

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО ЦРТДЮ
Протокол № 3 от «01» апреля 2024г.

Утверждаю
Директор
МБОУ ДО ЦРТДЮ
_____ М.Д. Ибрагимова
Приказ № 23 от «01» апреля 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗДОРОВЬЕ +» (общая физическая подготовка)**

Уровень программы базовый

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов 216ч

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

Состав группы: 12 человек

Форма обучения: очная, очно-дистанционная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе, бюджет в соответствии с социальным сертификатом

ID-номер Программы в Навигаторе: 57902

Авторы - составители:

Конева Евгения Валерьевна,

педагог дополнительного образования

Бурлака Елизавета Ивановна, методист

Краснодар, 2024

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=462735>

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

https://fcpsr.ru/sites/default/files/2023-08/prikaz_minprosvescheniya_rossii_ot_27.07.2022_n_629_ob_utverzhdanii_poryadka_organizacii_i_osuschestvleniya_obrazovatelnoy.pdf

3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.

<https://do.krd.ru/sites/default/files/inline-files/pasport-federalnogo-proekta-uspeh-kazhdogo-rebenka.pdf>

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

https://www.nekrasovspb.ru/doc/sp_2.4.3648-20.pdf?ysclid=ls111hpjun354474603

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.

<https://пцдо.пф/public/users/31/PDF/300120172225.pdf>

7. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ

https://www.rmc.viro33.ru/images/docs/builova_2015.pdf?ysclid=ls1ks09kc3869663353

8. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВВ-976/04.

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>

9. Устав МБОУ ДО ЦРТДЮ

<https://crtdu.centerstart.ru/sites/crtdu.centerstart.ru/files/Устав.pdf>

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемы результаты»

Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье+» является физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения учащихся младшего и среднего школьного возраста.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Новизна программы состоит в обновленном интегрированном курсе мероприятий, направленных на формирование у обучающихся крепкого физического и функционального здоровья. При физической деятельности на учебных занятиях предусматривается использование специальных комплексов и заданий в соответствии возрастом и начальной физической подготовкой. В настоящее время, в связи с измененными видами деятельности в программе «Здоровье+» широко применяется электронное обучение с применением дистанционных технологий.

В данной программе в сравнении с известными аналогами впервые обобщён накопленный материал, направленный на формирование и развитие физических качеств обучающихся младшего школьного возраста, так как этот период является благоприятным для воспитания потребности к регулярным физическим занятиям и сенситивным периодом для развития основных физических качеств.

Актуальность программы

Здоровье человека на 50 % зависит от образа его жизни, и в меньшей степени от других факторов. Поэтому воспитывать культуру здоровья необходимо с детства.

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение школьников к регулярным оздоровительным

занятиям позволит избежать такие острые проблемы, как детская безнадзорность, наркомания, алкоголизм.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в пробуждении интереса к познанию своего организма, активному отношению к общей физической культуре и своему здоровью.

Особое внимание в программе уделено проблеме общения и усвоения нравственных норм и правил поведения, что обусловлено проблемами вхождения ребенка в социальную среду, усвоения социального опыта.

Отличительная особенность программы

Программа отличается от уже существующих программ тем, что разработана для учреждений дополнительного образования и направлена на развитие коммуникативных навыков детей в процессе неформального творческого общения и охватывает систему физического воспитания юного поколения.

Отличительной особенностью данной программы. В программе используется сочетание таких современных технологий фитнеса, как роуп-скиппинг (прыжки на скакалке), фитнес-йога (асаны, виньясы), а также раздел «Кондиционная гимнастика», включающий в себя гимнастические общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, корректирующие упражнения, функциональную тренировку.

Программа составлена на основе материалов авторской программы Батягина Е.Н. и Батягиной Н.Ж. «Путь к здоровью» (2013г. Москва), Мазура И.В. «Детский фитнес» (2011г. Кемерово), Трондиной Т. Н. «Будь здоров» (2010г. Чистополь), а также модифицированные программы Плотниковой Е.В. «Фитнес детям» (2013г. Московская обл.), Горчаковой О.В. «Подвижные игры для начальных классов» (2014г. Южноуральск).

Ведущая идея программы заключается в организации посильной, интересной и адекватной возрасту физической нагрузке с широким применением игровых технологий.

Адресат программы

Обучение по данной программе будет актуально для учащихся младшего и среднего школьного возраста, так как у них появляется «внутренняя позиция», которая в дальнейшем станет определять его отношение не только к себе, но и к занимаемому им положению в жизни.

Характерные особенности детей, которые будут учитываться при наборе для обучения: на занятия принимаются учащиеся с любым видом и типом психофизиологических особенностей, без предварительной подготовки. На занятия принимаются учащиеся с разной социальной принадлежностью, полом и национальностью, с различным уровнем интеллектуального развития, в том числе дети с ОВЗ, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности, дети, проявившие выдающиеся способности, а также находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Наполняемость группы: до 15 человек.

Условия приёма детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Условия дополнительного набора детей: обучающиеся при наличии свободных мест (или освободившихся в течение учебного года) могут быть зачислены в объединение «Здоровье+», в любое время года, успешно прошедшие входное тестирование.

Уровни программы, объем и сроки реализации

Уровень программы «Здоровье +» «базовый», что предполагает освоение учащимися специализированных знаний, обеспечение трансляции общей и целостной картины тематического содержания программы. Программа является разноуровневой в связи с тем, что применяются технологии разноуровневого обучения и организации образовательного процесса, в рамках которого предполагается разный уровень усвоения учебного материала учащимися, имеющими различные интересы, склонности, потребности, мотивы. Программа предусматривает три уровня освоения

каждого раздела на «стартовом», «базовом» и «продвинутом» уровне, что позволяет педагогу организовать обучение учащегося по индивидуальной траектории и разной степени сложности в зависимости от результатов входной диагностики.

Объем программы. Распределение часов по темам дано из расчета 216 часов.

Срок реализации (освоения) программы — 1 год. Программа реализуется в течение календарного года с 1 сентября по 31 мая, включая каникулярное время. Запланированное количество часов для реализации программы –216 часов, количество часов в неделю – 6 часов, 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения

Формы обучения: очная, очно-заочная, очно-дистанционная, («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье+» реализуется на основе очной формы обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе. Программа может быть реализована также в сетевой и комбинированной формах при наличии необходимых условий.

Режим занятий:

Общее количество часов в год – 216 часа.

Количество часов в неделю – 6 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий для детей 7-14 лет не более 45 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в группах учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и

предусматривают практические тематические и тренинговые занятия, показательные выступления, соревнования и другие виды учебных занятий.

В процессе реализации программы педагог имеет право изменять календарный учебный график в соответствии с индивидуальным учебным планом, составленным для каждой конкретной группы, для каждого конкретного ребенка (Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629).

При организации образовательного процесса педагог учитывает специфику конкретной учебной группы (успеваемость, творческую активность, предпочтения детей).

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровье +» является формирование у учащихся грамотного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни, формирование мотивации к избранному виду деятельности.

Программа предполагает расширение знаний по смежным дисциплинам, развитие ценностно-смысловых, общекультурных, коммуникативных, социально-трудовых.

Цель: создание условий для дальнейшего физического развития и физических качеств занимающихся посредством включения в малую соревновательную деятельность с другими спортивными коллективами. Создание ситуации успеха в процессе обучения.

Задачи программы

Образовательные :

- Формировать установки на здоровый образ жизни;
- формировать технику выполнения упражнений фитнеса
- развивать уровни навыков систематического наблюдения за динамикой физических показателей.

Личностные:

- формировать общественную гражданскую позицию;

- формировать культуру общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- развивать у детей дисциплину и самодисциплину

Метапредметные:

- развивать адекватное оценивания точности выполнения действий, и исправления ошибок;
- формировать планирования и корректировки физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Содержание программы

Содержание программы «Здоровье +», реализуется в течение одного года : объем часов - 216 часов, отражено в учебном плане.

Учебный план программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.1	Диагностика физической подготовленности, физического развития	8	8		Входная (начальная) диагностика, текущий контроль, промежуточная диагностика
1.2.	Энциклопедия здоровья	12	12		
1.3.	Лечебная физическая гимнастика	20		20	
1.4.	Фитнес-йога	24		3.3.	Подвижные игры
2.1	Фитнес-йога	8		8	Текущий контроль, промежуточная диагностика
2.2.	Кондиционная гимнастика	32		32	
2.3.	Роуп-скиппинг	26		26	
2.4.	Аэробика	22		22	
3.1.	Фитнес, аэробика	4		4	Текущий контроль, промежуточная диагностика, или итоговая
3.2.	Стретчинг	24		24	

3.3.	Подвижные игры	36		36	аттестация (для выпускных групп)
	Итого:	216	20	196	

Содержание учебного плана .

Раздел № 1. Вводное занятие – 2 часа

Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Подвижные игры. Организационные вопросы.

Раздел № 2. Диагностика физической подготовленности (ФП) – 4 часа.

Стартовая диагностика ФП. Промежуточная диагностика ФП. Итоговая диагностика ФП.

Раздел №3. Диагностика физического развития (ФР) 2 часа.

Стартовая диагностика ФР. Промежуточная диагностика ФР. Итоговая диагностика ФР.

Раздел №4. Энциклопедия здоровья – 10 час.

Здоровье – это просто. Физические качества. Физическая нагрузка. Правильное дыхание. Роль воды в организме. Закаливание. Личная гигиена. Виды спорта. Викторина.

Раздел №5 ЛФК – 20 час.

Комплекс специализированных упражнений, направленных на профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата и плоскостопия. (Дыхательные упражнения, вращательные упражнения для головы и шеи, наклоны, скручивания планка, «березка», «кошечка» Упражнения на растягивание позвоночника из положения лежа и сидя, «мостик».) Это совокупная тренировка на укрепление различных групп мышц, функция которых была нарушена.

Раздел №6. Фитнес-йога - 32 час.

Разновидности йоги. «Гора». «Дерево». «Воин №1». «Воин №2». «Аист». «Ласточка». «Треугольник». «Простой треугольник».

«Перевернутый треугольник». «Мостик». «Собака мордой вниз». «Собака мордой вверх». «Корова». «Плуг». «Скручивание». «Складка». «Рыба». «Кузнечик». «Свеча». «Лягушка». «Лук». «Верблюд». Открытое занятие.

Раздел №7. Кондиционная гимнастика - 32 час.

Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с обручем. Корректирующие симметричные упражнения. Упражнения со стулом. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения с набивным мячом. Упражнения на равновесие. ОРУ с гантелями. Упражнения с мячом. Корректирующие ассиметричные упражнения. Упражнения в парах. Упражнения со скакалкой. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с гимнастической палкой в парах. Упражнения с гимнастической палкой в движении. Упражнения с малым мячом. Упражнения сидя и лежа на полу. Упражнения, формирующие мышечный корсет. Открытое занятие.

Раздел №8. Роуп-скиппинг - 28 час.

История возникновения скиппинга. Прыжки без скакалки. Круги скакалкой без прыжков «8». Круги скакалкой с прыжками «8». Круги скакалкой – вход «8». Круги скакалкой – выход «8». «Оловянный солдатик». «Колокол». «Лыжник». «Ножницы». «Сверкающие пятки». «Боксер». «Переступание». «Крест». «Часики». «Колено высоко». «Треугольник». «Маятник». «Балерина». «Каратист». «Цапля». «Канкан». «Мячик». «Твист». Прыжки на длинной скакалке по одному. Прыжки на длинной скакалке в паре. Прыжки на длинной скакалке в группе. Открытое занятие

Раздел №9. Аэробика – 26 час

Танцевальная аэробика- выполнение общеразвивающих упражнений под музыку включающие в себя хореографические элементы. (комплекс «Буратино»), «Оздоровительная аэробика»-комплекс упражнений

коорегирующей направленности., Фитбол-аэробика»- выполнение аэробных упражнений с гимнастическим мячом под музыку., фитбол дискотека.

Раздел №10 Стретчинг– 26 час

Игровой стрейчинг представлен комплексом образных упражнений «Тянемся к солнцу», «Велосипед», «Ходьба», «Кошка», «Змея» «Лодочка» «Лягушка», «Лотос».

Раздел № 11. Подвижные игры - 34 час

Игры на развитие ловкости. Игры на развитие быстроты. Игры на развитие координации. Игры на развитие прыгучести. Игры на развитие равновесия. Игры на развитие выносливости. Игры на развитие силы. Игры на развитие меткости. Игры на развитие гибкости. Игры на развитие скоростно-силовых качеств. Игры на развитие внимания. Игры на развитие быстроты реакции. Игры – эстафеты. Игры с малым мячом. Игры со скакалкой. Игры с предметами. Командные игры. Игры в парах, тройках. Игры с речевой деятельностью. Игры на формирование осанки. Игры с ловлей и передачей мяча. Игры с ходьбой, бегом. Игры с прыжками. Игры с метанием, бросками. Игры с водящим.

Планируемые результаты

Задача педагога - способствовать достижению ребёнком нового уровня результатов.

Образовательные (предметные) результаты :

- будут формироваться установки на здоровый образ жизни;
- будут формироваться техники выполнения упражнений фитнеса;
- будут формироваться развитие уровня навыков систематического наблюдения за динамикой физических показателей.

Личностные результаты. Учащиеся будут уметь:

- будут формироваться общественная, гражданская позиция;
- будут формироваться культурные навыки общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- будут формироваться понятие дисциплины и самодисциплины

Метапредметные результаты:

- будут формироваться определённые правила поведения на спортивных занятиях и появятся навыки предупреждения травматизма.
- будут развиваться адекватное оценивание точности выполнения действий, и исправления ошибок;
- будут формироваться планирования и корректировки физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- будут уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль деятельности в процессе достижения результата,
- будут уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Познавательные универсальные учебные действия:

- будут уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- будут развивать критическое и творческое мышление, навыки решения творческих и проблемных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- будут уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график программы

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. ТБ и правила поведения. Спортивное оборудование. Ознакомление с программой. П/И.	2	Теория	Беседа
2		Диагностика физической подготовленности. Стартовая диагностика ФП	2	Теория	Беседа
3		Диагностика физического развития Стартовая диагностика ФР	2	Теория	Беседа
4		Здоровье – это просто. Физ. качества и физ нагрузка. Значение сна	2	Теория	Беседа
5		Строение тела .Внутренние и внешние органы тела.	2	Теория	Беседа
6		Мышечная система. Дыхательная система. Правильное дыхание.	2	Теория	Беседа
7		Органы чувств. Пищеварение. Особенности питания.	2	Теория	Беседа
8		Нервная система. Сердце и его работа. Роль воды в организме.	2	Теория	Беседа
9		Закаливание. Закрепление знаний о личной гигиене. Викторина.	2	Теория	Беседа
10		ЛФК. Упражнение для мышц шейного отдела «Сфера» из положения сидя (обучение)	2	практика	Наблюдение
11		ЛФК. Повторение упражнения «сфера из положения сидя. Упражнение «Сфера» из положения стоя (обучение).	2	практика	Наблюдение
12		ЛФК. Упражнение «Пловец» - обучение. Повторение упражнений »Сфера» из положений сидя и стоя.	2	практика	Наблюдение
13		ЛФК. Упражнение «прогиб спины» из положения лежа (обучение), повторение упражнения «Пловец».	2	практика	наблюдение
14		ЛФК упражнение «нижний мост» (обучение),упражнение «Прогиб спины»(повторение).	2	практика	Наблюдение
15		ЛФК. Упражнение на гимнастическом мяче «На шаре» (обучение).	2	практика	Наблюдение

		Упражнение «Нижний мост» (повторение).			
16		«Здоровые стопы» выполнение комплекса корригирующих упражнений для свода стопы. (обучение)	2	практика	Наблюдение
17		«Волшебный канат» упражнение для стопы.(обучение). Комплекс упражнений «Здоровые стопы» (Повторение)	2	практика	Наблюдение
18		Упражнение для стопы «Прокати мяч» (обучение). «волшебный канат» (повторение)	2	практика	Наблюдение
19		Итоговое занятие :Закрепление изученных упражнений лечебной физической культуры.	2	практика	Наблюдение
20		Разновидности йоги.ФЙ.«Гора», «Дерево» (обучение).	2	практика	Наблюдение
21		ФЙ.«Гора», «Дерево» (повторение), «Воин №1»,«Воин №2».(обучение).	2	практика	Наблюдение
22		ФЙ. «Воин №1»,«Воин №2». (повторение), ФЙ. «Аист» (обучение).	2	практика	Наблюдение
23		ФЙ. «Аист» (повторение), «Ласточка» (обучение).	2	практика	Наблюдение
24		ФЙ.«Ласточка»(повторение) «Треугольник». «Простой треугольник». (обучение).	2	практика	Наблюдение
25		ФЙ. «Треугольник».«Простой треугольник». (повторение). «Перевернутый треугольник».(обучение).	2	практика	Наблюдение
26		ФЙ. «Простой треугольник». «Перевернутый треугольник».(закрепление). ФЙ.«Мостик». (обучение).	2	практика	Наблюдение
27		ФЙ.«Мостик».(повторение). ФЙ. «Собака мордой вниз».(обучение).	2	практика	Наблюдение
28		ФЙ.«Собака мордой вниз» (повторение).ФЙ.«Собака мордой вверх» (обучение).	2	практика	Наблюдение
29		ФЙ.«Собака мордой вверх повторение).ФЙ. «Корова», «Плуг» (обучение).	2	практика	Наблюдение
30		ФЙ. «Корова», «Плуг». (повторение). ФЙ. «Скручивание», «Складка». (обучение).	2	практика	Наблюдение
31		ФЙ. «Скручивание», «Складка». (повторение). ФЙ. «Рыба», «Кузнечик». (обучение).	2	практика	Наблюдение
32		ФЙ. «Рыба», «Кузнечик» (повторение). ФЙ. «Свеча», «Лягушка» (обучение).	2	практика	Наблюдение

33		ФЙ. «Свеча», «Лягушка» (повторение). ФЙ. «Лук», «Верблюд» (обучение).	2	практика	Наблюдение
34		ФЙ. «Лук», «Верблюд» (повторение). Подготовка к открытому занятию	2	практика	Наблюдение
35		Открытое занятие	2	практика	Наблюдение
36		Виды кондиционной гимнастики. Упражнения на гимнастической скамейке. (обучение).	2	практика	Наблюдение
37		Корректирующие симметричные упражнения. (обучение).	2	практика	Наблюдение
38		Упражнения со стулом. (обучение).	2	практика	Наблюдение
39		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на развитие силы. (обучение).	2	практика	Наблюдение
40		Упражнения на развитие быстроты. (обучение).	2	практика	Наблюдение
41		Упражнения на развитие ловкости. (обучение).	2	практика	Наблюдение
42		Упражнения с набивным мячом. (обучение).	2	практика	Наблюдение
43		Упражнения на равновесие. (обучение).	2	практика	Наблюдение
44		ОРУ с гантелями. Упражнения с мячом. (обучение).	2	практика	Наблюдение
45		Корректирующие ассиметричные упражнения. Упражнения в парах. (обучение).	2	практика	Наблюдение
46		Упражнения со скакалкой. (обучение).	2	практика	Наблюдение
47		Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой. (обучение).	2	практика	Наблюдение
48		Упражнения с гимнастической палкой в парах. Упражнения с гимнастической палкой в движении. (обучение).	2	практика	Наблюдение
49		Упражнения с малым мячом. Упражнения сидя и лежа на полу. (обучение).	2	практика	Наблюдение
50		Упражнения, формирующие мышечный корсет. (обучение).	2	практика	Наблюдение
51		Итоговое занятие	2	практика	Наблюдение
52		История возникновения скиппинга. Р-С. «Прыжки без скакалки».	2	практика	Наблюдение
53		Р-С. «Круги скакалкой без прыжков «8».с прыжками «8».	2	практика	Наблюдение
54		Р-С. «Круги скакалкой – вход «8». Круги скакалкой – выход «8».	2	практика	Наблюдение
55		Р-С. «Оловянный солдатик». «Колокол».	2	практика	Наблюдение
56		Р-С. «Лыжник». «Ножницы».	2	практика	Наблюдение

57		Р-С. «Сверкающие пятки». «Боксер».	2	практика	Наблюдение
58		Р-С. «Переступание». «Крест».	2	практика	Наблюдение
59		Р-С. «Часики». «Колено высоко».	2	практика	Наблюдение
60		Р-С. «Треугольник». «Маятник».	2	практика	Наблюдение
61		Р-С. «Балерина». «Каратист».	2	практика	Наблюдение
62		Р-С. Прыжки на длинной скакалке по одному, в паре.	2	практика	Наблюдение
63		Р-С. Прыжки на длинной скакалке в паре.	2	практика	Наблюдение
64		Р-С. Прыжки на длинной скакалке в группе.	2	практика	Наблюдение
65		Р-С. Открытое занятие.	2	практика	Наблюдение
66		Зверо-аэробика. Танцевальный комплекс «Лягушата» (Обучение ритмичным, подражательным движениям под музыку.	2	практика	Наблюдение
67		Зверо-аэробика «лягушата» Совершенствование подражательных и танцевальных умений.(повторение)	2	практика	Наблюдение
68		Комплекс аэробных упражнений «Пружинка»-силовой комплекс . Обучение.	2	практика	Наблюдение
69		«Пружинка»-(повторение и закрепление двигательных навыков).	2	практика	Наблюдение
70		Комплекс оздоровительной аэробики «Будь здоров» (Обучение)	2	практика	Наблюдение
71		Комплекс « Будь здоров» (Повторение).	2	практика	Наблюдение
72		Танцевально- аэробный комплекс « Буратино» (Обучение)	2	практика	Наблюдение
73		Танцевально-аэробный комплекс «Буратино» (повторение)	2	практика	Наблюдение
74		Фитбол . Аэробный комплекс с гимнастическим мячом « Волшебный мяч» (Обучение)	2	практика	Наблюдение
75		Фитбол.(повторение) Аэробный комплекс «Волшебный мяч)	2	практика	Наблюдение
76		Фитбол дискотека. Произвольные танцевальные движения на гимнастическом мяче под музыку.	2	практика	Наблюдение
77		Повторение полученных танцевальных умений. Репетиция танцевального комплекса «Лягушата»	2	практика	Наблюдение
78		Итоговое занятие. Показательное выступление для родителей танцевального комплекса «Лягушата»	2	практика	Наблюдение
79		Вводное занятие. Подготовительные упражнения : на дыхание «Дышим правильно», «Тянемся к солнцу».	2	практика	Наблюдение
80		«Тянемся к солнцу» , « дышим	2	практика	Наблюдение

		правильно »(Повторение) « Потянись за рукой» (Обучение).			
81		«Выпад» (Обучение) ,»Потянись за рукой (Повторение).	2	практика	Наблюдение
82		«Ходьба по небу» (Обучение), «»Выпад» (повторение)	2	практика	Наблюдение
83		«Ласковая кошка» (Обучение), « ходьба по небу» (Повторение).	2	практика	Наблюдение
84		«Змея» (Обучение) «Ласковая кошка « (Повторение).	2	практика	Наблюдение
85		«Лодочка» (Обучение) «Змея» (Повторение).	2	практика	Наблюдение
86		«Лягушка» (Обучение), « Лодочка» (Повторение)	2	практика	Наблюдение
87		«Лотос» (Обучение) «Лягушка» (Повторение).	2	практика	Наблюдение
88		«Качелька» (Обучение) «Лотос» (Повторение)	2	практика	Наблюдение
89		«Мяч» (Обучение),»Качелька (Повторение)		практика	Наблюдение
90		Итоговое занятие: подражательная игра на закрепление навыков «Назови и повтори»	2	практика	Наблюдение
91		Виды П/И Игры на развитие ловкости	2	практика	Наблюдение
92		Игры на развитие быстроты, координации	2	практика	Наблюдение
93		Игры на развитие прыгучести, равновесия	2	практика	Наблюдение
94		Игры на развитие выносливости, силы	2	практика	Наблюдение
95		Игры на развитие меткости, гибкости	2	практика	Наблюдение
96		Игры на развитие скоростно-силовых качеств	2	практика	Наблюдение
97		Игры на развитие внимания, быстроты реакции	2	практика	Наблюдение
98		Игры– эстафеты. Игры с малым мячом, со скакалкой.	2	практика	Наблюдение
99		Игры с предметами. Командные игры	2	практика	Наблюдение
100		Игры в парах, тройках	2	практика	Наблюдение
101		Игры с речевой деятельностью	2	практика	Наблюдение
102		Игры на формирование осанки	2	практика	Наблюдение
103		Игры с ловлей и передачей мяча	2	практика	Наблюдение
104		Игры с ходьбой и бегом. Игры с прыжками	2	практика	Наблюдение
105		Игры с прыжками	2	практика	Наблюдение
10		Игры с метанием, бросками. Игры с	2	практика	Наблюдение

6		водящим.			
10 7		Подготовка к итоговому занятию	2	практика	Наблюдение
10 8		ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	практика	Наблюдение
		Итого:	216		

Раздел 3. Воспитание.

Цель воспитания:

- развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства,
- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения;
- бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- усвоение детьми знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Ожидаемые результаты:

Для программ физкультурно-спортивной направленности:

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
- развитие культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- привитие уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;
 - развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- развитие стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания:

Учебное занятие, практические занятия (тренировки, репетиции, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах), **коллективные игры, итоговые мероприятия** (концерты, конкурсы, соревнования,

выставки выступления, презентации проектов и исследований, туристические слёты)

Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Условия воспитания

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе реализации дополнительной общеобразовательной программы, а также на площадках дневного пребывания детей в летний период, различных городских мероприятиях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями обучающихся:

- тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации;
- организация и проведение открытых занятий в течение учебного года;
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Анализ результатов: педагогическое наблюдение, оценка творческих и исследовательских работ и проектов, отзывы, интервью, материалы рефлексии, самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей)

Календарный план воспитательной работы.

Модуль «Воспитательная среда»				
<i>СЕНТЯБРЬ</i>				
	Наименование события, мероприятия	Цель события, мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
	Быстрее, выше, сильнее	Формирование у воспитанников основ здорового образа жизни		Отчет и фотоотчет на сайт

<i>ОКТАБРЬ</i>				
	Международный день пожилых людей	Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, отзывчивости к пожилым людям		Отчет и фотоотчет на сайт
<i>НОЯБРЬ</i>				
	День матери	Чествование матерей		Отчет и фотоотчет на сайт
<i>ДЕКАБРЬ</i>				
	«Спасибо за жизнь» День благодарности родителям	Чествование родителей, воспитание чувства благодарности и уважения		Отчет и фотоотчет на сайт
	Новогодние и рождественские мероприятия	Знакомство с традициями празднования Нового года, обычаями встречи новогоднего праздника, его атрибутикой, персонажами, выделить некоторые характерные особенности.		Отчет и фотоотчет на сайт
<i>ЯНВАРЬ</i>				
	Игровые мероприятия в каникулярное время	Профилактика правонарушений несовершеннолетних в каникулярное время		Отчет и фотоотчет на сайт
	День полного снятия блокады Ленинграда	Формирование чувства сострадания и гордости за стойкость своего народа в период блокады Ленинграда и на протяжении всей Великой Отечественной войны		Отчет и фотоотчет на сайт
<i>ФЕВРАЛЬ</i>				
	День освобождения Краснодара и Кубани от немецко-фашистских захватчиков	Формирование чувства сострадания и гордости за стойкость своего народа в период захвата города Краснодара		Отчет и фотоотчет на сайт
	День защитников Отечества	Формирование чувства гордости и уважения к защитникам государства		Отчет и фотоотчет на сайт
<i>МАРТ</i>				
	Празднование международного женского дня - 8 Марта	Поздравление женщин с праздником		Отчет и фотоотчет на сайт
	Месячник медиации проведение мероприятий, направленных на возможность профилактики и разрешения конфликтных ситуаций с применением медиативных технологий)	Формирование навыков правильного выхода из конфликтных ситуаций		Отчет и фотоотчет на сайт
<i>АПРЕЛЬ</i>				
	Всемирный день здоровья	Воспитание бережного отношения к своему здоровью		Фотоотчет. Заметка на сайте
	Всероссийский день эколят	Формирование бережного отношения к природе		Фотоотчет. Заметка на сайте
<i>МАЙ</i>				
	Международный День солидарности трудящихся	Знакомство с профессиями		Отчет и фотоотчет на сайт
	День Победы	Воспитание чувства патриотизма; формирование чувства гордости и уважения к защитникам государства, победивших фашизм, чувства гордости за свою страну.		Отчет и фотоотчет на сайт
Модуль «Работа с родителями»				
	Организационное родительское собрание	Знакомство родителей с целями и задачами обучения по данной ДООП, особенностями организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком	сентябрь	Отчет и фотоотчет на сайт
	Индивидуальные консультации для родителей	Решение вопросов социального и педагогического характера	в течение учебного г.	Отчет и фотоотчет на сайт
	Открытые занятия для родителей	Знакомство родителей с промежуточными результатами работы объединения	декабрь, апрель	Отчет и фотоотчет на сайт

	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов работы объединения, знакомство с результатами итоговой аттестации обучающихся	май	Отчет и фотоотчет на сайт
--	--------------------------------	---	-----	---------------------------

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение - освоение программы «Здоровье+» требует наличия специально оборудованного помещения (зала). Помещение должно удовлетворять требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено специальным оборудованием: гимнастические коврики, гимнастические скамейки, секундомер, сантиметровая лента, мячи, гантели, гимнастические палки, обручи, длинные и короткие скакалки, малые и средние мячи, ленты, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся); музыкальный центр, микрофон.

Кадровое обеспечение

Программу «Здоровье+» в системе дополнительного образования реализует педагог, имеющий педагогическое образование при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Профессиональный стандарт № 513).

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

- <https://rmc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края
- <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».
- <http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ

- <http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования
- <http://mosmetod.ru/> Московский городской методический центр
- <http://www.dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном внешкольном образовании
- <http://www.redu.ru> - сайт Центра развития исследовательской деятельности учащихся.

Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальная или входная диагностика		
По факту зачисления в объединение	Тестирование физических качеств; Диагностика физического развития.	Беседа, опрос, тестирование.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, устный опрос, викторины, конкурсы, олимпиады, самостоятельная работа и т.д.
Промежуточная (итоговая) диагностика		
В конце каждого образовательного модуля (с занесением результатов в диагностическую карту)	Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения. диагностика физической подготовленности; диагностика физического развития; открытое занятие.	«Малые олимпийские игры», диагностика, тестирование.

Учащимся, успешно освоившим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу и прошедшим итоговую аттестацию, могут выдаваться почётные грамоты, призы, подписанные директором МБОУ ДО ЦРТДЮ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

видеозапись, грамота, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, перечень готовых работ, протокол соревнований

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выставка сопровождаемого инвентаря, диагностическая карта, защита результаты спортивных конкурсов и состязаний на различные темы, показательные выступления, «Малые олимпийские игры», открытое занятие, совместные праздники с родителями, соревнования.

Оценочные материалы

В данном разделе отражается перечень(пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5).

Мониторинг показателей физических качеств и физической подготовки. В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностики физического развития учащегося. В качестве критериев диагностики в программе применена **возрастная классификация показателей общей физической подготовки.**

Таблица антропометрических показателей

Проведение диагностики позволяет в целом анализировать результативность развивающего компонента программы. В диагностических таблицах фиксируются требования, которые предъявляются к ребенку в процессе освоения им программы.

Результаты оцениваются по трехбалльной шкале: 3 балла – высокий уровень; 2 балла – средний уровень; 1 балл – низкий уровень.

Диагностические таблицы фиксируют результаты детей, полученные при тестировании в начале учебного года, в середине учебного года, в середине периода обучения и при итоговой аттестации.

Опросник «САН»

Сущность оценки заключается в том, что нужно оценить свое состояние отражающее общую активность, силу, утомление

(самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

№ п/п/	Контрольные упражнения								Уровень
	Ф.И.О.	бег с высокого старта	челночный бег 3x10 м (с)	прыжок в длину с места (см)	Мости к(см)	наклон вперед из положения сидя (см)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Скипинг (кол-во раз в мин)	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Система контроля знаний и умений учащихся представляется в виде учёта результатов по итогам выполнения заданий отдельных диагностических кейсов по каждому модулю.

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности.

Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующее: участие в творческих мероприятиях, игры-задания, интеллектуальный марафон на знание видов спорта.

Методические материалы

Для реализации данной программы предполагается использование широкого спектра методических приёмов.

Заявленные темы невозможно рассматривать без использования активных методов: игра, викторина, конкурсы. На первый план выдвигаются диалоговые методы, внедряются творческие дела (театрализованные представления). Подобные методы будут способствовать включению учащихся в творческую деятельность.

Для проведения занятий необходимо использовать следующее оборудование: магнитофон, аудиокассеты, плакаты, карточки, картины.

Теоретические и практические занятия могут проходить в дистанционном формате.

Дидактические материалы. Учебно-методический комплекс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровье» представлен в приложении № 3 – 7 к программе.

Алгоритм учебного занятия:

- I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии,

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

- II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

- III этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

- IV этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

Рабочая программа

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье» реализуется с 2015 года.

Список литературы

Для родителей:

1. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика: учебное пособие. / Е.О. Ковшура – Текст (визуальный): непосредственный // Изд. Феникс, Ростов-на Дону, - 2015. – 150 с.

Оценочные материалы

Приложение

Диагностика физической подготовленности

Тестирование физических качеств

Тестирование физических качеств производится по 6 основным тестам, определяющим состояние скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации, гибкости и силы.

Бег 30 м - является контрольным упражнением для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, выполняется из положения высокого старта на 3 команды. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Челночный бег 3 x 10 м - отражает время, необходимое для «перестройки» двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией, выполняется из положения высокого старта с обязательным условием касания рукой начерченной границы отрезка 10 метров. Измерение времени осуществляется вручную (секундомером) в секундах.

Прыжок в длину с места - определяет уровень развития скоростно-силовых способностей. Выполняется одновременным толчком двумя ногами из положения «старта пловца». Каждый обучающийся выполняет по три попытки. Измерение производится рулеткой в сантиметрах от нулевой отметки до места касания испытуемого пола пятками или последней по отношению к нулевой отметке частью тела.

Наклон вперед из положения сидя на полу – определяет подвижность позвоночного столба по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении сидя на полу, наклоняется вперед, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивается с помощью рулетки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки знаком «плюс» (+).

Шестиминутный бег - тест для определения уровня выносливости, которым обладает обучающийся, с фиксированной длительностью бега (6 минут). По команде обучающиеся начинают бег по стадиону от линии старта. Одновременно с командой педагог включает секундомер. Во время проведения теста считается количество кругов, преодоленных обучающимися. Через 6 минут с начала теста подается сигнал к остановке. Результатом проведенного теста является расстояние, преодоленное воспитанником за 6 минут в метрах. Считается количество кругов, переведенное в метры плюс расстояние от линии старта до места нахождения обучающегося после команды к остановке против часовой стрелки.

Сгибание рук в висе на перекладине - показатель развития относительной силы обучающегося:

мальчики - выполняют подтягивание из вися на высокой перекладине хватом сверху за счет силовых усилий сгибания рук в локтевых суставах до касания подбородком верха перекладины;

девочки - выполняют подтягивание из вися лежа на низкой перекладине высотой около 1 м от уровня пола хватом сверху до касания перекладины грудной клеткой при условии прямого туловища.

Уровень физической подготовленности обучающихся 7 – 14 лет

контрольное упражнение (тест)	возраст (лет)	мальчики			девочки		
		низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла	низкий 1 балл	средний 2 балла	высокий 3 балла
бег 30 м (с)	7	7,5 и >	7,3-6,2	5,6 и <	7,6 и >	7,5-6,4	5,8 и <
	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
	10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
челночный бег 3x10 м (с)	7	11,2 и >	10,8-10,3	9,9 и <	11,7 и <	11,3-10,6	10,2 и <
	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
прыжок в длину с места (см)	7	100 и <	115-135	155 и >	85 и <	110-130	150 и >
	8	10	125-145	165	90	125-140	155
	9	120	130-150	175	110	135-150	160
	10	130	140-160	185	120	140-155	170
6-мин. бег (м)	7	700 и <	730-900	1100 и >	500 и <	600-800	900 и >
	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
	9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
	10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
наклон	7	1 и <	3-5	9 и >	2 и <	6-9	12,5 и >

вперед из положения сидя (см)	8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	1	2-3	4 и >	2 и <	4-8	12 и >
	8	1	2-3	4	3	6-10	14
	9	1	3-4	5	3	7-11	16
	10	1	3-4	5	4	8-13	18

Приложение

Рост мальчиков от 7 до 17 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,0	111,0-113,6	113,6-116,8	116,8-125,0	125,0-128,0	128,0-130,6	>130,6
8 лет	<116,3	116,3-119,0	119,0-122,1	122,1-130,8	130,8-134,5	134,5-137,0	>137,0
9 лет	<121,5	121,5-124,7	124,7-125,6	125,6-136,3	136,3-140,3	140,3-143,0	>143,0
10 лет	<126,3	126,3-129,4	129,4-133,0	133,0-142,0	142,0-146,7	146,7-149,2	>149,2
11 лет	<131,3	131,3-134,5	134,5-138,5	138,5-148,3	148,3-152,9	152,9-156,2	>156,2
12 лет	<136,2	136,2-140,0	140,0-143,6	143,6-154,5	154,5-159,5	159,5-163,5	>163,5
13 лет	<141,8	141,8-145,7	145,7-149,8	149,8-160,6	160,6-166,0	166,0-170,7	>170,7
14 лет	<148,3	148,3-152,3	152,3-156,2	156,2-167,7	167,7-172,0	172,0-176,7	>176,7
15 лет	<154,6	154,6-158,6	158,6-162,5	162,5-173,5	173,5-177,6	177,6-181,6	>181,6
16 лет	<158,8	158,8-163,2	163,2-166,8	166,8-177,8	177,8-182,0	182,0-186,3	>186,3
17 лет	<162,8	162,8-166,6	166,6-171,6	171,6-181,6	181,6-186,0	186,0-188,5	>188,5

Вес мальчиков от 7 до 17 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<18,0	18,0-19,5	19,5-21,0	21,0-25,4	25,4-28,0	28,0-30,8	>30,8
8 лет	<20,0	20,0-21,5	21,5-23,3	23,3-28,3	28,3-31,4	31,4-35,5	>35,5
9 лет	<21,9	21,9-23,5	23,5-25,6	25,6-31,5	31,5-35,1	35,1-39,1	>39,1
10 лет	<23,9	23,9-25,6	25,6-28,2	28,2-35,1	35,1-39,7	39,7-44,7	>44,7
11 лет	<26,0	26,0-28,0	28,0-31,0	31,0-39,9	39,9-44,9	44,9-51,5	>51,5
12 лет	<28,2	28,2-30,7	30,7-34,4	34,4-45,1	45,1-50,6	50,6-58,7	>58,7
13 лет	<30,9	30,9-33,8	33,8-38,0	38,0-50,6	50,6-56,8	56,8-66,0	>66,0
14 лет	<34,3	34,3-38,0	38,0-42,8	42,8-56,6	56,6-63,4	63,4-73,2	>73,2
15 лет	<38,7	38,7-43,0	43,0-48,3	48,3-62,8	62,8-70,0	70,0-80,1	>80,1
16 лет	<44,0	44,0-48,3	48,3-54,0	54,0-69,6	69,6-76,5	76,5-84,7	>84,7
17 лет	<49,3	49,3-54,6	54,6-59,8	59,8-74,0	74,0-80,1	80,1-87,8	>87,8

Рост девочек от 7 до 17 лет (см)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<111,1	111,1-113,6	113,6-116,9	116,9-124,8	124,8-128,0	128,0-131,3	>131,3
8 лет	<116,5	116,5-119,3	119,3-123,0	123,0-131,0	131,0-134,3	134,3-137,7	>137,7
9 лет	<122,0	122,0-124,8	124,8-128,4	128,4-137,0	137,0-140,5	140,5-144,8	>144,8
10 лет	<127,0	127,0-130,5	130,5-134,3	134,3-142,9	142,9-146,7	146,7-151,0	>151,0
11 лет	<131,8	131,8-136,2	136,2-140,2	140,2-148,8	148,8-153,2	153,2-157,7	>157,7
12 лет	<137,6	137,6-142,2	142,2-145,9	145,9-154,2	154,2-159,2	159,2-163,2	>163,2
13 лет	<143,0	143,0-148,3	148,3-151,8	151,8-159,8	159,8-163,7	163,7-168,0	>168,0
14 лет	<147,8	147,8-152,6	152,6-155,4	155,4-163,6	163,6-167,2	167,2-171,2	>171,2
15 лет	<150,7	150,7-154,4	154,4-157,2	157,2-166,0	166,0-169,2	169,2-173,4	>173,4
16 лет	<151,6	151,6-155,2	155,2-158,0	158,0-166,8	166,8-170,2	170,2-173,8	>173,8
17 лет	<152,2	152,2-155,8	155,8-158,6	158,6-169,2	169,2-170,4	170,4-174,2	>174,2

Вес девочек от 7 до 17 лет (кг)

Возраст	Показатель						
	очень низкий	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	очень высокий
7 лет	<17,9	17,9-19,4	19,4-20,6	20,6-25,3	25,3-28,3	28,3-31,6	>31,6
8 лет	<20,0	20,0-21,4	21,4-23,0	23,0-28,5	28,5-32,1	32,1-36,3	>36,3
9 лет	<21,9	21,9-23,4	23,4-25,5	25,5-32,0	32,0-36,3	36,3-41,0	>41,0
10 лет	<22,7	22,7-25,0	25,0-27,7	27,7-34,9	34,9-39,8	39,8-47,4	>47,4
11 лет	<24,9	24,9-27,8	27,8-30,7	30,7-38,9	38,9-44,6	44,6-55,2	>55,2
12 лет	<27,8	27,8-31,8	31,8-36,0	36,0-45,4	45,4-51,8	51,8-63,4	>63,4
13 лет	<32,0	32,0-38,7	38,7-43,0	43,0-52,5	52,5-59,0	59,0-69,0	>69,0
14 лет	<37,6	37,6-43,8	43,8-48,2	48,2-58,0	58,0-64,0	64,0-72,2	>72,2
15 лет	<42,0	42,0-46,8	46,8-50,6	50,6-60,4	60,4-66,5	66,5-74,9	>74,9
16 лет	<45,2	45,2-48,4	48,4-51,8	51,8-61,3	61,3-67,6	67,6-75,6	>75,6
17 лет	<46,2	46,2-49,2	49,2-52,9	52,9-61,9	61,9-68,0	68,0-76,0	>76,0

Окружность груди мальчиков от 7 до 17 лет

Возраст	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
7 лет	54,6	56,2	57,9	59,8	62,3	65,1	67,9
8 лет	56,2	58,0	60,0	61,9	64,8	67,8	70,8
9 лет	57,7	59,6	61,9	64,1	67,0	70,6	73,6
10 лет	59,3	61,4	63,8	66,4	69,8	73,6	76,8
11 лет	61,1	63,0	66,0	68,9	74,9	76,2	79,8
12 лет	62,6	65,0	68,0	71,1	72,1	79,0	82,8
13 лет	64,7	67,3	70,2	73,5	78,2	82,1	87,0
14 лет	67,0	69,9	73,1	76,6	81,7	86,3	91,0
15 лет	70,0	72,9	76,3	80,2	85,7	90,1	94,3
16 лет	73,3	76,2	80,0	84,5	89,9	93,6	97,0
17 лет	77,0	80,0	82,9	87,2	92,2	95,5	98,4

Окружность груди девочек от 7 до 17 лет

Возраст	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
7 лет	53,2	54,6	56,4	58,4	61,0	63,8	66,5
8 лет	54,7	56,3	58,2	60,8	64,2	67,6	70,5
9 лет	56,3	58,0	60,0	63,4	67,7	71,4	75,1
10 лет	58,0	60,0	62,0	66,0	71,3	75,5	78,8
11 лет	59,7	62,2	64,4	68,7	74,5	78,6	82,4
12 лет	61,9	64,5	67,1	71,6	77,6	81,9	86,0
13 лет	64,3	66,8	69,9	74,6	80,8	85,0	88,6
14 лет	67,0	69,8	73,0	77,8	83,6	87,6	90,9
15 лет	70,0	72,9	76,3	80,4	85,6	89,4	92,6
16 лет	73,0	75,8	78,8	82,6	87,1	90,6	93,9
17 лет	75,4	78,0	80,6	83,8	88,0	91,0	94,5

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровье»

№	Модуль/ программы	тема Дидактические материалы	Техническое оснащение
1.	Энциклопедия здоровья.	стах и тестировании // Физическая культура в школе. -М.: ФиС, 1985.-№ 3, № 5. С.58 60 StudFiles.ru/preview/1668412/page:3/ Физиология роста и развития и подростков / под ред.- М., 2005. с. 159- Особенности функционирования С. детей 7-8 лет, учащихся 1 класса / 2003.-144 с. library.omsu.ru/cgi-bin/cgis64r/cgiirbis_64.exe?...	Мультимедийное оборудование. Проектор. Компьютер. Сеть Интернет.
2.	Фитнес-йога	ды и йога для здоровья//Серия «Панацея». -Ростов н\Д: «Феникс», 2004.- 320 irint.ru/Книги/65067 Фитнесс — современное понятие в мировом оздоровительном движении // Термин и понятия в сфере физической культуры: ый междунар. конгресс (Россия, Санкт- Петербург).- СПб. 2006.- С. 33 - kazEdu.kz/referat/63874	Музыкальный центр , Интернет ресурс. Фитобол.
3.	ЛФК	Очерки по оздоровительной физической культуре (Движение-это здоровье): Учеб.пособие для вузов ФК/Р.Н.– Смоленск: СГИФК, 2002. – 150 с. nauka-pedagogika.com ...podhod...ispravleniyu...osanki... 2.Дивлет-Кильдеева, И.Г.. Применение фитнес-технологий на занятиях лечебной физической культурой с детьми младшего школьного возраста. infourok.ru ...zanyatiy-fizicheskoy-kulturi...gruppe...	иллюстрации
4.	Кондиционная гимнастика	итие координационных способностей на уроках физической культуры в те :учеб. пособие. СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. -СПб., spbuor.ru/d/230866/d/dveyrinao.a.teoriyasporta.pdf . Гимнастика: Учебник /— Академия, 2001. 448 с. StudFiles.ru/preview/1724175	фото,иллюстрации, видео материал
5.	Скиппинг	черки по оздоровительной физической культуре (Движение-это здоровье): Учеб. пособие для вузов ФК/Р.Н.. – Смоленск: СГИФК, 2002. – 150 с. nauka-pedagogika.com ...podhod...ispravleniyu...osanki...4.Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: автореф. дисс. канд. пед. наук.: Москва 2008.- 24 с. dslib.net/fiz...optimizacija-dvigatelnoj...mladshih...v...	Видео материал
6.	Аэробика	ды и йога для здоровья//Серия «Панацея». -Ростов н\Д: «Феникс», 2004.- 320 irint.ru/Книги/65067 Подвижные и спортивные игры в профессиональной отовке специалистов по физической культуре дошкольников: дисс. . канд. наук. СПб., 2005.- 167с. dslib.net/fiz...podvizhnye...podgotovke-alistov... Групповые упражнения без предметов :Метод.изд. / А.Н.:	коврики,лавочки

		культура и спорт, 2004. – 232 с. – (Спорт в рисунках). my.ru/shop/books/1517779.html	
7.	Стретчинг	Волшебная сила растяжки. . libok.net/writer...zuev...volshebnyaya_sila_rastyajki...	весы, сантиметровая лента
8.	Подвижные игры	вижные и спортивные игры в профессиональной подготовке специалистов по ической культуре дошкольников: дисс. . канд. пед. наук. СПб., 2005.- . dslib.net/fiz...podvizhnye...podgotovke-specialistov...	коврики, гимнастическ ие скамьи

Энциклопедия здоровья.

Здоровье – это просто

Здоровье – это отличное самочувствие, желание бегать, прыгать, узнавать что-нибудь новое в этой жизни. Когда человек болен, ему ничего не интересно, нет сил чем-то заняться, постоянное чувство дискомфорта.

Наше здоровье зависит от многих факторов. Наследственности, т. е. тех свойств и характеристик организма, которые нам достались от наших предков. Условий, в которых мы живем: чистоты воздуха, воды и т. д. Но больше всего здоровье зависит от самого человека – его характера, поведения, привычек, питания.

Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. В него входит правильное питание, регулярные занятия физическими упражнениями, рациональный сон, правильное распределение труда и отдыха и многое другое.

Физические качества

Как известно, абсолютно любой человек может легко научиться кататься на велосипеде или коньках. Однако это совсем не значит, что каждый способен проехать 100 км на двухколесном друге или пробежать 10 000 метров по скользкому льду. Такие действия смогут полноценно осуществить только те, у кого хорошо развита *сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость*.

Именно этими словами и обозначаются двигательные физические качества человека. Следует особо отметить, что без достаточного развития таких свойств спортсмен не может мечтать о каких-либо успехах и достижениях. Его основные физические качества развиваются во время регулярных тренировок, а также занятий различными упражнениями. При этом от степени их интенсивности и направленности зависит та или иная физическая подготовка. Так, разностороннее развитие всех качеств называют общей, а необходимых лишь в определенном виде спорта – специальной подготовкой.

Физическая нагрузка

Процесс формирования организма современного человека происходил под влиянием физических нагрузок. Именно необходимость много двигаться, и

выполнять физическую работу, сформировала человеческий организм таким, каким мы его сейчас имеем.

На протяжении нескольких тысячелетий люди выживали только благодаря тяжелой физической работе, и все это время организм развивался и приспособлялся именно к таким условиям существования. Все органы и системы сформировались для того, чтобы обеспечить выполнение физической работы. Однако, с появлением машин и механизмов физическая активность человека снизилась в десятки раз. Причем произошло это примерно за последние 100 — 150 лет — срок для истории человечества мизерный. А это значит, что никаких эволюционных изменений за столь короткий срок в организме не произошло — он так же, как и прежде настроен на обеспечение высокой физической активности, однако активности такой не имеет.

Если человек не получает достаточной нагрузки, в органах и системах начинаются дегенеративные изменения — организм дряхлеет. Известно, например, что космонавты, находившиеся длительное время в невесомости, после возвращения на землю не могли не только ходить, но и стоять. Объясняется это тем, что, не имея на протяжении длительного времени достаточного раздражения (физических нагрузок), нервно-мышечный аппарат, обеспечивающий вертикальное положение тела и двигательную активность, утратил свои функции.

То же самое происходит и с другими органами и системами — отсутствие достаточной физической нагрузки приводит к сбоям в работе организма, а проявляется это в виде различного рода болезней. Гиподинамия, в первую очередь, сказывается на работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что приводит к нарушению обмена веществ в организме. А уже нарушение обмена веществ становится причиной многих заболеваний. Кроме того, снижается иммунитет, а это значит увеличивается риск заболеть простудными и инфекционными заболеваниями, частые болезни уменьшают и без того малую физическую активность — и спираль раскручивается с нарастающей силой.

Что же происходит в организме под действием физических нагрузок
Физические нагрузки стимулируют деятельность всех систем организма.

— Прежде всего, они воздействуют на опорно-двигательный аппарат. Под действием физических нагрузок, активизируются обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, что обеспечивает профилактику ревматизма, артрозов, артритов и прочих дегенеративных изменений во всех звеньях, обеспечивающих двигательную функцию.

— Укрепляя сердце и легкие, физические нагрузки улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая таким образом своевременную доставку кислорода и питательных веществ ко всем органам и тканям.

— Под действием физических упражнений, усиливается выработка гормонов, которые осуществляют сложную регуляторную функцию обменных процессов, происходящих как в организме в целом, а так и в деятельности отдельных внутренних органов.

Правильное дыхание

Правильным дыханием называют физиологически верное дыхание диафрагмой, которое автоматически задействует и грудную клетку, т. о. наши легкие заполняются кислородом максимально. В результате такого дыхания диафрагма попутно массирует внутренние органы.

Важно знать, что правильное дыхание невозможно получить, вдыхая воздух через рот, ведь ротовое дыхание ухудшает газообмен организма. Дыхание через нос позволяет активизировать диафрагму, максимально обеспечить кислородом клетки тела. Кроме того, носовое дыхание обеспечивает поступление чистого воздуха, который очищается в носу от пыли, вирусов и бактерий.

Итак, правильное и здоровое дыхание – это дыхание животом, при котором воздух поступает в организм через нос. И именно так большинство людей не имеют дышать! Однако правильному дыханию можно и нужно научиться. Особенно это важно сделать тем, кто начал усиленную работу над своим телом, выбрав здоровый образ жизни, насыщенный физическими нагрузками.

Роль воды в организме

Роль воды для организма человека просто огромна. Так как наш организм более чем наполовину состоит из воды, то мы просто обязаны регулярно пополнять ее запасы. Для поддержания здоровья и хорошего самочувствия необходимо выпивать как минимум восемь стаканов воды в течение дня. О свойствах воды и ее значении для нашего организма писали во все времена. Эта жидкость считается одной из фундаментальных стихий мироздания. Вода была объектом поклонения и на Западе, и на Востоке. С водой связана церемония омовения, которая возвращает человека к первоначальной чистоте. Вода является символом начала и конца мира, а также плодородия.

Еще с древних времен использовали воду в лечении многих болезней. Теплая или холодная вода в лечебных целях выступает в качестве сильнейшего раздражителя нервной системы. К таким лечебным процедурам на основе воды можно отнести ванны, бани, обтирания, минеральные ванны и т.д.

Нехватка воды в организме может стать причиной развития целого букета серьезных заболеваний. О том, что мы ощущаем недостаток влаги, организм сигнализирует не всегда. Кроме того, зачастую вместо сигнала «жажда», мозг посылает сигнал «голод». С годами организм все реже напоминает нам о том, что ему требуется влага. Однако об этом могут сигнализировать другие симптомы. В частности, на фоне обезвоживания организма возникают частые и сильные головные боли, организм испытывает хроническую усталость, повышается давление, а внимание становится рассеянным. Как правило, при регулярных появлениях таких симптомов мы начинаем лихорадочно пить обезболивающие средства, при этом, даже не задумываясь, о причинах недомоганий.

Поэтому, если вы в течение дня пьете мало воды или не пьете ее вовсе, заменяя чаем, газировкой и прочей «блякой», лучше выпейте стакан чистой охлажденной питьевой воды.

Закаливание

В укреплении здоровья, повышении работоспособности и профилактике простудных заболеваний хорошим подспорьем является закаливание. В основе его лежит тренировка терморегуляторного аппарата, стимуляция защитных сил,

снижение чувствительности организма к вредным воздействиям раздражителей внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость человека к таким погодным факторам, как холод, жара, сырость и др., которые при длительном влиянии могут привести к различным заболеваниям. Процесс закаливания является специфичным, т. е. холодовые процедуры повышают устойчивость к холоду, а высокие температуры — к жаре.

При воздействии на кожу холодного воздуха, ветра, воды наступает реакция в виде сокращения сосудов. Раздражение, полученное воспринимаемыми нервными аппаратами кожи (рецепторами), распространяется и на слизистые оболочки: их сосуды вначале сокращаются, а затем расширяются, при этом происходит выделение жидкости, слизи (насморк, чихание, кашель). Однако если раздражающие кожу факторы (холод, ветер, вода и пр.) будут действовать постепенно и постоянно, нервы и сосуды к ним приспособятся и реакция организма будет менее выраженной и безболезненной. Это и есть закаливание.

Личная гигиена

В древние времена люди считали причиной болезней неблагосклонность богов. Однако уже тогда они создали правила, которые надо было соблюдать, чтобы сохранить здоровье. Такие правила называются гигиеной.

В мифах Древней Греции рассказывается о боге врачевания Асклепии. Он учился врачебной науке у мудрого кентавра Хирона, знавшего секреты лечебных трав, и со временем превзошел своего учителя. Он научился готовить лекарства даже из змеиного яда. Поэтому Асклепия часто изображали с посохом, который обвивает змея. До сих пор символом медицины является мудрая змея, которая внимательно изучает налитое в чашу лекарство.

У Асклепия было две дочери — Гигиеня и Панацея. Они помогали своему отцу лечить людей. Отсюда возникло слово «гигиена» и выражение «панацея от всех бед», то есть спасительное средство от хворей и прочих неприятностей.

Дизентерия, холера, гепатит — примеры болезней, возбудители которых могут проникнуть в тело человека с водой и пищей. Вместе с продуктами в кишечник иногда попадают и яйца глистов. Так называют всех паразитических червей,

которые могут поселяться в теле человека и животных. Их крошечные, невидимые невооруженным глазом яйца могут попасть в рот вместе с землей или с грязью невымытых рук. Источником яиц глистов бывает шерсть бродячих животных, недоваренные или непрожаренные:мясо,рыба.

Соблюдай правила гигиены.

Для того чтобы обезопасить себя от заражения кишечными паразитами и болезнетворными микроорганизмами, надо соблюдать простейшие правила гигиены:

- Не следует пить сырую воду из рек и озер.
- Перед каждым приемом пищи надо мыть руки с мылом.
- Есть можно только мытые овощи и фрукты.
- Ногти надо регулярно подстригать, для того чтобы не создавать под ними для бактерий бесплатный санаторий.

- И, конечно, два раза в день чистить зубы.
- Ранку, возникшую в результате пореза, рекомендуется промыть перекисью водорода; ее края надо обработать раствором йода. Поверхность ранки следует залепить бактерицидным пластырем. Он содержит вещества, убивающие попавших в ранку бактерий.

- Если в открытую рану проникла грязь или земля, стоит обратиться к врачу. С помощью укола он введет вещества, препятствующие размножению опасных столбнячных бактерий, развитие которых со временем может привести к судорогам и даже к остановке дыхания.

- Бактерии могут размножаться и на коже человека. Поэтому минимум раз в неделю надо принять душ или ванну, а лицо мыть с мылом каждый день. Твой организм и сам борется с бактериями, пытающимися проникнуть через его защитные преграды. Например, возникающие на коже прыщи и фурункулы — чаще всего следствия борьбы организма с бактериями стафилококками. В гнойном содержимом фурункула могут находиться целые армады недобитых, все еще жизнеспособных микроорганизмов. Поэтому трогать и ковырять такие прыщики

опасно. Если их содержимое попадет в кровь, может начаться опасное заболевание — заражение крови!

. Виды спорта

По приблизительным подсчетам в мире существует больше 200 000 видов спорта. И это еще не предел, потому что они создаются практически ежедневно. В России существует официальный перечень видов спорта, куда внесено 159 записей. Кроме того, каждый вид дробится на минимум на 3 подвида, а максимум этого значения доходит до 200. К примеру, автомобильный спорт имеет 104 подвида.

Классификация видов спорта

Разделение видов спорта осуществляется по признакам, которые являются общими для всех дисциплин. Рассмотрим, какие виды спорта есть в мире, и чем они характеризуются:

- индивидуальные – виды спорта, в которых соревнуется один участник (гольф, бильярд, теннис, шахматы, крокет и т.д.);
- циклические – перемещение тела в пространстве с помощью циклически повторяющихся движений (биатлон, плавание, бег на коньках, гребля на байдарках, лыжные гонки, ряд видов легкой атлетики и прочее);
- командные (игровые) – в соревнованиях участвует коллектив игроков, который, как правило, соревнуется с аналогичным коллективом соперников (футбол, хоккей, гандбол, баскетбол, перетягивание каната и т.д.);
- силовые – участники соревнуются в упражнениях со специальными тяжелыми снарядами (тяжелая атлетика, гиревой спорт, бодибилдинг, пауэрлифтинг);
- спортивные единоборства – спортсмен побеждает другого в результате силового воздействия в рамках определенных условий (бокс, самбо, айкидо, кик-боксинг, борьба на поясах, рукопашный бой и прочее);
- сложнокоординационные – требующие от участников специальных умений и навыков, связанных с владением своим телом и координацией движений (паркур, прыжки в воду, горные лыжи, спортивная акробатика, художественная гимнастика и прочее);

- технические – соревнования, связанные с использованием технических достижений общества (бобслей, стрельба, спидвей, картинг, мотобол, ралли и т.д.);
- прикладные – участники соревнований демонстрируют навыки военного или хозяйственного плана (спортивная рыбалка, конный спорт, парусный спорт, спортивное ориентирование, кастинг);
- экстремальные – соревнования связаны с большим риском для жизни участников (альпинизм, дайвинг, спелеология, спортивный туризм, зимнее плавание и прочее);
- авиационные – использование авиатехники (вертолетный и планерный спорт).

Викторина – приложение

Приложение

Фитнес-йога

Йога — это древняя восточная система воспитания здорового тела и здоровой психики с помощью упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения. Безусловно, работая с детьми, невозможно использовать все элементы этой системы. Но часть ее вполне доступна и для этой возрастной категории. Так, практика работы с младшими школьниками показывает, что они с удовольствием выполняют статические позы хатха-йоги, динамическую фитнес-йогу (виньясы) и упражнения на релаксацию. Под их воздействием укрепляется здоровье, формируется красивая фигура, правильная осанка и энергичная походка, улучшается координация движений, вырабатывается сила воли, выдержка и уверенность в себе.

Необычность и образность этих поз (асан) вызывают у младших школьников стойкий интерес и желание выполнять их вновь. Хорошим стимулом для совершенства качества выполнения этих упражнений является их сложность. Ведь не каждый ребенок с первого занятия может выполнить предложенные ему позы и удержать их длительное время. Однако систематические занятия приводят к тому, что уже через пару месяцев большинство детей хорошо справляются с этими упражнениями и при этом не теряют желания заниматься, а, наоборот, стремятся

достичь новых положительных результатов. Постоянное преодоление трудностей, расширение границ своих возможностей способствуют развитию в детях таких волевых качеств, как решительность, целеустремленность и уверенность в себе.

При разучивании асан с детьми младшего школьного возраста необходимо строго придерживаться определенных правил:

- Асанами не следует заниматься после еды, наиболее правильным и полезным будет их выполнение через 1 час после приема пищи.

- Перед началом выполнения упражнений необходимо провести динамическую разминку. Это разогреет мышцы и подготовит организм к статической нагрузке.

- При овладении асанами необходимо соблюдать принцип постепенности: избегать перенапряжения у детей; начинать с простых упражнений и переходить к более сложным.

- При разучивании комплекса фитнес-йоги необходим четкий показ упражнений инструктором по физической культуре.

- Основным критерием правильности выполнения асан является ощущение бодрости и хорошего настроения.

- После выполнения комплекса упражнений фитнес-йоги необходимо в течение 2—3 мин. проделать с детьми упражнения на расслабление.

1. «Гора» - ИП — стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища.

2. «Дерево» - ИП — стоя, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Стопу левой ноги поставить на внутреннюю поверхность голени правой ноги, колено в сторону. Руки поднять вверх-в стороны, изображая кроны деревьев. Повторить с другой ноги.

3. «Воин №1» - ИП — стоя. Выпад вперед (правая нога впереди, левая на носок), руки вверх, ладони вместе, корпус отклонить назад, не прогибаясь в пояснице. То же самое с другой ноги.

4. «Воин №2» - ИП — стоя. Выпад вперед, руки в стороны (правая нога впереди, левая сзади – носок в сторону). Руки поднять на уровне плеч над

параллельно одноименным ногам (правая рука над правой ногой). Спина прямая. То же самое с другой ноги.

5. «*Аист*» - ИП — стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать. Выпрямиться, руки скользят вдоль туловища.

6. «*Ласточка*». ИП — ноги шире плеч, стопы параллельно. Руки вдоль туловища. Руки сложить в намастэ (ладони вместе на уровне груди, пальцы вместе, смотрят вверх, локти не провисают), повернуться на пятке левой и на носке правой ноги в левую сторону. Руки стремятся вверх, упор присев на левой ноге (левая нога — угол 90°), правая нога на носке прямая, руки вверху, туловище прямое, прогнуться, голову откинуть насколько можно назад

7. «*Треугольник*» - ИП — стоя, ноги шире плеч, стопы параллельны. С полным вдохом руки поднять через стороны до уровня плеч ладонями вверх. С выдохом наклониться к левой ноге, пальцы левой руки — впереди пальцевноги. Лицо обращено к ладони другой руки (вверх). Выпрямиться и выполнить наклон к другой ноге.

8. «*Простой треугольник*» - ИП — стоя, ноги шире плеч, стопы параллельны. Руки поднять через стороны до уровня плеч ладонями вверх. Развернуть туловище на 180° влево, наклониться к левой ноге и поставить правую ладонь на пол снаружи левой стопы пальцами назад. Левая рука остается вытянутой строго вверх, голову повернуть в сторону левой руки. Задержаться в позе до дискомфорта, вернуться в ИП. Повторить позу в другую сторону.

9. «*Перевернутый треугольник*» - ИП — стоя, ноги шире плеч, стопы параллельны. Руки поднять через стороны до уровня плеч ладонями вверх. С выдохом наклониться влево. Левую ногу согнуть в колене подать его вперед, левая рука тянется к полу ладонью наружу, правая — параллельно полу (плечо накрывает ухо). Лицо обращено на вытянутую ладонь правой руки. То же самое с другой ноги.

10. «Мостик» - ИП — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согнуть колени, стопы поставить возле ягодиц на ширину плеч. Руки вытянуть за голову, ладони поставить на пол под плечевой пояс пальцами в направлении ног. Поднять таз, прогнуться в спине и стоять на руках и ногах, стараясь их выпрямить. После выполнения лечь на пол и расслабиться.

11. «Собака мордой вниз» - ИП — стоя, ноги шире плеч, стопы параллельны. Опустить ладони на пол, продвинуться вперед, не сгибая колени. Потянуть кобчик вверх, голову просунуть между рук, вывернув лопатки.

12. «Собака мордой вверх» - ИП — лежа на полу лицом вниз. Отжаться на руках, выпрямляя их в локтях и прогибаясь в спине. Корпус расположить вертикально, прогиб в пояснице максимальный, голова откинута назад, лицо смотрит вверх. Вес тела — на прямых руках. Ноги опираются на носки. Вернуться в ИП.

13. «Корова» ИП — сесть на пятки (между пятками), носки в сторону. Сцепить руки за спиной в замок. Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой — вниз. Меняя руки, выполнить замок то с одной, то с другой стороны.

14. «Плуг» - ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять ноги, пятки расположить напротив носа, ладони поддерживают таз. Задержаться в позе на 15 ударов пульса. Затем ноги продвинуть за голову, колени поставить на лоб, руки тоже перевести за голову ладонями вверх. Задержаться в позе на 15 ударов пульса. После этого ноги продвинуть еще дальше за голову, поставить на пол на носки и постараться выпрямить в коленях, руки согнуть в локтях и прикрыть ладонями уши. В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное. Выход из позы в обратной последовательности.

15. «Скручивание» - ИП — сидя, ноги вытянуты перед собой. Согнуть правую ногу в колене, пятку расположить возле паха. Левую стопу поставить за правое бедро параллельно ему. Левое колено провести под правую подмышку. Захватить средним пальцем правой руки большой палец левой ноги, развернуться влево, левую руку завести за спину и постараться захватить правое бедро изнутри, голову развернуть влево, позвоночник вытянуть максимально вверх.

16. «Складка» - ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища. Перевести прямые руки за голову, сесть (спина и руки составляют одну линию) и наклониться вперед с прямой спиной. Взяться средними пальцами рук за большие пальцы ног, кончики указательных и больших пальцев рук соединить. Ноги прямые, колени не сгибать, подбородок стремится за колени. В идеале грудная клетка должна лечь на бедра. Задержаться в позе на задержке выдоха до дискомфорта. Со вдохом сесть, руки скользят по ногам, с выдохом лечь на пол, руки — возле бедер.

17. «Рыба» - ИП — сидя, ноги вместе вытянуты перед собой. Отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45° к полу, ладони рук соединить. Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в ИП с помощью локтей, не ложась спиной на пол.

18. «Кузнечик» - ИП — лежа лицом вниз, руки вдоль туловища, ноги вместе. Ладони поставить на пол пальцами вперед в районе плечевого пояса. Со вдохом начать медленный прогиб спины назад, позвоночник как бы раскручивается по одному позвонку, начиная с шейного отдела. В конечной фазе упражнения тело ниже лобка лежит на полу, ноги и ягодицы расслаблены, верхняя часть туловища удерживается в прогнутом положении за счет мышц спины и частичной опоры на руки. Удерживать позу на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом вернуться в ИП.

19. «Свеча»-ИП — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз, поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость. Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам. Локти широко не расставлять. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Из асаны выходить в обратном порядке, сразу после выхода расслабиться.

20. «Лягушка» - ИП — сидя на пятках, ноги вместе. Раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол. Колени не разводить. Носки обращены назад. Отклоняться назад и постепенно, с опорой на локти, опуститься на спину. Желательно лечь на пол всей спиной. Руки вытянуть за голову, ладонями взяться за локти. Время нахождения в позе — до дискомфорта. Дыхание свободное.

21. «Лук» - ИП — лежа лицом вниз, ноги вместе, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и взяться ладонями за лодыжки, откинуть голову назад, натянуть ноги и максимально прогнуться в спине. Ноги держать вместе. В позе находиться до дискомфорта, дыхание свободное. Отпустить ноги и вернуться в ИП.

22. «Верблюд» - ИП — сидя на коленях, пятки с обеих сторон таза. Руками взяться за пятки или лодыжки. Выполнить прогиб в спине назад, начиная с шейных позвонков, поднявшись с пяток, бедра поставить перпендикулярно полу. Задержка на вдохе до дискомфорта. С выдохом вернуться.

Приложение

Кондиционная гимнастика

Упражнения на гимнастической скамейке

1. И. п. – основная стойка. Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверху. Ходьба на пятках. Ходьба левым (правым) боком. Выполнять 1 – 2 мин.
2. И. п. – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке. 1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз. 2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс. 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – основная стойка, стоя на скамейке. 1. – Наклониться вперед, захватив руками края скамейки. 2 – 3. – Пружинящие наклоны с помощью рук. . 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу. 1. – Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки. 2. – Наклониться влево, руки за голову. 3. – Выпрямиться. 4. – Приставить ногу в и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

5. И. п. – сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые. 1. – Поднять правую ногу вверх. 2. – И. п. 3. – Поднять левую ногу вверх. 4. – И. п. 5. – Поднять обе ноги вверх. 6 – 7. – Держать. 8. – и. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – то же. Партнер держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого или на поясе, или за головой, или подняты вверх. 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 — 8 раз.

7. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2. – Упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх. 3. – Выпрямить руки, опустив ноги. 4. – Сильно оттолкнувшись руками, и. п. То же другой ногой. Повторить 4 — 6 раз.

8. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке, поднять левую ногу и правую руку вверх. 3 – 4. – Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться). То же поднимая правую ногу и левую руку. Повторить 6 — 8 раз.

9. И. п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу. 1. – Оттолкнувшись руками от пола, руки в стороны ладонями вниз, прогнуться. 2– 3. – Держать. 4. И. п. – Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1. – Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие). 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. 1. – Прыгнуть на скамейку, руки развести в стороны. 2. – Прыгнуть на пол, руки опустить вниз. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения с обручем.

1. И.п. – о.с., обруч впереди вертикально прямыми руками, хватом снизу. 1 – обруч вверх, левую назад на носок; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги

2. И.п. – о.с., обруч вертикально за спиной. 1-2 – обруч назад, подняться на носки; 3-4 – и.п.

3. И.п. – упор сидя, ноги согнуты, обруч на полу перед носками. 1 – сед ноги врозь; 2 – и. п.; 3 – сед углом; 4 – и.п.

4. И.п. – лежа на спине, обруч горизонтально на груди. 1-2 – приподнимая обруч и сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить ноги; 3-4 – обратным движением и. п.

5. И.п. – о.с., обруч держать впереди хватом сверху. 1 – левую отставить в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же правой ногой

6. И.п. – о.с. в центре обруча. 1 – присесть, взять обруч; 2 – встать, обруч вверх горизонтально; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – встать в и.п.

7. И.п. – обруч держать перед собой хватом снизу. Вращая обруч вниз и назад, выполнить прыжки на обеих ногах

Корректирующие симметричные упражнения.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять кверху и потянуться темечком «к звездам». Выполнить 3 раза по 10–15 сек., отдых – 5 сек.

2. И.п. – то же. Прямые руки опущены вниз и вместе с плечевыми суставами максимально отведены назад – «лопатки здороваются». Выполнить 3 раза по 10–15 сек., отдых между повторами – 5 сек.

3. И.п. – лежа на животе, принять правильную позу (симметричное положение ног и рук относительно средней линии позвоночника). Перевести руки вперед, положить кисти одна на другую под подбородком. Одновременно поднять руки, грудь и голову, не отрывая от пола таз и живот. Не отклоняясь в сторону, удерживать туловище. Время удержания – 50–60% от максимального.

4. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи одновременно, отвести назад прямые руки – вдохнуть, вернуться в и.п. – выдохнуть.

5. И.п. – то же, но с одновременным отведением назад обеих ног («рыбка»).

6. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку. Проверить ее, поднимая голову и плечи. Руки перевести на пояс, медленно перейти в положение сидя, следя за осанкой. Вернуться в и.п.

7. И.п. – лежа на спине, приподнять прямые ноги под углом 30–45°. Развести их в сторону, соединить, опустить.

8. И.п. – лежа на спине, приподнять прямые ноги до угла 45° , произвести скрестные движения прямых ног – «ножницы».

9. И.п. – то же. Круговые движения прямых ног.

10. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь. Переход в положение сидя с поочередным касанием правой рукой левой стопы, левой рукой – правой стопы.

11. И.п. – полусидя с опорой на предплечья согнутых рук сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны, соединить и опустить.

12. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Отвести назад прямые ноги, удержать на счет до 50–60% от максимально возможного времени, вернуться ви.п.

13. И.п. – то же. Вытянуть вперед прямые руки с отягощением (мячи, гантели, мешочки с песком).

14. То же – с отягощением ног, время выполнения 50–60% от максимально возможного.

Упражнения со стулом

1. И. п. – сесть на стул, руки к плечам. 1 – 2 – руки вверх, потянуться — вдох; 3 – 4 – и. п. выдох.

2. И. п. – сесть на стул, руки и ноги вперед, кисти сжаты в кулак. 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями наружу.

3. И. п. – сесть на стул, руки на коленях. 1 – 8 – 8 кругов головой в одну сторону.

4. И. п. – сесть на стул. 1 – 2 – сгибая, поставить левую ногу на сиденье, голени обхватить руками; 3 – касания головой колена; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть на стул, руки на поясе, ноги врозь. 1 – 3 – 3 пружинистых наклона вперед, касаясь руками ступней; 4 – и. п.

6. И. п. – сесть на стул левым боком к спинке, левая рука на спинке, правая на сиденье. 1 – 2 – поднять ноги вперед под углом 45° ; 3 – 4 – и. п.

7. И. п. – сесть на край стула, опереться руками о сиденье, ноги под углом впереди. 1 – развести ноги в стороны; 2 – скрестить ноги, левая нога сверху; 3 – развести ноги в стороны; 4 – скрестить ноги, правая нога сверху.

8. И. п. – то же. 1 – левую ногу вверх, правую вниз; 2 – правую ногу вверх, левую вниз («кроль»).

9. И. п. – сесть, левая рука на спинке стула, правая рука на сиденье, ноги вперед. 1 – 8 – 8 кругов ногами наружу; 1 – 8 – 8 кругов ногами внутрь.

10. И. п. – то же, ноги вперед. Круги ногами, имитируя езду на велосипеде.

11. И. п. – то же, прямые ноги на полу. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – разогнуть ноги вперед; 3 – согнуть ноги вперед; 4 – и. п.

12. И. п. – сесть на стул. 1 – 8 – 8 кругов ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов ступнями наружу.

13. И. п. – сесть на стул, руками держаться за спинку стула. 1 – наклониться влево, левая рука скользит вдоль ножки стула вниз, правая вверх («насос»); 2 – и. п.

14. И. п. – встать за стулом, руки на поясе или в стороны. 1– 2 – перенести левую ногу через спинку стула; 3 – 4 – перенести правую ногу через спинку стула.

15. И. п. – встать за стулом, руки на его спинке. 1 – мах левой ногой в сторону; 2 – мах левой вправо перед правой ногой.

16. И. п. – стоя левым боком к спинке стула, левая рука на спинке стула, правая на поясе. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – мах левой ногой назад. То же другой ногой.

17. И. п. – опереться руками о сиденье стула, ноги назад (упор лежа). 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть руки.

18. И. п. – сесть на пол перед стулом, руки на сиденье стула. 1 – опираясь руками, прогнуться вперед; 2 – и. п.

19. И. п. – встать лицом к стулу, левая рука на спинке стула, правую ногу на стул, спинка стула слева. 1– 2 – вставая на стул, перенести левую ногу через стул и отпустить её вперед на пол; 3 – 4 – то же назад в и. п.

20. И. п. – опереться руками о сиденье стула (упор лежа). 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком ноги вместе.

21. И. п. – опереться руками о сиденье стула, левую ногу назад, правую согнуть. 1 – прыжком левую ногу согнуть вперед, правую ногу назад; 2 – прыжком в и. п.

22. И. п. – сесть на стул лицом к спинке, ноги закрепить, руки на поясе. 1 – 2 – наклонить туловище назад; 3 – 4 – и. п.

23. И. п. – стоя за стулом. Стул держать за сиденье над головой в вытянутых вверх руках, ноги врозь. 1 – 2 – 2 небольших пружинящих движения туловища влево; 3 – 4 – то же вправо.

24. И. п. – стоя спиной к спинке стула в шаг – от стула. 1 – 3 – поворачивая туловище налево, взять руками стул за спинку и, поворачивая туловище направо, поставить его; 4 – и. п.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Круговая тренировка

1. Бег на прямых ногах 15м – 1 раз (15-20 с);
2. Выпрыгивание из полуприседа, сопровождая взмахом рук вверх – 6-8 раз (20-25 с);
3. Поднимание прямых ног вверх, лёжа на спине, руками держаться за нижнюю перекладину гимнастической лестницы – 8-10 раз (25-30 с)
4. Лазание по гимнастической лестнице вверх-вниз разноимённым способом, руки согнуты – 1 раз (20-25 с)
5. Махи правой (левой) ногой вперёд до уровня пояса, стоя боком к месту опоры – 8-10 раз (15-20 с)
6. Прыжки через гимнастическую скамейку, стоя боком и продвигаясь вперёд по всей длине – 4-8 прыжков (25-30 с)
7. Лёжа на животе, руки впереди прямые, поднимание набивного мяча вверх – 6-8 раз (35-50 с)

Упражнения на развитие силы

1. И.п.: стоя на коленях, руки на полу. Согнуть руки, выпрямить
2. И.п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони на полу у груди. Приподнять плечи и голову, выпрямляя руки, снова лечь.

4. И.п.: лежа на животе. Поднять обе руки и помахать ими несколько раз, на локти не опираться.

5. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями о ладони партнера, попеременное и одновременное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.

6. Стоя спиной друг к другу, держась за руки, опускание на пол и возвращение в исходное положение.

Упражнения с набивными мячами (вес 700-1000г)

1. И.п.: сидя, скрестив ноги, мяч в двух руках. Поднять мяч, сгибая руки, опустить за голову, снова поднять и опустить

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди держать хватом ладони наружу, локти не опускать. Толкнуть мяч от груди двумя руками.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу. Бросать мяч через голову назад. Упражнение выполнять в сторону стены.

4. И.п.: сидя, ноги согнуты, стоят на мяче. Подкатывать и откатывать мяч от себя, перебирая стопами.

5. И.п.: стоя, мяч на полу, ноги вместе, руки слегка отведены назад. Прыжки на двух ногах через мяч. Стараться прыгать как можно дальше, а не выше.

Упражнения на развитие быстроты

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции:

1. По сигналу быстрый переход от бега спиной вперед к стартовому рывку лицом вперед.

2. Бег спиной вперед. По сигналу выполнить поворот на 180 градусов и стартовый рывок 5 м.

Упражнения для развития стартовой скорости:

1. Бег 5, 10, 15, 20, 30 метров с хода (то есть с предварительного разгона 8-10 метров) на время.

2. «Бег на одной ноге». 10, 14, 20 метров:

а).на время;

б).на выигрыш («кто быстрее»)

3. Многократные стартовые рывки 8-10 метров через 20-30 метров медленного бега.

Упражнения на развитие ловкости

1. Стоя в шеренге. Передача мяча из рук в руки (вправо, влево) перед грудью, за спиной.

2. Стоя в колонне. Передача мяча из рук в руки назад над головой, между ногами.

3. В парах, занимающиеся стоят лицом друг к другу. Перекатывание мяча двумя руками и одной. То же, сидя на полу ноги врозь на расстоянии **3—4 м.**

4. Стоя в двух шеренгах лицом друг к другу, ноги врозь. Первые игроки двумя руками перекачивают свои мячи партнерам, стоящим напротив. Те, наклонившись вперед, ловят мячи двумя руками и поднимают над головой. После этого наклоняются вперед и перекачивают мячи по полу первым номерам.

5. Стоя, затем сидя ноги врозь. Удары мячом обоим двумя руками и одной спереди, справа, слева и ловля его двумя руками.

6. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

7. Броски мяча вниз и ловля его двумя, а затем одной руками.

8. Мяч в правой (левой) руке. 1 — подбросить мяч вверх; 2 — поймать его той же рукой; 3 — ударить мячом об пол; 4 — поймать мяч.

9. Мяч впереди в правой руке. 1 — подбросить мяч вверх — влево; 2 — поймать левой рукой; 3 — подбросить левой вверх — вправо; 4 — поймать правой рукой. То же, но в такт броскам и ловле мяча мягко сгибать и разгибать ноги.

10. Стоя в парах ноги врозь лицом друг к другу, расстояние между партнерами 2—4 м. Передача и ловля мяча двумя руками снизу.

11. Стоя в парах. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.

12. Стоя в парах. Передача мяча двумя руками из-за головы и ловля двумя руками,

13. Подбрасывание мяча правой (левой) рукой и ловля двумя руками.

14. Удары мячом об пол правой рукой и ловля левой (и наоборот).

15. Броски мяча в стену двумя руками от груди и ловля его. То же после отскока мяча от пола,

16. Ведение мяча на месте.

17. Ведение мяча вокруг туловища.

18. Ведение мяча (правой, левой) рукой в ходьбе.

19. Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.

20. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.

21. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5—2,0 м.

22. Броски мяча (снизу, сверху, из-за головы) в обруч, лежащий на полу на расстоянии 2—3 м.

23. Броски мяча в цель (обруч, подвешенный на высоте 1,5—2,0 м) разными способами.

24. То же, но броски через натянутую веревку.

25. Броски мяча в корзину, стоящую на полу, удобным способом.

Упражнения для развития координационных способностей на этапе углубленного разучивания двигательных действий с мячами:

1. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей,

2. То же, но с хлопком в ладони перед грудью, за спиной.

3. То же, но с приседанием, приседанием и хлопком в ладони, с поворотом направо, налево, кругом.

4. Передачи мяча разными способами, чередуя их с ударами о пол.

5. Стоя по кругу. Передача мяча партнерам по часовой стрелке и против нее последовательно каждому и через одного (вправо — правой рукой, влево — левой).

6. Стоя в тройках, пятерках. Передача и ловля мяча.

7. Стоя в колоннах. Передача мяча с переходом игроков в конец своей или противоположной колонны.

8. Стоя в четверках по углам квадрата. Передача мяча друг другу с последующим переходом по диагонали, по прямой.

9. Стоя в парах. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой с последующей передачей его (произвольным способом) партнеру.

10. То же, но бросок мяча в стену и ловля его.

11. Ходьба с ведением мяча, постепенно изменяя высоту его отскока от пола.

12. Стоя в парах, тройках. Катание по полу мячей различного диаметра.

13. То же, но катание мячей левой (правой) рукой по гимнастической скамейке, установленной наклонно.

14. Прокатывание мяча на точность между предметами (кубиками, булавами).

15. Стоя в парах. Катание мяча в горизонтальные цели (набивные мячи) с расстояния 4—6 м.

16. Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения.

17. То же, но с изменением скорости передвижения.

18. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском.

19. Броски мяча в цель, установленную на высоте 1,5—2,0 м, разными способами: после ловли, после ведения с фиксацией остановки.

20. То же, но бросок за горизонтальную мишень — обруч, лежащий на расстоянии 2—3 м.

Упражнения с набивным мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.

2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.

6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1– 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1– 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

9. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

10. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

Упражнения на равновесие.

1. И.п. – руки в стороны. Движение ногой вперед, в сторону, назад.
2. То же, но руки к плечам, за голову, вверх.
3. И.п. – о.с. Согнув правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставах, развести руки в стороны. Удерживать равновесие.
4. То же, но движения руками выполнять вперед, в стороны, вверх.
5. И.п. – руки на поясе. Подниматься на носки.
6. То же, но при этом вытянуть руки вперед, в стороны, вверх.

7. И.п. – руки в стороны. Поднимаясь на носки, повернуть голову направо, налево.

8. Из упора присев встать, выпрямиться, согнуть правую (левую) ногу, развести руки в стороны. Удерживать равновесие.

9. То же, подняв руки вверх.

10. То же, поднявшись на носок одной ноги, другую согнуть в тазобедренном и коленном суставах с различными движениями руками.

11. Ходьба с остановками на одной ноге по сигналу.

12. То же с мешочком на голове.

13. Ходьба на одной ноге с остановками и разнообразными движениями руками.

14. И.п. – одна стопа впереди (по одной линии). Выполнять различные движения руками.

15. Из и.п. одну ногу поставить на шаг впереди (ноги располагаются по одной линии). Встать на носки, выполнять различные движения руками.

16. В том же и.п. – повороты туловища.

17. Из того же и.п. ученики, стоя попарно, лицом друг к другу, пытаются вывести партнера из равновесия, ударяя ладонью по ладони.

18. Ходьба по линии.

19. Подняться на носки с закрытыми глазами. Выполнять различные движения руками и повороты головы.

20. Стоя на одной ноге, захватить разноименную стопу обеими руками, удерживая равновесие.

21. То же, но взяться за стопу разноименной рукой.

22. Стоя на одной ноге, развести руки в стороны. Другую ногу согнуть в тазобедренном и коленном суставах. Попытаться достать коленом лба.

23. Стоя на одной ноге, снять и надеть обувь.

24. Бег, по сигналу – присед.

25. Из о.с.: прыжки с поворотом налево (направо), на 90°, 180° и 360°. Удержаться после приземления в и.п.

26. И.п. – руки в стороны. Стоя на одной ноге, другую отвести назад до горизонтального положения с наклоном вперед («ласточка»).

27. «Ласточка» из упора присев.

28. «Ласточка» лицом друг к другу, взявшись за руки.

29. Приседание на одной ноге лицом друг к другу, взявшись за руки.

30. Стоя на одной ноге, выполнить наклон в сторону с подниманием другой ноги в противоположную сторону (боковая «ласточка»).

31. «Ласточка» с поворотом на 90°.

32. И.п. – «ласточка». Прыжком поменять ноги.

ОРУ с гантелями

1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и.п.

2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.

3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.

4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.

5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и.п.

6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.

7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.

8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

Упражнения с мячом

1. Подбрасывать и ловить мяч во время ходьбы или бега (30—60 с).

2. Передавать мяч за спиной из одной руки в другую, в правую и левую стороны (4—6 раз).

3. Подбросил» мяч, успеть коснуться пола руками и поймать мяч (6—8 раз).

4. Наклониться вперед, правой рукой положить мяч у пятки с наружной стороны, выпрямиться, повторно наклониться и взять мяч левой рукой (3—4 раза).

5. Сидя, передавать мяч из правой руки в левую под поднятой левой ногой, и наоборот (3—4 раза).

6. Сидя, подбросить мяч, встать и успеть поймать его (6—8 раз).

7. Лежа на животе, подбрасывать и ловить мяч, не касаясь руками пола (6— 8 раз).

8. Подбросить мяч одной рукой из-за спины и поймать его другой рукой впереди (3—4 раза).

9. Зажав мяч ступнями, прыжком подбросить его и поймать руками (6— 8 раз).

10. Во время ходьбы или бега ударять впереди себя мяч об пол.

Корригирующие ассиметричные упражнения

1. И.п. – лежа на животе, рука со стороны вогнутости грудного отдела позвоночника приподнята вверх, другая согнута в локте, кисть под подбородком. Приподнять голову и плечи. Вернуться в и.п.

2. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. Отвести прямую ногу в сторону выпуклости поясничного отдела, приподнять голову и грудь одновременно с вытягиванием вверх со стороны вогнутости грудного отдела позвоночника. Вернуться в и.п.

3. И.п. – лежа на животе, ноги со стороны выпуклости поясничного отдела отведены в сторону, кисти рук на затылке. Приподнять голову и грудь, разведя локти в сторону, слегка прогнуться в грудном отделе. Вернуться в и.п.

4. И.п. – стоя на четвереньках. Поднять руки вверх на стороне вогнутости позвоночника, отвести назад выпрямленную ногу на стороне вогнутого поясничного отдела.

5. И.п. – стоя перед зеркалом. Принять правильную осанку. Поднять плечо со стороны вогнутости грудного изгиба сколиоза, повернуть его внутрь. Вернуться в и.п.

6. И.п. – стоя перед зеркалом. Принять правильную осанку. Опустить и повернуть кнаружи плечо со стороны выпуклости грудного отдела.

7. И.п. – о.с. Поднять руку вверх на стороне выпуклости грудного сколиоза до горизонтального положения, приводя лопатку к средней линии, другую руку поднять вверх с поворотом внутрь.

8. То же, но с гантелями или с булавами.

9. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседанием на ноге со стороны выпуклости поясничного сколиоза и опусканием ноги вниз со стороны вогнутости.

Упражнения в парах

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.
7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.
8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему

лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения со скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 — 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 — 8 раз.

7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад,

растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 — 8 раз.

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.

10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.11/

11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками впередкрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

Упражнения на формирование правильной осанки

1. И. п. – о.с. Стоя у стены или гимнастической стенки, принять правильную осанку, касаясь спиной стены или стенки. При этом лопатки, ягодицы, икры ног и пятки касаются стенки, голова приподнята. Правильная осанка контролируется самим ребенком в зеркале, учителем или одним из детей по указанию учителя.

2. Стоя у стены, принять правильную осанку. Открыть глаза, проверить правильность осанки, исправить замеченные дефекты.

3. Принять правильную осанку, сделать 2–3 шага вперед, присесть – встать. Вновь принять правильную осанку.

То же – с закрытыми глазами.

4. Принять правильную осанку у гимнастической стенки. Сделать 1–2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плеч, рук и туловища. Вновь принять правильную осанку, проверить ее, исправить дефекты.

5. Стоя у гимнастической стенки, принять правильную осанку. Приподняться на носочках, удерживаясь в этом положении 3–5 сек. Вернуться ви.п.

6. То же, но без гимнастической стенки.

7. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать и принять правильную осанку, проверяя себя перед зеркалом.

8. Приняв правильную осанку, положить на голову мешочек с песком. Присесть, стараясь не уронить мешочек. Вернуться в и.п.

9. Ходьба с мешочком на голове с остановками для контроля правильной осанки.

10. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через препятствие – веревочку, гимнастическую скамейку и т.п.

11. Принять правильную осанку с мешочком на голове напротив партнера. Перебрасывать и ловить мяч с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек.

12. Ходьба с мешочком на голове с выполнением задания: в полуприседе, с высоким подниманием колен, скрестным шагом, боком, приставным шагом и т.д.

13. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять голову и плечи, проверить правильность расположения тела.

14. Лежа на спине, принять правильную осанку, прижать поясничную область к полу. Сесть, сохраняя прямую спину. Встать, сохраняя правильную осанку.

15. В положении лежа на спине согнуть левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, обхватить колено руками, прижать к животу, одновременно прижать поясничную область к полу. Вернуться в и.п.

То же – правой ногой.

16. Лежа на спине, принять правильную осанку. Проверить положение осанки, а также головы и плеч. Повернуться «бревнышком» на живот, приподняв голову, плечи и приложив кисти к плечам. Лечь на живот, перевернуться «бревнышком» на спину. Проверить и исправить положение тела.

17. Сидя на гимнастической скамейке у стены, принять правильную осанку: затылок, межлопаточная область, ягодицы прижаты к стене, голова поднята вертикально вверх, плечи на одном уровне. Правильность осанки проверяется учителем или одним из учеников.

18. Сидя на гимнастической скамейке, принять правильную осанку, положить на голову мешочек с песком. Удерживая мешочек, следя за правильным положением головы и тела, встать и сделать вперед 1–2 шага, вернуться назад, сесть на скамейку.

19. Сидя на гимнастической скамейке напротив друг друга, принять правильную осанку, положить мешочек с песком на голову, взять в обе руки мяч. Бросать мяч от груди обеими руками партнеру и ловить мяч обратно, сохраняя правильную осанку и не роняя мешочек.

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 — 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 — 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. –

Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 — 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 — 6 раз.

Упражнения с гимнастической палкой в парах

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, палка внизу спереди. 1. – Одновременно мах левой ногой в сторону, палка вверх. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – стоя спиной друг к другу, палкаверху над головой. 1. – Одновременно выпад вперед левой ногой. 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – А – ноги шире плеч, палка на лопатках. Б стоя сзади, ноги на ширине плеч, хват за палку согнутыми в локтях руками. 1 – 3. – А – наклоны влево; Б – легко нажимая на палку, помогает наклониться. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – сед с прямыми ногами спиной друг к другу, палкаверху. 1. – А – наклон вперед; Б, сгибая ноги, упираясь стопами в пол, ложится на плечи А. 2. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – А лежа на животе, палка на лопатках, прижата согнутыми за головой руками, пальцы переплетены; Б стоя ноги врозь, наклон вперед, взявшись за палку. 1 – 2. – А медленно прогибается назад, Б легко тянет палку вверх. 3 – 4. – А медленно опускается в и. п.; Б слегка придерживает палку. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – А лежа на спине, палка на лопатках, прижата, пальцы переплетены; Б ноги врозь, в наклоне, хватом двумя руками за палку. 1 – 2. – Б тянет палку вверх и поднимает А на ноги (девочки – до положения сидя). 3 – 4 – и. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – стоя лицом друг к другу ноги врозь, правая рука вперед – кверху, левая вперед – книзу, хват за палку, расположенную вертикально между партнерами. 1. – Одновременно присесть. 2 – 3. – А выкручивает палку из рук партнера, Б умеренно сопротивляется. 4. – И. п. Повторить 4- 6 раз.

8. И. п. – А лежа на спине, палка горизонтально впереди; Б со стороны головы упор лежа с опорой о палку руками. 1. – А – руки прямые, Б сгибает руки в локтях. 2. – А – руки прямые, Б разгибает руки. 3. – А сгибает руки, Б – руки прямые. 4. – И. п. Повторить 4- 6 раз.

9. И. п. – стоя спиной друг к другу, палка горизонтально вверху. 1 – 2. – А, наклоняясь вперед, поднимает на спину Б. 3 – 4. – Б выполняет кувырок назад с опорой руками о палку в стойку на полу. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – А – ноги врозь, держит палку горизонтально перед собой на уровне пояса двумя руками справа за один конец; Б, стоя против палки, кладет левую руку на плечо А, правой захватывает палку, опираясь левой рукой на плечо А. 1 – 2. – Б выполняет прыжок, согнув ноги, через палку.

11. И. п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии трех – четырех шагов. Перебрасывание палки горизонтально двумя руками хватом снизу, сверху; то же другой рукой; то же – бросать палку так, чтобы она все время сохраняла вертикальное положение. Выполнять в течение 30 – 50 сек.

Под буквой А описываются действия одного обучающегося, под буквой Б – другого.

Упражнения с гимнастической палкой в движении

1. Палка на грудь, палка вверх, палка на грудь, палка вниз.
2. Палка на лопатках, ходьба на носках.
3. Палка за спиной хватом снизу, рывковые движения.
4. Палка на лопатках, ходьба на пятках.
5. Палка под локти, ходьба с высоким подниманием бедра.
6. Имитация движения гребли.

Упражнения с малым мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих руках вверху. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения сидя и лежа на полу

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх — в стороны, прогнуться; 2 – и. п.

2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.

3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.

4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.

6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, стараясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.

7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.

8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.

9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.

10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.

11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.

12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.

13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки,

прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).

14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).

15. И. п. — встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад — вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.

16. И. п. — упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.

17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.

18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.

19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.

20. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.

21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.

22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.

23 . И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.

24. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.

25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

Упражнения, формирующие мышечный корсет

Исходное положение – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую.

1. Перевести руки на пояс, приподнимая голову и плечи, лопатки соединить, живот не поднимать, удерживать принятое положение.

2. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам.

3. Поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимать и разжимать кисти рук.

4. Поочередное поднимание прямых ног, не отрывая таза от пола.

5. Приподнимание обеих прямых ног с удержанием 10–15 секунд.

Исходное положение – лежа на спине, поясничная область прижата к опоре.

6. Сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах поочередно.

7. Согнуть обе ноги, разогнуть вперед, медленно опустить.

8. Поочередное сгибание и разгибание ног на весу – «велосипед».

9. Руки за головой. Поочередное поднимание прямых ног вперед.

То же, в сочетании с различными движениями рук.

Исходное положение – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую, локти разведены в стороны, положение туловища и ног – прямое.

10. Поднять руки вверх, тянуться в направлении рук головой, не поднимая подбородка, плеч и туловища; вернуться в исходную позицию.

11. Сохраняя срединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки; ноги, разогнутые в коленных суставах, приподнять.

12. Приподнять голову и грудь, поднять вверх прямые руки (при поднятии – прямые ноги), сохраняя правильное положение тела, несколько раз качнуться.

В качестве симметричных упражнений могут быть использованы другие упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины из и. п. лежа, при условии сохранения симметричного положения частей тела относительно оси позвоночника.

13. Исходная позиция – стоя перед зеркалом, сохраняя правильную осанку, поднять плечо с поворотом его внутрь на стороне вогнутости грудного сколиоза.

14. Исходная позиция – лежа на животе, руки вверх, держась за рейку гимнастической стенки. Приподнять напряженные ноги и отвести их в сторону.

15. Ходьба на гимнастической скамейке с мешочком на голове и отведением ноги в сторону.

16. Исходное положение – стоя, руки за головой. С силой отвести руки в стороны и, подняв руки вверх, прогнуться. Пауза 2–4 секунды и вернуться ви.п. Дыхание произвольное.

17. Исходное положение – стоя и держа за спиной гимнастическую палку (верхний конец прижат к голове, нижний – к тазу). Присесть, вернуться в исходное положение. Наклон вперед, вернуться в исходное положение. Наклон вправо, затем влево.

18. Исходное положение – лежа на животе. Упор на руки и, не отрывая бедер от пола, прогнуться. Пауза в этом положении на 3–5 секунд, затем вернуться в исходное положение.

19. Исходное положение – стоя на шаг от стены. Коснувшись руками стены, прогнуться назад, подняв руки вверх, и вернуться в исходное положение. Стоя у стены, прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Затем отойдите от стены и старайтесь как можно дольше удерживать это положение тела.

Исходное положение – сидя на стуле со спинкой.

Периодически «вжимайтесь» спиной и поясницей в спинку стула, а если есть высокий подголовник, с усилием упирайтесь в него головой.

Приложение

Роуп-скиппинг

Круги скакалкой без прыжков «8»

Взять рукоятки в правую или левую руку и начать одновременно круговые вращения скакалкой сначала с правого бока, после чего попробовать описывать ею «восьмерку», круг вращая скакалкой то слева, то справа (сбоку от туловища).

Добавить к круговому вращению скакалкой еще приставной шаг ногами. Это упражнение позволяет привыкнуть к скакалке, а также разогреет мышцы.

Круги скакалкой с прыжками «8»

Круги скакалкой и одновременное подпрыгивание. Не замедлять темп кругового вращения скакалкой. Переложить обе рукоятки в левую (правую) руку и

продолжить упражнение. Затем взять скакалку обеими руками и повторить все круговые вращения еще раз.

Круги скакалкой – вход «8»

Взять рукоятки в правую и левую руку и начать одновременно круговое вращение скакалкой сначала с правого бока, после чего попробовать описывать ею «восьмерку», описывая круг скакалкой то слева, то справа (сбоку от туловища). Перед тем, как перейти к прыжкам, дождаться, когда скакалка поднимется вверх у головы, и просто развести руки в стороны – и начинать прыгать.

Круги скакалкой – выход «8»

Прыгая через скакалку, дождаться, когда она окажется над головой, и просто свести руки перед собой и перейти к круговому вращению сбоку, а потом выполняя «восьмерку». Отработать выход, когда скакалка над головой, соединив руки и уведя их в правую (левую) сторону от туловища. Выход должен быть мягким и плавным.

«Оловянный солдатик»

Классический базовый прыжок на двух ногах на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее двумя ногами. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

«Колокол»

Классический базовый прыжок на двух ногах вперед-назад (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее двумя ногами вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее двумя ногами, но назад.

«Лыжник»

Классический базовый прыжок на двух ногах вправо-влево (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку

вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее двумя ногами вправо. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее двумя ногами, но влево.

«Ножницы»

Классический базовый прыжок выпад ножницы (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее правая нога вперед - левая назад. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее левая нога вперед – правая назад.

При приземлении ноги ставятся как при выпаде, а в воздухе как ножницы.

«Сверкающие пятки»

Классический базовый прыжок бег на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет захлест голени назад-вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее на левой ноге, правой ногой одновременно выполняет захлест голени назад. Просто бежит на месте и вращает скакалку.

«Боксер»

Классический базовый прыжок (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее на правой ноге, левая нога одновременно ставится чуть впереди на пятку. При повторном крайнем нижнем положении скакалки спортсмен перепрыгивает через нее на левой ноге, правая нога ставится на пятку.

«Переступание»

Классический базовый прыжок 1+2 (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее на правой ноге с последующим касанием левой ноги, перенеся вес тела на правую ногу. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее на левой ноге с последующим касанием правой ноги, перенеся вес тела на левую ногу.

«Крест»

Классический базовый прыжок руки скрестно (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку сзади вверх. Когда скакалка движется сверху вперед и вниз спортсмен делает руки скрестно. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее двумя ногами. Далее скакалка продолжает движение вверх. Когда скакалка движется сверху вперед, обучающийся выводит руки из положения скрестно, после чего скакалка продолжает движение вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее. Далее обучающийся продолжает прыжки, чередуя руки скрестно плюс один классический. Не поднимать руки вверх при скрещивании, держать их на уровне бедер. Не менять темп вращения скакалки.

«Часики»

Классический базовый прыжок ноги поочередно: правая вперед – левая назад (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее - правая нога выносится вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее: правая нога приземляется в и.п., а левая одновременно уходит назад.

«Колено высоко»

Классический базовый прыжок бег на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет подъем колена вперед-вверх. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее на левой ноге, правой ногой одновременно выполняет подъем колена вперед-вверх. Просто бежим на месте и вращаем скакалку.

«Треугольник»

Классический базовый прыжок на двух ногах вправо – вперед, влево - вперед (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее двумя ногами вправо - вперед. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее двумя ногами, в исходное положение. При третьем крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее двумя ногами, влево – вперед. При четвертом крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее двумя ногами в исходное положение.

«Маятник»

Классический базовый прыжок на одной ноге, вторая вправо – в сторону, (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее на правой ноге, а левая нога в сторону, не касаясь пола. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее – на левой ноге – правая немного в сторону, не касаясь ею пола и т.д.

«Балерина»

Классический базовый прыжок (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх, Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее на правой ноге – левая нога вперед на носок. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее – на правой ноге – левая нога в сторону на носок. При третьем крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее – на правой ноге – левая нога на носок – назад. То же самое в другую сторону.

«Каратист»

Классический базовый прыжок (вращение вперед - назад).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее на правой ноге - одновременно выносит левую ногу вперед, как будто выполняет удар ногой. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее – на двух ногах. При последующем вращении меняется ударная нога.

«Цапля»

Классический базовый прыжок ноги - врозь захлест в сторону (вращение вперед).

И.п. – ноги врозь, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее на левой ноге – одновременно правая нога выполняет захлест в сторону левой ягодице. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее на правой ноге – одновременно левая нога выполняет захлест в сторону правой ягодице.

«Канкан»

Классический базовый прыжок на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее на правой ноге, левой ногой одновременно выполняет подъем колена вперед-вверх. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее на правой ноге, левую ногу одновременно выносит вперед-вверх. То же самое другой ногой.

«Мячик»

Классический базовый прыжок на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка, сидя на корточках. Обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее двумя ногами. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок.

«Твист»

Классический базовый прыжок на месте (вращение вперед).

И.п. – сомкнутая стойка. Обучающийся начинает вращать скакалку вперед вниз, сзади вверх. Внизу скакалка продолжает движение назад, и, когда она оказывается в крайнем нижнем положении, обучающийся перепрыгивает через нее двумя ногами с поворотом туловища вправо. При повторном крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее двумя ногами в исходное положение. При третьем крайнем нижнем положении скакалки обучающийся перепрыгивает через нее двумя ногами с поворотом туловища влево и т.д.

Прыжки на длинной скакалке по одному

Изучение прыжков лучше начинать через скакалку, не вращая ее, а качая. Например, двое обучающихся держат скакалку за концы, середина ее касается пола, а третий встает у середины скакалки боком к ней. Обучающиеся, держащие

скакалку, начинают раскачивать ее из стороны в сторону, а стоящий посередине, когда скакалка приближается к нему, подпрыгивает вверх и пропускает ее под ногами.

Приложение

Подвижные игры

Игры на развитие ловкости

1. Передачи мяча в парах в ходьбе со сближением и удалением.
2. Передачи мяча парами при противодействии защитников.
3. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском.
4. Броски мяча в цель (высота 1,5-2 м) разными способами: а) после ловли; б) после ведения с фиксацией остановки.
5. То же, но бросок в горизонтальную цель (обруч), расположенную на расстоянии 2 — 3 м.
6. *"Точный расчет"*. Команды из 8 - 10 человек строятся в 2 - 3 колонны за линией броска. В руках у каждого игрока мешочек с песком. Впереди перед каждой командой на расстоянии 5—8 м лежат гимнастические обручи. По сигналу первые, затем вторые и т.д. номера поочередно бросают свои мешочки, стремясь забросить их в обручи. Выигрывает команда, показавшая лучший результат. Варианты: 1) броски выполняют в начерченную на полу (земле) поперечную полосу шириной 50 — 60 см; победитель определяется по числу мешочков, оказавшихся в пределах этой полосы; 2) броски осуществляют на табуретки (стулья, ящики, кубы), установленные напротив команд на расстоянии 3 - 5 м; выигрывает команда, у которой на табуретке окажется больше мешочков.
7. *«Кто дальше бросит?»*. Класс делится на несколько команд, которые выстраиваются одна за другой за линией старта по ширине площадки. Впереди, на расстоянии 5 м от линии старта, проводят несколько линий на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу играющие первой команды бросают мешочки с места одной рукой из-за головы, стремясь забросить их за самую дальнюю линию. Затем по очереди задание выполняют игроки второй команды и т.д. Побеждает команда, забросившая больше мешочков за самую дальнюю линию.

Варианты: а) метать «неведущей» рукой; б) забросившие мешочки за самую дальнюю, 5-ю линию приносят своей команде три очка, за 4-ю - два, за 3-ю - одно. Победитель определяется по сумме набранных очков.

8. *«Попади в мяч»*. Играющие становятся в две разомкнутые на два шага шеренги друг против друга на расстоянии 30 м одна от другой. Перед носками играющих проводят линию. Посередине площадки лежит волейбольный мяч. Ученикам обеих команд дается по равному количеству малых мячей. По сигналу дети одновременно стремятся попасть в волейбольный мяч и откатить его в сторону противоположной команды. Команда, которой удастся закатить мяч за линию другой, выигрывает.

9. *"Играй, играй, мяч не теряй"*. Каждый из детей самостоятельно играет с мячом в любом свободном месте площадки (ловит и бросает, водит, катит и т.д.). После сигнала все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Затем игра продолжается. Выигрывают те, кто за время игры не получил штрафных очков. Педагог может заранее оговорить движения с мячом, которые ученики могут выполнять в игре.

10. *«Мяч водящему»*. Учащиеся делятся на несколько групп. Каждая образует круг диаметром 4 – 5 м. В центре круга стоит водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам, стараясь не уронить и получить его обратно. Мяч должен обойти всех игроков 2 – 3 раза. Водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

Игры на развитие быстроты

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха – 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

1. *«Вызов номеров»*

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

5. *«Эстафета»*

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

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

6. *«Черные и белые»*

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

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

7. *«Волки и овцы».*

Подготовка: назначается водящий (волк), он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

8. *«Лови мяч»*

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

9. «Гонка мячей по кругу»

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

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

10. «Мяч среднему»

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках.

Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока, водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

Игры на развитие координации

1. «Тяни-толкай»

Начертить линию, которая будет импровизировать «старт» и «финиш». На 2 команды разбивается четное количество ребят. Далее дети встают парами, спиной друг к другу, цепляясь локтями (переплетая руки). Задачей детей является в таком положении добежать до финишной линии, и, не меняя положения, вернуться назад. То есть, в одну сторону один игрок бежит лицом, а второй задом, на обратном пути ситуация меняется. Побеждает команда, у которой последние игроки закончат забег раньше....

2. «Кошки и мышки»

Игра на развитие координации движения

Необходимый инвентарь: мягкие или резиновые (пластмассовые) игрушки, изображающие мышку и кошку. Персонажи можно заменить любой другой парой: лиса и заяц, собака и кошка и т. д.

Дети становятся в круг. Двум детям, стоящим друг напротив друга, дают игрушки: одному — мышку, другому — кошку. По сигналу взрослого дети начинают передавать игрушки по кругу. Мышка убегает, а кошка ее догоняет.

Игры на развитие прыгучести

1. «Воробьи»

Играющие связывают себе ноги платками ниже колен. Затем располагаются все в одну линию, один возле другого и по счёту: раз, два, три! — скачут как воробьи к условленному пункту. Кто раньше достигнет цели, тот считается победителем.

Упавший прыгун может встать и продолжить скакать наравне с другими, но дело в том, что со связанными ногами не так-то легко встать, а когда, наконец, ему удастся подняться на ноги, он чаще всего убеждается в невозможности продолжать с успехом состязание и сам добровольно выходит из игры.

Во время прыжков со связанными ногами, довольно часто случаются падения, правда, они ничего опасного не представляют. Всё же в виду возможных ушибов было бы лучше, если бы для подобных игр выбиралось место с ровной и не твёрдой поверхностью.

Хорошим местом для таких игр могут служить лужайки, парки и конечно, спортивные залы (с мягким покрытием).

2. «Странствующая лягушка»

Играющие садятся на корточки, упершись руками в бока или положив их на колени. Затем гуськом, один за другим, в такой позе скачут до определённого места.

Скачущий впереди может изменять направление, и все должны точно следовать за ним. Искусный ведущий часто так разнообразно изменяет направление, что сзади него образуется замысловатая и подчас забавная живая цепь из скачущих

«лягушек». Скачущие «лягушки» должны держаться приблизительно на одном расстоянии друг от друга. Задние не должны обгонять передних.

Упавшая «лягушка» выходит из цепи и становится позади всех. Этому правилу подчиняется и первый игрок, которого замещает следующий и в качестве ведущего и ведёт «лягушек» дальше.

Иногда игроки располагаются в одну линию, один возле другого, и скачут вместе к определённой цели. При этом каждый старается обогнать остальных и прийти к назначенному месту раньше других. Обогнавший всех своих товарищей игрок, считается победителем.

Игры на развитие равновесия

1. «Упрямые барашки»

Обучающиеся разбиваются на пары. Каждой паре надо встать напротив друг друга, широко расставив ноги. Упереться своими ладонями и лбом в ладони и лоб партнера. Задача каждого игрока – не сдвинуться с места. Кто сдвинулся с места – проиграл.

2. «Бой»

Подготовка. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперёд.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки поочередно ударяют одной или обеими ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара.

Игры на развитие выносливости

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

1. *«Рыбаки и рыбки»*

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

2. *«Кто быстрее»*

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

3. *«Перехват мяча»*

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

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

4. *«Вышибалы»*

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

5. *«Скачки»*

Подготовка: играющие разбиваются на «наездников» и «коней».

Описание игры: пары выстраиваются вдоль лицевой линии, «наездник» сидит верхом на «коне».

Задача. Быстрее достичь противоположной лицевой линии.

Игры на развитие силы

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не

требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

1. *«Кто дальше»*

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п. - мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову. Выигрывает тот, кто дальше бросит.

2. *«Перетягивание».*

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

3. *«Ктосильнее».*

Подготовка: по два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, оперевшись друг другу в предплечья.

Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

4. *«Удержись в круге».*

Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.

Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг. Кто попал в круг, получает штрафное очко или выбывает из игры.

5. *«Крепче круг»*

Подготовка: игроки образуют круг, взявшись за руки.

Описание игры: игроки сходятся вплотную к друг другу. По сигналу все отбегают назад. Кто не выдерживает рывка и отпускает руки, выбывает из игры или получает штрафное очко.

6. *«Бой петухов»*

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

7. *«Бег на руках»*

Подготовка: играющие рассчитываются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

Игры на развитие меткости

1. *«Подвижная цель»*

На игровой площадке чертятся два круга диаметром 4—5 м. Все играющие делятся на две команды с равным числом игроков. Игроки каждой команды становятся в круг по черте, а в центре круга становится ребенок из команды противника. Каждая команда имеет по мячу. По сигналу дети бросают мяч, стараясь попасть в ноги игрока, находящегося в круге. Игрок в круге может отбегать, уклоняться от мяча, подпрыгивать.

Выигрывает команда, первой попавшая в подвижную цель. После этого игроки в круге заменяются, а игра начинается сначала.

2. *«Передай мяч»*

Все играющие становятся в большой круг на расстоянии шага друг от друга. В руках одного из играющих мяч. По сигналу или по команде учителя дети начинают передавать мяч по кругу, говоря рифмовку:

«Раз, два, три,

Мяч скорей бери!

*Четыре, пять, шесть,
Вот он, вот он здесь!
Семь, восемь, девять,
Бросать кто умеет?
Я!..»*

Тот, у кого при слове «я» мяч оказывается в руках, выходит на середину круга с мячом и говорит:

«Раз, два, три — Беги!»

После этих слов дети разбегаются в разные стороны, а водящий с мячом бросает его, не сходя с места, в разбегающихся детей. Тот ребенок, в которого попал мяч, пропускает одну игру. Остальные дети снова становятся в круг. Мяч в руках у бывшего водящего. Игра начинается снова.

Правила игры: передавать мяч можно сначала в одну, а затем в другую сторону.

2. «Палочки ют»

На небольших картонных листах рисуют круг из точек, в котором рисуется крест. Круг состоит из двадцати точек (полей), крест из девяти.

Играть могут двое, трое или четверо. У каждого игрока по четыре шашки. Они разного цвета (шашки могут быть сделаны из кружков цветного картона). Чтобы определить, на сколько точек каждый должен продвинуться, используют палочки ют. Палочки ют — длиной 4—5 см иногда делают из веток, которые расщеплены так, что получаются два полуцилиндра.

Когда играют с палочками ют, считают следующим образом. Четыре палочки подбрасывают в воздух и смотрят, как они упадут.

Если только одна из палочек упала вверх плоской стороной, то это «свинья» и означает одно очко.

Если вверх глядят две плоские стороны — «собака», и означает 2 очка.

Три плоские стороны вверх — «слон», 3 очка.

Четыре плоские стороны вверх — «корова» («ют»), 5 очков.

Если ни одна плоская сторона не смотрит вверх, это «лошадь», означает 4 очка и право бросить еще раз.

Правила игры:

игроки по очереди бросают палочки и двигают свои шашки на соответствующее число точек;

шашки отправляются из центральной точки по одной из ветвей креста и по кругу в любую удобную игроку сторону, обходя круг, и возвращаются в точку отправления;

если игрок после броска палочек не получит столько очков, что станет на точку, где уже есть шашка противника, он сбивает ее и отправляет назад в исходную центральную точку;

если шашка достигает угловой точки (где встречаются круг и крест), она получает право продвинуться на следующую угловую точку, следовательно, на пять полей вперед, если это ей выгодно;

игру выигрывает тот, чьи шашки раньше возвратятся к центральной точке.

Игры на развитие гибкости

1. *«Кто быстрее»*

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

2. *«Мостик и кошка»*

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

Игры на развитие скоростно-силовых качеств

1. *«Кто дальше?»*

Инвентарь: набивные мячи.

Две команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера выполняют прыжок в длину с места, вторые выполняют прыжок с места приземления первых и т.д., пока не выполнит прыжок последний в команде.

Вариант: вместо прыжка может выполняться бросок набивного мяча.

Методические указания. Побеждает команда, имеющая самый дальний суммарный прыжок.

2. «Пленник мяча»

Все дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. Крайний игрок берет мяч и бросает его противоположному. Этот игрок ловит мяч и бросает его игроку напротив, как показано на схеме. И так далее. Когда мяч дойдет до конца шеренги, то его кидают в обратную сторону в том же порядке. Если играющий не поймал мяч, то попадает в «плен» противоположной команде и начинает играть на ее стороне. Побеждает команда, «пленившая» как можно больше игроков за время игры, которое ограничивается заранее (например, играем 5 минут).

Игры на развитие внимания

1. «Успей подобрать»

С этой игрой можно весело провести время в коллективе.

В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей.

По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч.

Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

2.«Шишки, желуди, орехи»

Подвижная игра, которая очень сильно нравится детям.

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место.

Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

3. *«Птицы, блохи, пауки»*

Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает, кем она будет, — «птицами», «пауками» или «блохами». Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг другу жестом, обозначающим выбранное животное.

Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду.

4. *«Цель»*

Все стоят за линией круга. В центре круга — ведущий. У одного из игроков мяч. Те, кто стоят за кругом, кидают мяч в ведущего, стараясь попасть в него, или передают мяч товарищу, чтобы тот сделал бросок.

Ведущий бежит, уклоняясь от ударов мяча. Игрок, который не попал мячом в ведущего, встает на его место.

5. *«Дай руку»*

Выбирается один ведущий — салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стремятся взяться за руки с самым близким игроком.

Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.

Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.

Игры на развитие быстроты реакции

1. *«Попрыгунчики — воробушки»*

Предварительно на асфальте чертится круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий — «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают внутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет

внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

2. «Британский Бульдог»

Назначаются два ловца («бульдога»). «Бульдоги» стоят с одной стороны площадки, а все остальные — с противоположного. За сигналом одного из «бульдогов» все игроки должны перебежать в другую сторону. Но так, чтобы игрока не словили «бульдоги». Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «бульдогов».

3. «Бездомный заяц»

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки — зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он становится бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам станет зайцем, а бывший заяц — охотником.

4. «Белые медведи»

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место — льдина, на которой стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

«Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого.

Два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Поймав кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину.

Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат». Когда будут переловлены все «медвежата» — игра заканчивается. Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

Примечание. Пойманный «медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

5. *«Три, Тринадцать, Тридцать»*

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел — какое действие обозначает. Игроки строятся в Шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Если водящий говорит «три» — все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» — руки на пояс, при слове «тридцать» — руки вперед и т. д. (Можно придумать самые разные движения). Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

Игры – эстафеты

1. *«Эстафета с обеганием стоек»*

Для игры понадобятся стойки, эстафетные палочки, мел или заостренная палочка. Игра проводится на любой ровной площадке достаточных размеров. Все участники игры делятся на 2 команды, строятся в колонны по одному и занимают место за стартовой линией, которую предварительно очерчивают. На некотором расстоянии от линии старта устанавливают стойки, по одной напротив каждой команды. Первым игрокам в колоннах дают эстафетные палочки. По сигналу ведущего игроки с палочками бегут к стойкам, огибают их и возвращаются к своим командам, передают палочки следующим игрокам, а сами встают каждый в конец колонны своей команды, вся колонна сдвигается. Вторые игроки обегают стойки, передают палочки и т. д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

2. *«Пять линий»*

Для этой игры необходимо начертить на площадке линию старта, через 10 м от нее — первую линию, параллельную линии старта, через 2 м — вторую, еще через 2 м — третью и т. д. Всего пять линий. Все участники эстафеты делятся на две команды по 5 человек в каждой, строятся в колонну по одному за линией старта, первые участники принимают позу низкого старта. По сигналу ведущего первые игроки добегают до первой линии, поворачивают назад и, пробежав до

стартовой линии, касаются рукой следующего игрока, а сами встают в конец колонны. Вторые номера добегают до второй линии, третьи — до третьей и т. д. После пятого участника на старте оказываются снова первые номера, которые бегут теперь до пятой линии, вторые — до четвертой и т. д. Заканчивают эстафету пятые номера, которые добегают до первой линии и возвращаются. Выигрывает команда, затратившая времени меньше всех.

3. «Встречная эстафета»

Для игры понадобятся эстафетные палочки. Играющие делятся на две команды, каждая команда делится еще на две. Половинки команд расходятся в разные концы площадки и выстраиваются в колонны по одному лицом друг к другу, за очерченными стартовыми линиями. Первым игрокам одной из половинок команд дается по эстафетной палочке. Если в половинках неравное количество игроков, то палочка дается первому игроку той половинки команды, где участников больше. По сигналу ведущего игроки с палочками бегут через площадку ко вторым половинкам своих команд и передают эстафету игрокам, стоящим первыми, а сами встают в конец колонны, не перебегая больше площадку, вся колонна сдвигается. Следующие игроки с палочками перебегают площадку и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

4. «Колесо»

Для игры потребуются эстафетные палочки (по числу команд), мел. Участники игры делятся на несколько команд (от трех до шести), которые выстраиваются в колоннах по одному, спиной в круг, как спицы в колесе. Игроки с эстафетными палочками, стоящие первыми, очерчивают место, где стоят. По сигналу они начинают бег по кругу вправо (влево). Добежав до своей колонны, они передают палочку следующему игроку, который выдвигается на место старта. Второй передает третьему и т. д.

Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

5. «Веселый поезд»

Для игры понадобятся стойки (по числу команд, участвующих в эстафете). На площадке отмечается линия старта и на некотором расстоянии от нее устанавливаются стойки.

Количество игроков в каждой команде — от 4 до 8. Первые игроки оббегают стойки, возвращаются на линию старта, где к ним присоединяются вторые игроки. Положив руки на плечи первым, они вместе бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются на стартовую линию. Там присоединяются к первым двум третьи, они вместе оббегают стойки и т. д. В конце эстафеты получается длинный «поезд».

Если игроки расцепятся, все они должны вернуться на место, где расцепились, сцепиться и продолжить бег. Побеждает команда, чей поезд, составленный из всех игроков, вернется на стартовую линию первым.

Игры с малым мячом

1. «Призовой мяч»

Играющие делятся на две, три, четыре, пять команд в зависимости от количества участников. Каждая команда получает малый мяч (резиновый или теннисный). Первый в команде начинает игру. Ему, как и остальным участникам, даются три попытки – бросить мяч перед собой вверх (выше головы) и поймать его. За ловлю мяча обеими руками даётся 1 очко, за ловлю правой рукой – 2 очка, за ловлю левой рукой – 3 очка. Если игрок мяч не поймал или подбросил его ниже уровня головы, очки не присуждаются.

Победителем считается команда, набравшая наибольшее количество очков.

2. «Мяч с притопыванием»

Играющие делятся на две команды, которые располагаются в шеренгу на расстоянии 20 – 40 шагов друг от друга. Расстояние между командами варьируется с учётом возрастных особенностей, учащихся и их физической подготовленности. Перед каждой командой чертится линия, которая обозначает расположение команд. В середине игрового поля (площадки) чертится линия, обозначающая границу между играющими командами. Жребием определяется, какая из команд должна начать первая бросать мяч. Игрок этой команды получает теннисный мяч и бросает его в сторону противоположной команды, а сам бежит к линии (границе) и

трижды притопывает по ней ногой, после чего бежит на своё место. Однако во время притопывания игрок противоположной команды, поймавший мяч, пытается запятнать его, не выбегая за линию расположения своей команды. Если это удаётся, то запятнанный переходит в его команду. Если бросающий промахнётся, то сам переходит в другую команду.

Игра продолжается до полной победы одной из команд.

3. «Стой!»

Для игры достаточно 10 – 12 человек. В игре используется теннисный мяч. Все игроки стоят рядом друг с другом. Один из играющих, например, А., бросает мяч отвесно в воздух и выкрикивает имя одного из товарищей, например, Б. Все остальные игроки разбегаются в разные стороны как можно дальше. Б. старается поймать мяч и, поймав его, кричит: «Стой!» По этой команде все игроки останавливаются на том месте, где их застала команда. Б. бросает мяч в одного из игроков, близко расположенного к нему, который не должен уклоняться от удара. Если Б. промахнётся, ему засчитывается штрафное очко, если попадает, очко засчитывается тому, в кого он попал. Кто уклонится от удара, считается запятнанным, и получает штрафное очко. Запятнанный начинает игру сначала.

Побеждает тот, кто получил наименьшее количество штрафных очков или вообще не получил их.

Вариант 1. Запятнанный может избавиться от штрафного очка, если он быстрее водящего завладеет мячом и закричит: «Стой!», после чего попадает в одного из убегающих. Запятнанный продолжает игру таким же способом, и только тот, кто промахнётся, получает штрафное очко.

Вариант 2. Если Б. поймает мяч на лету, он может его сразу же бросить вверх и выкрикнуть новое имя. Если и он поймает мяч, то бросает его вверх и снова выкрикивает имя любого из игроков.

Игры со скакалкой

1. «Самый гибкий»

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под ней, выгибаясь

назад, не задевая верёвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остался последним.

2. «Удочка»

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

1. «Часы»

Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете – он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков – прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

4. «Имена»

Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря:

«Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... ит. д.»

Или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.»

Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

Игры с предметами

1. «Лови — не лови»

Играющие строятся в шеренгу перед водящим, в руках у которого мяч. Стоя в 5—6 м от шеренги, водящий бросает мяч любому из игроков, называя при этом какой-либо предмет. Уславливаются, что ловить нужно лишь в том случае, если

будет названо, к примеру, что-либо съедобное: «сахар», «сыр» и т. п. Если водящий произнес название предмета, который несъедобен (например, «гвоздь», «мяч», «стул») и после этого бросил мяч игроку, тот не должен его ловить. Мяч возвращается водящему для нового броска.

Если же принимающий мяч ошибся и поймал его, он делает шаг вперед и продолжает играть. При вторичной ошибке он выходит из игры. Через 3 минуты подводятся итоги — отмечаются самые невнимательные, а из тех, кто не ошибся, выбирают нового водящего, который также ведет игру в течение 3 минут.

После смены каждого водящего все выбывшие игроки возвращаются в строй. Они так же могут оказаться в роли водящих.

Важно соблюдать в игре условие: бросать мяч сразу после того, как будет произнесено водящим слово, но не одновременно с произносимым названием. В этом случае играющим очень трудно правильно сориентироваться.

2. «Заря»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — заря — ходит сзади с лентой и говорит:

— Заря-зарница,

Красная девица.

По полю ходила,

Ключи обронила,

Ленты голубые,

Кольца обвитые —

За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба быстро бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо платок.

3. «Пробежка со скакалками»

Для игры понадобятся деревянная палочка или мел и стойки по числу команд (ими могут быть какие-либо спортивные снаряды). Педагог чертит две параллельные линии, расстояние между которыми составляет 20-25 м.

Участники игры делятся на команды (их может быть две или три). Каждая команда выстраивается у первой линии, причем игроки смотрят в затылок друг другу. Первые игроки в каждой колонне держат в руках скакалку. По команде руководителя первые участники бегут к финишу, перепрыгивая через скакалку. Обогнув стойку, они возвращаются обратно, передают скакалку следующему. Тот, в свою очередь, прыгает через скакалку и бежит вперед.

Участник, который последним достигнул финиша, поднимает вверх руку со скакалкой. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

4. *«Не урони мешочек»*. Понадобятся 3-4 маленьких мешочка с песком. В зале рисуется стартовая линия и через 8-10 метров финишная. Условия: ребята, разделившись на 3-4 колонки, по сигналу руководителя должны пронести мешочек на голове до финишной черты. Руками во время движения поправлять мешочек нельзя, только перед началом старта. Уронивший мешочек, выбывает. Когда останутся 3-4 самых ловких, они соревнуются, кто быстрее перенесет мешочек на голове.

Командные игры

1.«Эстафета»

Команды становятся параллельно друг к другу. Самая простая эстафета – взять флажок, добежать с ним к обусловленной черте, вернуться и передать товарищу. Дети из обеих команд будут громко болеть, поддерживая своего участника.

Варианты:

- просто передавать флажок;
- пробежать мимо нескольких мячиков не потревожив их, и передать хлопком рука об руку эстафету товарищу;
- пропустить мяч между ногами всех участников;
- поднять мячик на вытянутую руку вверх и передавать друг другу таким образом.

Можно зачислять командам за касание по 1 балу или провести игру по-другому. Примером, если первый игрок коснулся последнего, тот переходит в его команду. В итоге выигрывает та команда, в которой игроков больше. «Черное чернило» Одна из достаточно древних, но до сих пор актуальных и интересных для детей командных игр – «Черное чернило». Две команды по 5-6 человек становятся горизонтально на расстоянии 6-7 метров друг к другу. Участники команд берутся за руки и растягиваются в горизонтальном направлении. Одна команда зовет любого участника другой команды со словами «Черное чернило, белое перо дайте нам (Наташу) больше никого». Участник, которого позвали, разбегается и пытается разорвать одно звено (соединение рук) команды соперника. Если ему это удастся, он возвращается в свою команду, забирая с собой одного из участников, которые позволили разорвать цепь.

Игры в парах, тройках

1. «Город катастроф»

Строится город. Все объединяются в тройки. Двое – крыша, третий — житель. Это домики. Еще один герой – бомж. Он вне всего этого. Может произнести одну из трех фраз:

1. Пожар — меняются местами крыши.
2. Наводнение — меняются местами жители.
3. Землетрясение — все меняются.

В этом участвует и бомж тоже. Тот, кто не успел, становится бомжем.

2. «Капканы»

Шесть играющих встают парами, взявшись за обе руки и подняв их вверх. Это капканы, они располагаются на незначительном расстоянии друг от друга. Все остальные играющие берутся за руки, образуя цепочку. Они должны двигаться через капканы. По хлопку ведущего капканы захлопываются, т.е. ребята, изображающие капканы, опускают руки. Те играющие, кто попался в капкан, образуют пары и тоже становятся капканами. В этой игре выявляется самый ловкий и быстрый из ребят — тот, кто сумел до конца игры не угодить ни в один капкан.

3. «Два медведя»

На площадке отмечается место, где будет «берлога». Выбираются два водящих — «медведя». Медведи, взявшись за руки, выходят из берлоги и, не расцепляя рук, стараются поймать остальных игроков. Если удалось, то пойманного игрока «медведи» отводят в «берлогу».

Игра заканчивается тогда, когда «медведи» поймают всех участников игры.

Игры с речевой деятельностью

1. «Двигающаяся стрелка».

Понадобится сумка, в которой находятся карточки с несложными математическими примерами и нагрудник с изображением часов. Условия: ребята строятся в круг, в центре находится ведущий с изображением часов и сумкой с заготовками примеров. По сигналу ведущий начинает двигаться вокруг себя с вытянутой правой рукой, символизирующей стрелку. Остальные участники двигаются по кругу в противоположном направлении, одновременно произнося стишок: Стрелка наша оживилась и тихонько закружилась, Стрелка встала, сделал круг, выходи считать наш друг! Тот, на ком остановилась «стрелка», выходит в центр, достает из сумки водящего карточку, подсчитывает ответ, вслух называет его и возвращается в круг. Действие повторяется.

2. «Охотники и утки».

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч. По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга. Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу.

Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы. По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места. Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

3. *«Лови – бросай!»*

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай,

Упасть не давай!..» Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Отмечается тот, кто ни разу не уронил мяч.

Игры на формирование осанки

1. *«Замри»*

Игрок стоит прямо, прислонившись спиной к стене; пятки соединены и касаются стены; икры, ягодицы, лопатки касаются стены; руки свисают без напряжения, локтями касаясь стены. По команде преподавателя «Замри!» игрок пытается уменьшить пространство между стеной, шеей и поясницей, медленно считая до 10-ти, после чего возвращается в свободное положение.

2. *«Исправить осанку!»*

Игроки становятся в две колонны по одному на расстоянии вытянутых рук. Впередистоящие получают по мячу и по сигналу учителя начинают передавать мячи над головой ученикам, стоящим сзади. Когда мяч доходит до последнего в колонне, все поворачиваются кругом и мяч передается тем же способом в обратном направлении. Впередистоящий ученик. Получив мяч, подает команду: «Исправить осанку!»; команда, быстрее других закончившая передачу мяча и имеющая лучшую осанку, побеждает. Второй вариант – передача мяча между ног с наклоном туловища вперед.

Игры с ловлей и передачей мяча

1. «10 передач»

Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

2. «Обгони мяч»

Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

3. «За мячом»

Команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч противстоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания.

Игроки быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры с ходьбой, бегом

1. «Успей первым»

На одной стороне площадки ставят ряд кеглей, количество которых на одну меньше, чем игроков. По сигналу ведущего, игроки бегут к кеглям, берут только одну кеглю и возвращаются бегом на старт, отдавая кеглю ведущему. Тот игрок, который не принес кеглю выходит из игры. Ведущий благодарит игрока, который первым принес кеглю. Затем забирает одну кеглю и подает сигнал оставшимся игрокам и т.д. Побеждает тот, кто принесет ведущему кеглю.

2. *«Пилоты»*

Игроки разделены на 3-4 звена. Они стоят в колоннах друг за другом за командиром звена. Звенья расположены в разных местах площадки, отмеченных цветными флажками – это аэродром. По сигналу «Пилоты, готовьте самолеты к полету!» игроки разбегаются в разных направлениях по площадке, останавливаются каждый у своего самолета, наливают бензин, заводят моторы, расправляют крылья и летят. Самолеты находятся в воздухе до сигнала воспитателя «На посадку». После этого сигнала командиры собирают свои звенья и ведут их на посадку на аэродром. Выигрывает то звено, которое первым приземлился.

3. *«Цветные автомобили»*

Игроки стоят вдоль стен. Это автомобили в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок. Ведущий стоит в центре комнаты лицом к играющим, в руках у него 3 флажка соответствующих цветов. Он поднимает один из флажков – игроки, имеющие предмет этого цвета, разбегаются по площадке. Когда ведущий опустит флажок автомобили останавливаются, разворачиваются и направляются в свои гаражи.

4. *«Найди себе пару»*

Ведущий раздает играющим по одному флажку кого-либо из основных цветов. По сигналу игроки разбегаются по площадке. По следующему сигналу – «Найди себе пару» - игроки имеющие, флажки одного цвета, находят себе пару. Каждая пара произвольно делает какую-либо фигуру. К оставшемуся без пары все играющиеся обращаются со словами: Коля, Коля не зевай. Быстро пару выбирай.

Игры с прыжками

1. *«Лиса в курятнике»*

В курятнике на насесте располагаются куры. На противоположной стороне площадки находятся норы лисы. Все остальное место площадки – двор. Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятниках и влезают на насест, а лиса старается схватить и утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Пойманную курицу лиса уводит в свою нору.

2. *«Зайцы и волк»*

Играющие изображают зайцев, один из них – волк. На одной стороне площадке зайцы отмечают себе домик. Волк прячется на противоположенной стороне площадки – в овраге. Зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают на двух ногах по площадке. Волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их. Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг.

Игры с метанием, бросками

1. *«Подбрось и поймай»*

Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу игроки подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

2. *«Кегли»*

Кегли ставят в определенном порядке за линией, в один ряд вплотную друг другу, высокая кегля в середине, в один ряд, одна от другой на небольшом расстоянии; в небольшой кружок, большая кегля в центре; в два ряда, большая между рядами: в три ряда большая кегля во втором ряду: квадратом, большая кегля в центре. На расстоянии 2-3м, от линии, за которой расположен кегли, чертят 2-4 линии, с которых сбивают кегли. Игроки соблюдают очередность, начинают прокатывают шары с самой ближней линии.

3. *«Мяч через сетку»*

Небольшая группа играющих становятся по обе стороны сетки. Натянутой на высоте поднятых вверх рук ребенка, расстоянии не менее 1-1,5м от сетки. Затем

дети начинают перебрасывать мяч друг другу. Если играют 4 или более, то один игрок бросает мяч через сетку на другую сторону, поймавший мяч перебрасывают его одному из соседей, а тот перебрасывает мяч снова через сетку

Игры с водящим.

1. «Жмурки»

Игра начинается с выбора водящего. Можно воспользоваться считалкой или просто кинуть жребий. «Водиле» завязывают глаза и выводят на середину площадки, затем поворачивают его несколько раз вокруг собственной оси. По команде разбежаться. Задача жмурки поймать игрока.

Правила игры:

Когда жмурка подходит к опасному предмету, все кричат «огонь», чтобы избежать травм. Но нельзя использовать это слово, чтобы отвлечь внимание жмурки от игрока, который не может убежать.

Нельзя убежать далеко (желательно заранее обговорить границы участка для игры) и прятаться за какие-то предметы.

Жмурка должен узнать пойманного игрока не снимая повязки.

2. «Пятнашки или салочки»

Игроки игры желательны наличие площадки, по краям которой рисуют 2 круга – дома. Сначала выбирается водящий-пятнашка или салочка. Затем все игроки разбегаются по площадке, а пятнашка их ловит.

Правила игры:

Игрок, которого салочка коснулся рукой меняется с ним местами.

Если игрок встает двумя ногами на какой-нибудь предмет, то он «спасся» от пятнашки. Если игрок запрыгал на двух ногах, то он в безопасности, водящий не может его запятнать. Игрок спасается от пятнашки, если забегает в круг-дом.

3. «Большой мяч»

Для игры нужна достаточно ровная площадка (подойдет полянка) и большой мяч. Все игроки, взявшись за руки встают в круг, а водящий внутри круга с мячом. Его задача выкатить мяч за пределы круга ногами. Тот, между чьими ногами проскочил мяч, становится водящим, только уже за кругом. Все игроки

поворачиваются спиной к центру круга, а водящий старается вкатить мяч в круг. Затем все повторяется. В течении всей игры запрещено брать мяч в руки, и он не должен подниматься выше колен играющих.

Разработка воспитательного мероприятия для обучающихся объединения «Здоровье»

Викторина «Я и мое здоровье»

Тема: Человек и здоровый образ жизни

Цель: создать условия для укрепления мотивации на здоровый образ жизни.

Задачи:

- ***Образовательные:*** содействовать формированию знаний о здоровом образе жизни, организме человека и его функционировании;
- ***Развивающие:*** развивать память, умение работать в команде;
- ***Воспитательные:*** содействовать приобретению обучающимися начальных классов навыков здорового образа жизни.

Дата проведения: 20.05.2015 г.

Время мероприятия: 1 час.

Место проведения: актовый зал.

Оснащение мероприятия: два круглых стола для игроков (вместо них можно составить по две парты), проектор, интерактивная доска, музыкальный проигрыватель, компьютер, флешка (диск) с аудиозаписями, секундомер, чистые листы бумаги, ручки, цветные карандаши, небольшая черная коробка, скакалки 4 шт., грамоты и сувениры по количеству игроков, фрукты.

Количество детей: 59 человек.

Возраст детей: 8 – 9 лет.

Участники: участвуют две команды по 8-10 человек из двух параллельных классов. Остальные дети вовлекаются в организацию праздника (нарисовать плакаты, выучить частушки, подготовить «веселую зарядку» и номер со скакалками и т. д.

Подготовительная работа:

Перед викториной следует назначить двух помощников, которые будут при необходимости выносить и убирать инвентарь. Одна группа детей (2-6 человек) учит частушки о здоровье (приложение 1), другая готовится провести разминку, и еще одна группа детей готовится продемонстрировать прыжки на скакалке под музыкальное сопровождение. Игроки обеих команд заранее придумывают название и девиз команды, связанные со здоровым образом жизни. Болельщики готовят плакаты.

Следует подготовить 20 – 30 слайдов и несколько песен о здоровом образе жизни и спорте, записать их на флешку или диск. Также понадобятся короткие музыкальные вставки. В состав жюри входит три человека, один из которых подводит и объявляет итоги конкурсов. В жюри входят только не заинтересованные люди.

Викторина состоит из пяти туров, содержащих в себе тематические опросы (приложение 1). Между турами проводятся паузы, в которых участвуют дети, не вошедшие в команды (болельщики). По окончании викторины подсчитывается общее количество баллов. Выигрывает команда, набравшая больше баллов, которые фиксируются в судейском листе (приложение 2).

Ход сценария:

Звучит фоновая музыка. На проекторе идут слайды. Выходит ведущий.

Ведущий: *Здравствуйте, ребята и уважаемые гости! Вот и пролетел еще один учебный год, в течение которого вы, дорогие дети, узнали много нового и интересного, в том числе о себе и о своем здоровье.*

Что же такое это «здоровье»? Где хранятся его запасы в нашем теле? О том, как важно быть здоровым говорят повсюду! Все стараются его сохранить, но не у всех это получается. Сегодня мы вместе попробуем разобраться и постараемся вспомнить все, что знаем об этом. Наша сегодняшняя викторина посвящена организму человека и здоровому образу жизни. Давайте пожелаем друг другу удачи! Итак, встречаем наши команды!

Участники команд выходят под торжественную музыку и располагаются в две шеренги перед зрителями.

Ведущий: Ребята, вы прекрасно выглядите! Настроение у всех замечательное! Наверное, зарядку с утра делали? (дети отвечают) Кашу овсяную ели? (дети отвечают) В ваших глазах я вижу уверенность в собственных силах, наверное, готовились? (дети отвечают) Ну, раз так, то можно начинать!

Итак, вашим домашним заданием было придумать название и девиз команды, за которые вы получите свои первые баллы. Пожалуйста, представьте свои команды, а вас, болельщики, прошу поддержать наших участников!

Команды поочередно представляются.

Ведущий: Ребята, вы просто молодцы! Уважаемое жюри, прошу вас определить, какая из команд, на ваш взгляд, более оригинально справилась с заданием и наиболее соответствует теме сегодняшней викторины.

Жюри подводит итог и сообщает о нем присутствующим. Оценка домашнего задания проходит по пятибальной системе.

Ведущий: Итак, я попрошу команды занять свои места (участники садятся за столы, на которых приготовлены лист бумаги и ручка). Мы начинаем нашу викторину «Я и мое здоровье». Первый тур называется «Выбери правильный ответ». Посоветовавшись с командой, капитан отмечает выбранный вариант рядом с номером ответа на предложенных вам листах бумаги. Будьте внимательны!

Ведущий задает вопросы с вариантами ответов. На обсуждение дается по 30 секунд на каждый вопрос, во время которых команды должны вместе выбрать правильный, окончательный выбор ответа за капитаном. У ведущего в руках секундомер.

I тур (правильный ответ выделен):

1. *От чего в большей степени зависит здоровье человека?*
 1. Наследственность;
 2. **Образ жизни;**
 3. Окружающая среда.

2. *На что подразделяется организм человека?*

1. **Системы;**
2. Структуры;
3. Разделы.

3. *Какая система в организме осуществляет управление и контроль над всеми процессами?*

1. **Нервная;**
2. Дыхательная;
3. Мышечная.

4. *Какой внутренний орган называют «насосом» за вид его деятельности?*

1. Почки;
2. **Сердце;**
3. Мозг.

5. *Какой орган человека из перечисленных не относится к внешним органам?*

1. **Желудок;**
2. Глаз;
3. Язык.

6. *Сколько у человека органов чувств?*

1. 4;
2. **5;**
3. 6.

7. *Как называется самая важная жидкая ткань организма?*

1. **Кровь;**
2. Кожа;
3. Слюна.

Когда все вопросы озвучены, капитаны откладывают ручки. Поочередно ведущий обсуждает выбранные каждой командой ответы вместе с болельщиками, а жюри фиксирует их.

Ведущий: *Итак, первый тур окончен! Прошу жюри подвести итоги и подсчитать общее количество баллов. А у нас – музыкальная пауза! Мы слушаем частушки о здоровом образе жизни в исполнении болельщиков наших команд. Давайте встретим их бурными аплодисментами!*

Жюри подсчитывает итог, дети поют под фонограмму частушки (приложение 1).

Ведущий: *Спасибо, ребята, за чудесные частушки, можете присесть на свои места. (дети уходят со сцены) Вы обратили внимание, сколько можно из них извлечь полезного для себя? (дети отвечают) Замечательно! Уважаемое жюри, пора озвучить нам результат.*

Жюри объявляет результаты первого тура и общий результат.

Ведущий: *Ну, что? Мы продолжаем! Переходим ко второму туру нашей викторины, который называется «Правда или ложь?». Я поочередно каждой команде зачитываю утверждение, а вы отвечаете «правда» или «ложь». Первая отвечает команда, набравшая больше баллов. Начнем!*

Ведущий читает утверждения, дети отвечают, а жюри отмечает количество правильных ответов каждой команды. Варианты выбранных ответов обсуждаются со всеми присутствующими детьми.

II тур

1. Чтобы сердце работало долго и без починки, его надо тренировать. **(Да)**
2. От малоподвижного образа жизни сосуды засоряются. **(Да)**
3. Чтобы сохранить запасы энергии, нужно меньше двигаться. **(Нет)**
4. Наша пища служит топливом для организма. **(Да)**
5. После проглатывания, пища сразу поступает в кровь. **(Нет)**
6. Соляная кислота, содержащаяся в желудочном соке, способна разъедать железо. **(Да)**
7. Наша пища делится на белки, жиры и углеводы. **(Да)**
8. Если перекусывать вместо обеда бутербродами, ваш желудок будет благодарен. **(Нет)**

9. Наш организм больше, чем на половину состоит из воды. **(Да)**
10. Воды нужно выпивать не больше двух стаканов в день. **(Нет)**
11. Газированные сладкие напитки лучше всего утоляют жажду. **(Нет)**
12. Чтобы мышцы были сильнее, им надо давать больше отдыха. **(Нет)**
13. При сокращении мышца сжимается, а при расслаблении растягивается. **(Да)**
14. Чтобы не болеть зимой, нужно теплее одеваться и меньше выходить на улицу. **(Нет)**
15. Легкие человека состоят из пузырьков и напоминают губку. **(Да)**
16. Правильное и здоровое дыхание – это дыхание грудью. **(Нет)**
17. Зубы необходимо чистить один раз в день. **(Нет)**
18. Дети должны спать не меньше девяти часов в сутки. **(Да)**
19. Положительные эмоции продлевают жизнь. **(Да)**
20. Если чаще мыть руки, то будешь меньше болеть. **(Да)**

Ведущий: Ну, вот и второй тур подошел к концу! Ребята, вы все молодцы! Замечательно подготовились! Довольно много знаете о себе и о своем организме. Уверена, эти знания очень пригодятся вам в дальнейшем. Я смотрю, вы уже устали сидеть на одном месте? (дети отвечают) Так может мы немного разомнемся? (дети отвечают) Вы знаете, у нас есть ребята, которые знают, как правильно и весело сделать разминку! Давайте поддержим их! Скорее вставайте со своих мест!

Звучит фоновая музыка. На сцену выходит группа детей и под фонограмму «Солнышко лучистое любит скакать» проводит разминку со всеми присутствующими.

Ведущий: Как же здорово теперь мы себя чувствуем! Правда, ребята? Разминку нужно выполнять всегда, когда вы долго сидите за уроками или за компьютером. Да и вообще, когда ощущаете, что мышцы затекли и необходимо подвигаться. Теперь мы полны энергии! Чувствуете, как кровь прилила к мозгу? (дети отвечают) Тогда можем продолжать нашу викторину! Следующий тур будет немного отличаться от предыдущих. Я вас

заинтриговала? (дети отвечают) Ну что же, не будем тянуть! Выносите черный ящик!

Под фонограмму из передачи «Что? Где? Когда?» помощники выносят черную закрытую коробку.

Ведущий: Как интересно! Что же в этой коробке? А вам, друзья интересно узнать, что внутри?(дети отвечают) Членам команды сейчас необходимо собраться с мыслями, чтобы хорошенько подумать и отгадать, что там лежит. После того, как я вам дам подсказку, вы будете думать ровно минуту, прежде чем скажете свой ответ, записанный на бумаге. Итак, внимание, вопрос!

III тур

Ведущий: Внутри черного ящика находится тренажер. Потребности в развитии двигательных качеств, кроме гибкости полностью удовлетворяются той нагрузкой, которую можно извлечь из этого элементарного предмета. Его можно использовать во всех видах спорта для тренировки выносливости, координации, силы мышц нижних конечностей, скоростно-силовых качеств. (Скакалка)

После окончания установленного времени (1 минута), ведущий дает команду об окончании тура и команды отвечают, показав записанный на бумаге ответ.

Ведущий: Давайте же узнаем, что на самом деле лежит в черном ящике? Прошу его открыть.

Звучит фоновая музыка. Помощники открывают коробку, достают скакалку и проносят ее перед присутствующими.

Ведущий: Bravo, игроки! Аплодисменты им! А сейчас нам ребята покажут, как можно тренировать свои мышцы и физические качества с помощью этого универсального тренажера. Прошу, выходите к нам!

Выходит группа детей и под энергичную музыку демонстрирует несколько упражнений со скакалкой.

Ведущий: Спасибо, ребята! Скакалка – это, действительно, замечательный тренажер! Присаживайтесь на свои

места. (дети садятся за свои места) А я попрошу жюри огласить нам общий итог конкурса.

Жюри оглашает итоги трех туров.

Ведущий: Спасибо, уважаемые судьи! Ну а мы продолжаем! Переходим к четвертому туру! Ребята, мы сегодня с вами много говорили о том, как устроен человек и что нужно делать и чего НЕ нужно делать, чтобы быть в хорошей физической форме и хорошо себя чувствовать, то-есть – быть здоровым. Но есть еще один важнейший принцип здорового образа жизни, и вы о нем знаете. Кто ни будь мне подскажет – что еще необходимо соблюдать, чтобы не «растерять» свое здоровье?(дети отвечают) Ну, конечно же – это правильное питание! У многих из ваших родителей есть автомобили. Скажите пожалуйста – что будет, если его каждый раз заправлять некачественным топливом? (дети отвечают) Совершенно верно – он будет плохо ездить, пока не сломается. Точно так же устроен человек. Но у нашего организма резерв на много больше, чем у автомобиля. Именно поэтому, употребляя вредные продукты, мы «выходим из строя» не сразу, а постепенно. Итак, как вы, наверное, уже догадались, этот тур будет посвящен здоровому питанию! Вашим заданием будет не просто перечислить «хорошие» и «плохие» продукты питания, а нарисовать их! Помощники, внесите нам пожалуйста все необходимое!

Звучит фоновая музыка. Помощники раздают каждому игроку по листу бумаги и цветные карандаши.

Ведущий: В этом туре вы должны показать на сколько ваши команды умеют слаженно работать, а капитаны могут быстро распределять задание между своими игроками! После того, как я объявлю начало четвертого тура, вам будет дано пять минут для того, чтобы каждый игрок нарисовал на одной стороне листа один полезный продукт, а на другой – вредный продукт и подписать их название. Чтобы рисунки не повторялись, обсудите их с капитанами. По моему сигналу вы прекращаете рисовать, и мы

рассматриваем ваши работы, вы поясняете свой выбор, а жюри выставляет вам соответствующие оценки. Если нет вопросов, то можно начинать!

Дети рисуют в течении пяти минут, после чего подается сигнал об окончании времени, и все откладывают свои работы в сторону. Ведущий вместе с болельщиками обсуждает каждую работу в обеих командах, жюри выставляет баллы. Оценивается каждый правильно выбранный продукт (1 балл), качество изображения не имеет особого значения, хотя аккуратность поощряется.

Ведущий: *Я прошу жюри огласить итоги конкурсов, и мы продолжаем!*

Жюри объявляет итоги.

Ведущий: *Ребята, мы с вами подошли к заключительному испытанию! Все вы знаете, что у нас в России в 2014 году прошла Олимпиада, и наша страна одержала блестящую победу! Мы с вами испытываем большую гордость за тех, кто достойно боролся за первое место. По приблизительным подсчетам в мире существует больше 200 000 видов спорта! И это еще не предел, потому что они создаются практически ежедневно. Последний тур будет посвящен именно спорту. Сейчас мы узнаем насколько вы разбираетесь в его видах. Я буду задавать вам наводящий вопрос, поочередно каждой команде. Если команда дает правильный ответ, то зарабатывает один балл, если неправильный – то ни одного. Поехали!*

Ведущий задает поочередно вопрос каждой команде. Жюри засчитывает правильные ответы. Один правильный ответ равен одному баллу.

V тур

1. Что за спортивная игра, у которой мяч, сетка и две команды? (**волейбол**)
2. При игре в теннис в нее нельзя попадать мячом? (**сетка**)
3. Футбольная команда состоит, из какого количества игроков? (**11**)
4. Начало дистанции? (**старт**)
5. Как называется площадка для бокса? (**ринг**)
6. Какие три слова составляют девиз Олимпиады? (**быстрее, выше, сильнее**)
7. Передача мяча в спортивных играх? (**пас**)

8. Что является Олимпийским символом? (**пять колец**)
9. Конец дистанции? (**финиш**)
10. Ее просят лыжники? (**лыжню**)
11. Ледовая площадка? (**каток**)
12. Специалист по поднятию тяжестей? (**штангист**)
13. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон? (**волан**)
14. Теннисная площадка? (**корт**)
15. Что стремится установить спортсмен? (**рекорд**)
16. Родина олимпийских игр? (**Древняя Греция**)
17. Шахматная королева? (**Ферзь**)
18. Бой один на один? (**Единоборство**)
19. Инструмент спортивного судьи (**свисток**)
20. В каком виде спорта важен попутный ветер? (**парусный спорт**)

Ведущий: Ну вот и все, дорогие друзья! Последний тур нашей викторины окончен! Мы попросим членов нашего уважаемого жюри подвести итоги конкурса и определить победителей викторины. А мы с вами пока погрузимся в удивительную природу человека!

Тихо звучит фоновая музыка. На проекторе показывают соответствующие теме слайды.

Ведущий: Знаете ли вы, что:

1. Сердце человека может действительно продолжать биться какое-то короткое время, так как оно снабжено собственной электрической системой, продолжая получать кислород из внешнего воздуха.
2. Кислота желудка настолько сильная, что каждые 3-4 дня у нас появляется абсолютно новая слизистая оболочка желудка.
3. Нос человека может распознать около 1 миллиарда запахов.
4. Мы чихаем на скорости 160 км в час.
5. В нашем теле 96 560 км кровеносных сосудов. Этого достаточно, чтобы окружить экватор Земли 2,5 раза.

6. *Каждый день наше сердце создает достаточно энергии, чтобы грузовик мог проехать 32 км. За всю жизнь сердце генерирует столько энергии, что грузовик мог бы проехать до Луны и обратно.*
7. *В среднем человек сбрасывает столько кожи за всю жизнь, что к 70-ти годам из нее можно слепить человека весом 47 кг.*
8. *Человек производит за всю жизнь достаточно слюны, чтобы наполнить два бассейна.*
9. *Ваше сердцебиение меняется и подражает той музыке, которую вы слушаете.*
10. *Ваш мозг в состоянии бодрствования генерирует достаточно электричества, чтобы зажечь лампочку.*
11. *Если бы глаз человека был бы камерой, у него было бы 576 мегапикселей. Для сравнения стоимость камеры с высоким разрешением в 80 мегапикселей будет стоить около \$34 000.*
12. *Эксперты определили, что человеческий глаз может различить 10 миллионов разных цветов.*
13. *Чтобы сделать один шаг задействуется 200 мышц.*
14. *Человек может выжить без еды 2 месяца.*
15. *Вы можете прожить 5-10 минут без кислорода, прежде чем клетки мозга начнут умирать.*
16. *Наш мозг на 60 процентов состоит из жира.*

Вот сколько нового и удивительного вы узнали о себе! Правда наш организм величайшее чудо природы? (дети отвечают) И это далеко не все. Человек до сих пор остается самой большой загадкой для ученых, которую они пытаются разгадать. Вы можете больше узнать об этом из детских энциклопедий или посмотреть документальные фильмы. Ну давайте не будем больше томить игроков и их болельщиков и предоставим слово нашему жюри.

Жюри объявляет победившую команду. Звучат фанфары. Победители торжественно награждаются грамотами и небольшими сувенирами. Игроки

команды, занявшей второе место, также награждаются грамотами и утешительными призами. Всем детям раздаются фрукты.

Звучит фоновая музыка.

Ведущий: *Ну что, друзья мои! Подошла к концу наша викторина «Я и мое здоровье». Какой же вывод мы с вами сделаем сегодня? Как сохранить свое здоровье, отличное самочувствие? (дети отвечают) Конечно, ребята, на самом деле нет никакого секрета! Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. А что включает в себя это понятие? (дети отвечают) Вы совершенно правы! Это зарядка, здоровое питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, обязательно хорошее настроение и еще много различных мероприятий. Помните, ребята, что здоровье - это главное жизненное благо! «Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам». Это слова великого Сократа. Нам пора прощаться! Мы все сегодня отлично провели время! А мне очень хочется верить, что вы будете применять полученные вами знания в жизни. Ведь ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ начинается именно с них!*

Приложение

Частушки о здоровье

На уроке я сижу,
На учителя гляжу.
Мне учитель говорит:
«Сядь ровней, не повредит!»
За осанкой не слежу,
Скрученный весь день хожу.
Чтобы мне здоровым быть,
Надо за спиной следить.
С книгою в руках лежу,
У компьютера сижу.

Ой, купите мне очки—
Не работают зрачки.
Нужно спину так держать,
Чтобы ровненько стоять.
Люди смотрят не дыша:
Ох, осанка хороша!

Утром, ровно в семь часов,
Я встаю с кровати.
Для пробежки я готов,
А также для зарядки!

Каждый день стою у стенки,
У меня болят колени,
Но без устали стою—
За осанкою смотрю.

Буду по лесу гулять,
Буду тело закалять.
Я здоровым быть мечтаю,
Свои мускулы качаю

Очень любим свой бассейн,
Плавать обожаем все.
Приходите, всех зовем—
Дружно вместе поплывем.

Если долго в даль глядеть,
На зеленый цвет смотреть,

Будешь ты здоров всегда,

Будут сильными глаза.

Приложение

Судейский лист

№ тура	Название тура	Название команды, кол-во баллов за тур	
0	Представление команд		
I	Выбери правильный ответ		
II	«правда» или «ложь»		
III	Черный ящик		
IV	Здоровое питание		
V	Виды спорта		
	Итого		