной и командной, для этого игроки перед началом игры должны быть разделены на команды и проигравший игрок - выбывает. Выигрывает команда, игроков которой больше осталось в игре.

Варианты:

1. Реки, озёра, моря, океаны.
2. Птицы, звери, растения, овощи, фрукты.

«Воробьи – вороны»: участники делятся на две команды (воробьи и вороны). Они двигаются в разомкнутых шеренгах от лицевых линий волейбольной площадки к средней линии. Если руководитель называет команду «воробьи», тогда она убегает обратно за свою лицевую

линию, а команда вороны их догоняют. Выигрывает команда, где меньше осаленных игроков.

Варианты:

1. «Хищные – травоядные». Руководитель называет кого-то из животных (тигр) -хищные убегают, а если (зебра) – убегают травоядные.
2. «Чётные – нечётные» (восемь) – чётные убегают, (семь) - нечётные убегают.
3. «Овощи – фрукты» (огурец) - овощи, (яблоко) - фрукты.

4. Рефлексия, критерии оценивания оговорены заранее:

- **правильность и точность выполнения упражнений;**
- **знания и умения других дисциплин;**
- **соблюдение правил игры, общения и безопасного поведения.**

(определение достижений и трудностей на занятии, подведение итогов и оценка работы).

Сценарий праздника подвижных игр для младших школьников

Перед началом праздника звучат фонограммы детских песен.

Организатор. Здравствуйте, ребята!

Я вижу, что вы сегодня бодрые и веселые.

- Ребята, вы любите сказку? (Ответы детей.)

- А хотите попасть в нее? (Ответы детей.)

- Тогда слушайте.

Жили-были брат с сестрой - скакалка и обруч.

И так они гордились собой, своей необходимостью для всех детей!

Скакалка.

Я -скакалка-погонялка, все со мной играют,

Даже всякий забияка, и тот меня знает!

Обруч.

Я - обруч!

Хоть и круглый я, и нет у меня начала, нет конца,

Со всеми я вожусь и весело кружусь!

Ведущий. Но однажды между ними произошел спор.

Скакалка. Я самая важная для всех детей!

Обруч. Нет, я важнее!

Скакалка. Со мной дети чаще играют!

Обруч. И со мной тоже очень часто играют!

Скакалка. Зато со мной играют в такие игры, в какие с тобой не поиграешь!

Обруч. А со мной игры интереснее и труднее!

Ведущий. Ребята, давайте поможем скакалке и обручу помириться и стать дружной семьей. А сделаем мы это с помощью наших эстафет!

Ведущий. Но для этого сначала проведем разминку.

Упражнения разминки участники выполняют в соответствии с текстом, следя за организатором или его помощником.

Ведущий.

Упражненье начиная,

Все на месте зашагаем.

Руки вверх поднимем выше

И опустим, глубже дышим.

Взгляд, ребята, тоже выше,

Может, Карлсон есть на крыше!

Упражнение второе:

Руки ставь за голову.

Словно бабочки, летаем,

Крылья сводим - расправляем.

Раз-два, раз-два,

Хороши у нас дела!

Упражненье номер три:

Вверх немножечко смотри,

Руки вверх поочередно,

И легко нам, и удобно.

Раз-два! Три-четыре!

Плечи разверни пошире.

Руки к бедрам, ноги врозь –

Так давно уж повелось!

Физкультура каждый день

Прогоняет сон и лень!

Три наклона делай вниз,

На «четыре» - поднимись!

Гибкость нам нужна на свете,
Наклоняться любят дети!
Раз - направо! Два - налево,
Пусть окрепнет наше тело!

В заключение в добрый час
Мы попрыгаем сейчас!
Раз-два, три-четыре,
Нет детей сильнее в мире!

Носом вдох и выдох ртом.
Дыши глубже, а потом –
Не спеша
Делай раз и делай два!

Ведущий. Здоровье!..

Дети. Отличное!..

Ведущий. Кто делает зарядку, тот...

Дети. Растет богатырем!

Ведущий. Команды, прошу занять свои места.

Организатор и ведущие проводят эстафеты. Коридор между командами обозначен кеглями.

1. Эстафета «Приседай и бери».

Дети в приседе лицом друг к другу на расстоянии вытянутой скакалки. Скакалки держат на уровне колен. По сигналу пары бегут до ориентира и обратно. Передают скакалку второй паре. Как только они взяли скакалку в руки, начинают выполнять упражнение и т. д.

2. Эстафета «Змейка».

Помощники в середине зала удерживают 4 обруча. Вся команда держится руками за скакалку по всей ее длине в шахматном порядке. По команде «Марш!» дети всей командой бегут к обручам и, не выпуская скакалки из рук, последовательно пролезают в обруч, оббегают ориентир и возвращаются на место старта.

3. Эстафета «Пробеги - не зацепи».

Участники стоят в колонне по одному. На середине зала помощники вращают скакалку. По сигналу первый участник бежит и старается пробежать под вращающуюся скакалку, не задев ее, оббегает ориентир и, возвращаясь назад, касается ладонью впереди стоящего. Ошибившийся участник выбывает. Побеждает команда, у которой было меньше ошибок.

4. Эстафета «Переправа».

У первых участников на поясе - обруч. По команде они бегут до ориентира, оббегают его, возвращаются назад, берут в обруч второго участника и бегут к ориентиру. Там первый остается, а второй бежит за третьим и т. д., пока вся команда не перейдет на противоположную

сторону.

5. Эстафета «Поменяй снаряд».

По команде первые участники бегут до ориентира, вращая скакалку, у ориентира оставляют ее, берут обруч и катят его обратно и т. д.

6. Эстафета «Пронеси - не урони».

Нужно пронести теннисный мяч на ракетке, не уронив его. У первых участников команд в руках теннисная ракетка и мяч. По сигналу они одновременно начинают движение, удерживая мячик на ракетке, оббегают ориентир, возвращаются к команде, передают ракетку с мячом.

Жюри подводит итоги.

Организатор и ведущие проводят эстафеты:

1. Гладкий бег до ориентира и обратно.
2. «Веселый хоккей».
3. «Прыжки на одной ноге».
4. «Бег в мешках».
5. «Снайперы».

Ведущий. Да, теперь понятно, что скакалка и обруч помирились, теперь они - дружная семья!

Скакалка. И это нам стало понятно только благодаря вам, ребята, и эстафетам!

Организатор. Дорогие ребята! Мне доверили почетную миссию - торжественное награждение участников сегодняшнего праздника!

Торжественное награждение победителей.

Организатор. Спасибо всем за участие! Оставайтесь здоровыми, веселыми и бодрыми! Счастливых каникул!

Веселые эстафеты для младших школьников

Мероприятие можно провести в один или несколько этапов. Рекомендуются пять веселых эстафет для младших школьников.

Эстафеты подобраны таким образом, чтобы детям было не только интересно участвовать в данном мероприятии, но чтобы они могли получить большую пользу, так как спорт способствует укреплению растущего детского организма.

Основные условия проведения эстафеты:

- Наличие двух или нескольких команд. Желательно наличие у команд единой формы или отличительных знаков.
- Наличие жюри и счетной комиссии. Есть второй вариант жюри - это сами зрители, которые в нужный момент подведения итогов поднимают вверх определенные отличительные знаки: каких знаков будет больше, та команда и станет победителем. Детское жюри нужно настраивать на то, что судить игроков нужно объективно, то есть никому не подыгрывать.
- Наличие старта и финиша.
- Наличие необходимого реквизита и спортивных предметов для проведения этапов эстафет.
- Также можно создать специальное табло, на котором будут отражаться итоги проведения этапов эстафеты и окончательные результаты.
- Победителей награждают грамотами, медалями, подарками. Остальных поощряют памятными значками и призами для поддержания спортивного соревновательного духа в детях и любви к спорту вообще.

Эстафета 1. Воздушные шары

I этап - добежать от старта до финиша и там надуть воздушный шарик.

II этап - пробежать от старта до финиша, подгоняя воздушный шарик линейкой.

III этап - «Шарики-смешарики». На финише лежит большой яркий и прочный воздушный шар. На старте детали героев мультипликационного сериала «Смешарики» (глаза, носы, уши, лапы, рты, специальные детали (очки, колючки, шляпы, косички и др.)). Все детали из самоклеящейся бумаги.

Дети добегают до финиша и по очереди наклеивают на воздушный шар ту или иную деталь, создавая героев мультипликационного сериала: Кроша, Ежика, Ньюшу, Совунью, Копатыча, Лосяша, Бараша, Пипа, Кар-Карыча.

IV этап - перенести воздушные шары от старта к финишу и положить в специальную яркую большую коробку.

V этап - бежать от старта до финиша попарно, зажав воздушный шарик между головами.

VI этап - соединившись цепочкой при помощи надутых воздушных шаров, пробежать от старта до финиша.

VII этап - проскакать верхом от старта до финиша на мяче-прыгунке с воздушным шаром в руках.

VIII этап - бежать от старта до финиша, держа в руках максимальное количество воздушных шаров.

Эстафета 2. Сыщики

I этап - пройти от старта до финиша с лупой в руках.

II этап - идти от старта до финиша след в след по дорожке со специально нарисованными следами.

III этап - добежать от старта до финиша. На финише надеть на себя костюм сыщика (шляпу, очки, пиджак, галстук). Передать эстафету другому.

IV этап - на большом листе, находящемся на финише, нарисовать портрет разыскиваемой личности. Каждый член команды по очереди рисует на лице определенную деталь.

V этап - перенести от старта до финиша предметы экипировки сыщиков (трость, лупа, блокнот, ручка, диктофон, сотовый телефон и другое).

VI этап - безмолвно, без единого звука на цыпочках командой пройти от старта до финиша.

VII этап - под мотив известной песни «Шерлок Холмс» из репертуара Л. Вайкуле, двигаясь, как известный сыщик, пройти от старта до финиша.

VIII этап - добежать от старта до финиша и написать одно из имен известных сыщиков, каждый участник команды - по одной букве (Шерлок Холмс, доктор Ватсон, Эркюль Пуаро, Коломбо, Катани, капитан Пронин или другие известные имена).

Эстафета 3. Мульти-пульти

I этап - пройти от старта до финиша, как Винни-Пух и его друг Пятачок.

II этап - командой от старта до финиша станцевать «Птичку-польку».

III этап - перенести от старта к финишу предметы из сказки и мультипликационного фильма «Приключения Буратино» (золотой ключик, 5 золотых монет, азбуку, мандолину Пьеро, шарманку папы Карло и т. д.).

IV этап - добежать от старта до финиша и на финише быстро нарисовать схематично портрет любимого мультгероя.

V этап - от старта до финиша называть без остановки имена любимых мультперсонажей.

VI этап - пройти от старта до финиша с музыкальными инструментами героев мультфильма «Бременские музыканты», имитируя игру.

VII этап - добежать от старта до финиша и быстро написать там на листе бумаги какое-нибудь волшебное заклинание или слово из мультфильма.

VIII этап - добежать от старта до финиша в руках с потерянным хвостиком Иа из самоклеящейся бумаги и приставить этот хвостик па финише ослику (игрушке или изображению на плакате).

Эстафета 4. Тонус

I этап - проскакать от старта до финиша на одной ноге с мягкой игрушкой на плече.

II этап - пробежать от старта до финиша с «летающей тарелкой» на голове (имеется в виду спортивный снаряд).

III этап - пробежать от старта до финиша на корточках.

IV этап - пройти от старта до финиша приставным шагом.

V этап - бежать от старта до финиша, расставляя кегли. Второй участник бежит - кегли собирает.

VI этап - бежать от старта до финиша попарно, играя по ходу бега в чехарду.

VII этап - бежать от старта до финиша, вращая на себе обруч.

VIII этап - проскакать на скакалке от старта до финиша, делая после каждого подскока шаг вперед.

Эстафета 5. Ленточки

I этап - перенести от старта до финиша разноцветные ленточки.

II этап - добежать до финиша и там из принесенных разноцветных ленточек выложить рисунок. Каждый из игроков выкладывает одну ленточку. У какой команды получится целостный рисунок, та и победит.

III этап — бежать командой от старта до финиша, держась за одну длинную разноцветную ленту.

IV этап - бежать от старта до финиша, наматывая цветную ленточку на палочку.

V этап - добежать до финиша и завязать у куклы на голове бантик из цветной ленточки.

VI этап - бежать от старта до финиша, держа в руке гимнастическую палку с ленточкой и выписывать ею различные фигуры в воздухе.

VII этап - первый участник бежит от старта до финиша и завязывает бант из ленты, второй бежит от старта до финиша и бант из ленты развязывает.

VIII этап - добежать до финиша и вставить цветную ленточку в специальное отверстие на большом листе картона или фанеры.

Автор: Е. А. Гальцова

Программа весёлых спортивных упражнений для младших школьников

Машинки

Имитируем движения водителя, который держит руль. Давим правой ножкой на педаль газа. Обеими руками имитируем движения дворников. Правой и левой рукой поочерёдно показываем дорожку с подъёмами и спусками. Наклоняемся вправо и влево, показывая движение машины.

Куколки

Ручки прижимаем к туловищу, пальчики прижаты, кисти рук приподняты. Наклоны влево-вправо. Поворачиваемся вокруг себя на

носочках, поднимаем руки при этом сначала вверх, затем опускаем вниз. Шагаем, как куколки, на каждый шаг поворачиваем голову, подобно кукле.

Головоломка-змейка

Туловищем изображаем ломаные движения, напоминающие движения головоломки-змейки.

Неваляшки

Раскачиваемся вправо и влево, отрывая ножки от земли. Движение должно напоминать куклу-неваляшку.

Надувные игрушки

Приседаем, а затем потихоньку, отдельно по частям тела (ножки, талия, спинка, ручки, шея, голова), «надуваемся», т. е. встаём и надуваем щёчки. Раскачиваемся из стороны в сторону. Далее выпускаем воздух и потихонечку начинаем складываться по частям тела (голова, шея, руки, спина, талия, ноги) до полного приседа - игрушка сдулась.

Мячики

Прыгаем высоко, подобно мячикам.

Буратино

Показываем руками нос Буратино. Шевелим пальчиками рук. Двигаемся, как деревянная кукла.

Паровозики

Изображаем руками колёса паровоза. Дёргаем за ручку в кабине машиниста, идёт пар, делаем протяжный звук: «Ту-у-у! Ту- ту-ту!». Идём на месте, двигаем руками и ногами и повторяем дружно: «Чух-чух!».

Пароходы

Изображаем, сложив впереди ручки углом, нос парохода. Плывём по волнам, рассекая волны носом парохода. Имитируем движения матросов, моющих палубу парохода.

Самолёты

Расправляем руки в стороны, изображая вначале крылья самолёта, а затем и полёт самолёта.

Музыкальные инструменты

Имитируем игру на игрушечной гитаре: двигаем правой рукой вверх и вниз, левую держим в стороне, словно держим гриф.

Имитируем игру на барабане: сгибаем руки в локтях и ладошками двигаем вверх и вниз, как будто барабанним.

Имитируем игру на маракасах: трясём одновременно правой и левой руками.

Имитируем игру на пианино: поставив перед собой ручки, шевелим пальчиками и передвигаем руки по воображаемой клавиатуре.

Кубики

Делаем руками квадрат в воздухе. Сгибаем в локтях руки, изображая кубики.

Лошадка-качалка

Ложимся на животик, вытягиваем ручки вперёд, соединяем их, также соединяем ножки, затем раскачиваемся на животике.

Матрёшки

Держимся за кончики воображаемой косынки и раскачиваем головой вправо и влево, улыбаемся, как весёлые матрёшки.

Космонавты

Изображаем движения космонавта в невесомости, плавно поворачиваемся вокруг своей оси.

Ковбой

Изображаем, как ковбой скачет на лошадке, подпрыгиваем на месте и держим воображаемые поводья. Двигаем правой рукой над головой, левой - в области груди и бросаем лассо.

Фехтовальщики

Имитируем движения фехтовальщиков, в правой руке держим воображаемую рапиру, а левую поднимаем вверх и сгибаем в локте, пальцы руки плотно прижаты. Правой рукой делаем движения - как будто фехтуем - вверх и вниз, выпад, укол.

Двигаемся по два шага (в руках с воображаемой рапирой) сначала вперёд, а затем назад.

Игровой турнир «Друзья спорта» методическая разработка

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Содержание мероприятия.
3. Заключение.
4. Список литературы.

Пояснительная записка

Подвижные игры – важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

Посредством подвижных игр педагоги могут решать оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи учебно-воспитательного процесса.

Актуальность мероприятия заключается в решении проблемы привития обучающимся навыков здорового образа жизни.

Цель мероприятия: популяризация здорового образа жизни с помощью использования подвижных игр.

Задачи:

1. Расширить представление обучающихся о подвижных играх.
2. Способствовать оптимизации двигательного процесса обучающихся.
3. Выявить сильнейшие команды среди образовательных учреждений.

Условия проведения:

- в турнире принимают участие команды 5 классов образовательных учреждений района;
- состав команды: 8 игроков (4 мальчика, 4 девочки), из них 6 игроков основных (3 мальчика, 3 девочки) и 2 игрока запасных. Команды участников должны иметь единую форму или отличительный знак.

Место проведения: пришкольный стадион.

Методические рекомендации.

При организации турнира следует учитывать: возраст участников, состав команд, погодные условия (прописывается в Положении). Игры должны соответствовать возрастным особенностям детей, следует чередовать игры высокой и средней интенсивности, перед каждой игрой, эстафетой ведущий знакомит с правилами. Одновременно в турнире участвуют 5-6 команд. Соревнования судят главный судья и судьи при участниках. Заполняется протокол соревнований. Победитель определяется по количеству набранных очков. Заранее готовится площадка и инвентарь. В зависимости от количества участников (в соответствии с заявочными листами) определяется точное время проведения турнира. На судейской коллегии проводится жеребьевка команд.

Содержание мероприятия

Построение команд.

Приветственное слово участникам соревнований.

- Дорогие друзья, мы рады приветствовать всех участников игрового турнира «Друзья спорта», который проводится среди обучающихся образовательных учреждений нашего района.

(Приветственное слово команд).

- С давних пор игра стала неотъемлемой частью жизни человека. Игры бывают разные: интеллектуальные, спортивные, подвижные, музыкальные, и др. Наш сегодняшний турнир – турнир по подвижным играм.

Играя, вы упражняетесь в ходьбе, беге, метании, и, незаметно для самих себя, овладеваете физическими качествами и двигательными навыками.

Программа соревнований:

1. Игра «Рывок».
2. Прыжки.
3. Эстафета «Челночный бег».
4. Игра «Перетяни за черту».
5. Игра «Охотники и утки».

Представление судей соревнований.

- Замену игроков можно проводить на отдельно взятое задание. Внимательно слушайте правила игр.

- Не забывайте, что во время игры нужно уважительно относиться к команде-сопернице и поддерживать каждого члена своей команды. Стремитесь показать лучший результат! Успехов вам!

Описание игр и эстафет

1. ПЕРЕТЯНИ ЗА ЧЕРТУ

(проводится жеребьевка)

Эта игра позволяет участникам испытать свою силу и настойчивость. Для проведения игры участвующие в игре делятся на две команды. На площадке проводится черта.

Правила игры

Команды становятся у черты друг против друга. По сигналу соревнующиеся хватаются за руки и стараются перетянуть противника через

черту. Переступивший черту обеими ногами считается пленником и выходит из игры. Победивший теперь может помочь товарищам — обхватив за талию игрока своей команды, вместе с ним перетягивает противника. Побеждает команда, захватившая больше «пленных».

Подсчет производится по количеству «пленных»

2. РЫВОК

(проводится одновременно)

МЕСТО. Зал, площадка, коридор.

ПОДГОТОВКА К ИГРЕ. Команды становятся в колонну по одному за линией старта. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Игроки должны запомнить свой номер. Судей для подсчета очков назначают по количеству команд. Против каждой команды на расстоянии 5 м устанавливается стойка.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ. Руководитель вызывает один из номеров, например: «Третий!». Третьи номера всех команд бегут вперед до стойки, оббегают ее с правой стороны и бегут обратно. Затем оббегают свою команду с правой стороны и становятся на свое место. Кто первый встанет на место, тот приносит своей команде 1 очко, второй – 2 очка и т. д. Затем руководитель вызывает другой номер и т. д.

ПРАВИЛА ИГРЫ. 1. Обегая стойку, не разрешается касаться ее руками. 2. Стойку и свою команду надо обегать с указанной стороны. 3. Игрокам, стоящим в колонне, не разрешается сходить со своих мест, особенно последним.

Побеждает команда, набравшая меньшее количество очков

3. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

(проводится между двумя командами)

Игра проходит между двумя командами.

Правила игры. Выполняется бег, последовательно к каждому из трех этапов, равноудаленных друг от друга. Каждый участник бега касается мячом, не выпуская его из рук, отметки поочередно, начиная с первой. Запрещается: заступать за стартовую линию; стартовать без касания, передающего эстафету; бросать мяч.

Задание выполняется с учетом времени.

4. ПРЫЖКИ

(проводится одновременно)

Соревнования проходят одновременно между всеми командами-участницами.

Участники команды прыгают по очереди, причем каждый следующий игрок команды начинает с результата предыдущего. Таким образом, итоговый результат представляет собой сумму всех прыжков. Запрещается: заступать за стартовую линию.

Победитель определяется по наилучшему результату.

5. ОХОТНИКИ И УТКИ.

(проводится жеребьевка)

Игра проходит в течение 2 минут. Результативные действия судьи отмечают, а также фиксируют затраченное на это время. Участники одной команды – «Охотники», противоположная команда – «Утки». «Охотники» выбивают «Уток». Выбитая «Утка» выбывает из игры. Результативность попадания в соперника засчитывается с соблюдением правил.

Запрещается: выбивать с отскоком от пола или участника; выходить за пределы игровой площадки не осаленным игрокам; заступать за

ограничительную линию при выбивании мячом соперника.

Очки считаются за каждого осаленного игрока (1 очко за одного игрока).

Подведение итогов турнира.

Во время подсчёта результатов судьями, ведущий проводит игру средней интенсивности для всех ребят.

Общее построение команд.

Победители и участники награждаются дипломами и подарками.

Заключение:

Организация мероприятия способствует физическому и личностному развитию обучающихся, формирует привычку быть здоровым. Мероприятие способствует решению одной из главных задач образования - укрепление здоровья детей и подростков и ведение ими здорового образа жизни.

«Мой весёлый, звонкий мяч».

(Спортивное соревнование для 1-5 классов)

Цели и задачи:

- пропаганда здорового образа жизни.
- формирование у учащихся навыков здорового образа жизни;
- развитие ловкости, внимательности, двигательных навыков;
- воспитывать дружеские отношения между детьми, умение взаимодействовать в команде.
- закрепить технику владения разными видами мячей;
- закрепить умение выполнять игровые действия с мячом в команде;

Место проведения: спортивный зал

Ход мероприятия

Участники праздника стоят на исходных позициях.

Ведущий: Команды к параду готовы?

Дети: Готовы!

Ведущий: Парад открыть!

Под спортивный марш участники праздника проходят на свои места согласно разметке.

Ведущий: Ребята, у нас сегодня Праздник мяча. Мяч – это одна из любимых детских игрушек. Именно поэтому он стал героем многих стихотворений. Давайте мы сейчас вместе их вспомним. Я начну, а вы дружно помогайте.

Мой весёлый, звонкий мяч,

Наша Таня громко плачет:

Ты куда пустился вскачь?

Уронила в речку мячик.

Красный, жёлтый, голубой...

Тише, Танечка, не плач...

(Не угнаться за тобой!)

(Не утонет в речке мяч)

(С.Маршак)

(А.Барто)

Мяч, ребята, появился очень давно, в глубокой древности. Сначала мяч плели из травы и пальмовых листьев, затем изготавливали из плодов

деревьев и шерсти животных, а потом научились изготавливать из резины. Теперь это очень популярный спортивный снаряд. В каких видах спорта используется мяч?

Дети: С мячом играют в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регби.

Ведущий: Сегодня вас ожидают состязания с мячом.

На спортивную площадку

Мяч весёлый нас позвал,

Чтобы каждый с ним сдружился

И сильнее и крепче стал.

Команды! К представлению готовы?

Дети: Готовы!

Команды по очереди выходят на середину площадки и представляются.

Все члены команды: Мы – команда «...»

Капитан команды: Наш девиз - ...

Все члены команды говорят девиз.

Ведущий: Наше соревнование будет оценивать строгое, но справедливое жюри. (Представление старшего судьи соревнований, члены жюри).

Слово предоставляется членам жюри. (Пожелание удачи, успехов и т.п.)

Ведущий: Праздник мяча объявляю открытым.

1 эстафета «Кенгур» (мячи)

Ведущий. Раз прыжок, два прыжок,

Кенгурёнок мяч несёт.

Держит крепко мяч ногами,

Прыгает вперед прыжками.

/ Первый участник, зажав мяч между ног, прыгает до поворотной стойки и оставляет там мяч, возвращается бегом и передаёт эстафету хлопком ладони и становится последним. Второй добегаёт до стойки, берёт там мяч, зажимает между ног и возвращается прыжками на место, передаёт мяч следующему игроку из своей команды, используется волейбольный мяч /.

2 эстафета «Колобок» (мячи)

Ведущий. Мяч туда и мяч обратно - получается занятно!

/По сигналу судьи игрок начинает катить мяч до конуса, оббегает его и с мячом в руках возвращается передает эстафету следующему/.

3 эстафета «Великаны» (мячи, коробки)

/Встречная эстафета. На одной стороне зала в колонну по одному стоят девочки, на противоположной стороне - мальчики в колонну по одному. По сигналу судьи игрок стоя в колобках с мячом руках, а на ногах коробки начинает двигаться вперед, передает эстафету стоящему напротив, сам становится вконец колонны. Эстафета заканчивается тогда, когда команды поменяются местами/.

4 эстафета «Близнецы» (мячи)

/Команда делится на пары. Первая пара кладёт мяч между голов, бежит до

кегли, возвращается назад и передаёт мяч следующей паре/.

5 эстафета «Хоккей с мячом». (мячи, гимн. палки)

/У первого в руках гимнастическая палка на полу лежит баскетбольный мяч, по сигналу, игрок начинает катить мяч палкой огибает фишку, прикатывает мяч назад и передает эстафету следующему и т.д./

6 эстафета «Сбор урожая» (обручи, тен. мячи, водра)

/Капитану команды дается ведерко с теннисными мячами. Возле стойки лежат обручи. Задача капитана добежать до обруча и рассыпать мячи. Следующий участник должен собрать все мячи и т. д. Побеждает та команда, которая первой закончит эстафету/.

7 эстафета «Мяч над головой» (мячи)

Ведущий. Мяч возьми над головой,

Передай другому,

А последний получив,

Быстро пусть бежит вперед.

/ Участники стоят в колоннах по одному на расстоянии одного шага друг от друга. По команде начинают передавать мяч над головой второму игроку, тот третьему и т.д. Последний игрок команды, получив мяч, становится первым и снова передаёт мяч. Когда первый окажется последним в колонне, он также пробегает между игроками и, встав перед колонной, поднимает мяч вверх /.

8 эстафета «Мяч под ногами» (мячи)

/ Участники встают строго в колонну по одному за капитаном. Мяч прокатывается между широко расставленных ног детей, последний с мячом становится вперед. Эстафета продолжается до тех пор, пока капитан не вернется на свое место/.

Судьи подводят итоги соревнования.

Ведущий. Эх! Мячи, мячи, мячи!

Вы прыгучи, горячи!

Создаёте настроенье,

С вами радостно общенье.

Желаю вам и впредь дружить с мячами.

Они вам радость принесут,

Чтоб лишь пятерки получали

И пусть победы только ждут.

Награждение команд.

Под звуки спортивного марша «Герои спорта», музыка А. Пахмутовой, слова Н. Добронравова, команды выходят из зала.

