

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия имени
Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова» с. Ольговка
Добринского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена на заседании
методического совета.
Председатель
метод. совета /Киньшина О.А./
Протокол от 26.08.2023 № 1

Принята на педагогическом
Совете.
Протокол от 31.08.2023 № 1



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

возраст обучающихся: 6,5 -10 лет
срок реализации: 4 года

Составлена:
Борисовым П. П.,
учителем физической культуры

2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка	стр.3-4
2. Планируемые результаты	стр.4-5
3. Содержание программы	стр.5-12
4. Рабочая программа ДООП	стр.12
5. Организационно-педагогические условия реализации	стр.12-13
6. Учебный план	стр.14
7. Календарный учебный график	стр.15
8. Оценочные материалы	стр.15
9. Рабочая программа воспитания.	стр. 15-16
Календарный план воспитательной работы	стр.16
10. Приложения	стр. 17-32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основе разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» (далее - программа) лежат следующие нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Положение МБОУ «Гимназия им.И.М. Макаренкова, с. Ольговка «О порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательной

общеразвивающей программы»

14. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Гимназия им.И.М. Макаренкова» с. Ольговка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Адресат программы. Программа рассчитана на возраст 6,5-10 лет. Занятия проводятся для всех желающих с учетом возрастных особенностей. Занятия проводятся в группах, объединенных по возрасту учащихся. Состав участников 20 – 25 человек.

Объем программы, срок освоения. Программа рассчитана на 4 года обучения. Общий объем часов по программе - 144 часа.

Формы обучения: очная

Формы реализации образовательной программы: традиционная

Организационные формы обучения. Основной формой организации деятельности является групповое учебное занятие. Занятия могут проходить и в форме игры. Используются как фронтальные, так и индивидуальные формы работы с обучающимися. В зависимости от темы и формы проведения занятия применяются словесные, наглядные или практические методы обучения. Обязательным является применение на занятиях здоровьесберегающих технологий: чередование различных видов деятельности, проведение динамических пауз, создание условий для работы каждого обучающегося в комфортном для него режиме и темпе, предъявление посильных для обучающихся требований в области интеллектуальных и физических действий в соответствии с индивидуальными особенностями психофизического развития конкретного ребёнка.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Учебный час составляет - 40 минут.

Цель и задачи программы:

Цель:

- популяризация подвижных игр;
- дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;

Задачи :

- развитие мышечной активности;
- осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- развитие интереса к выполнению упражнений;
- развитие любознательности, наблюдательности, потребности в выполнении упражнений, культуры общения учащихся;
- развивать у учащихся культуру выполнения физических упражнений;
- формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

2. Планируемые результаты.

По окончании курса «Здоровячок» обучающиеся научатся :

Жизненно важным двигательным навыкам и умениям, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека; методам и средствам ОФП; правилам поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Личностные:

- у учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью;

- учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека;
- учащиеся имеют первоначальное представление о роли физической культуры для здоровья человека;
- учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.

Метапредметные результаты:

познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- находить выход из критического положения;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию полученную из разных источников.

коммуникативные УУД:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

регулятивные УУД:

- самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать самостоятельно игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- управлять эмоциями, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- обогащение личного опыта общения детей;
- ориентация на выполнение нравственных норм - заповедей в процессе общения;
- овладение основными двигательными навыками и умениями;
- проявление уважения, дружелюбия, доброжелательности, порядочности;
- умение делать всё красиво, вызывая своим поведением эстетическое наслаждение у окружающих;
- соблюдение национальных обычаев и традиций.

3. Содержание программы

1 год обучения

Когда и как возникли физическая культура и спорт.- 1ч

Подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе. -35 ч.

Подвижные игры: «Не ошибись», «Стоп», «Челнок», «Выставка картин», «Второй лишний», «Мяч среднему», «Группа смирно», «Зайцы в лесу», «Коршун и цыплята», «Лови последнего» «Дорожки». Эстафета с обручами.

Комплексы упражнений- №1, №2, №3, №4, №5 - 8 часов.
Спортивные эстафеты - «Посадка картошки», «Бег пингвинов».

год обучения

Современные Олимпийские игры-1ч.

Подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе. 35-ч

Подвижные игры: «Точный расчёт», «Передай мяч», «Волк во рву», «Карусель», «У медведя во бору», «Воробьи – попрыгунчики», «Тропинка», «Колесо», «Караси и щука», «Где позвонили?», «Конники – спортсмены», «Кошка и мышка», подвижные игры и эстафеты.

Комплексы упражнений: №1, №2, №3. Спортивные эстафеты: «Попади в цель», «Передал - садись».

3 год обучения

Личная гигиена. Основные гигиенические процедуры. Закаливание организма.-1 ч

Подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе -35 ч.

Подвижные игры: «Конники- спортсмены», «Пустое место», «Попади в цель», «Воробышки», «С бережка на бережок», «Рыболов», «Защити товарища!», «Догони свою пару!», «Эстафета со скакалкой», «Загони лыдинку», «Круговая охота», «Ловишка в двух кругах». Подвижные игры и эстафеты. Комплексы упражнений: №1, №2, №3, №4, №5. Спортивные эстафеты: «Переправа», «Передал, садись».

4 год обучения

Самоконтроль. Признаки переутомления. Дневник самоконтроля.-1 ч

Подвижные и спортивные игры в спортивном зале и на свежем воздухе -35 ч.

Подвижные игры – «Прыжок за прыжком», «Коршун и наседка», «Игры с кеглями», «Ястреб и утки», «Боевые петухи», «Охотники и утки», «Поезда», «День и ночь», «Салки с домом», «Пятнашки - ёлочки», «Лабиринт». Подвижные игры и эстафеты. Комплексы упражнений: №4, №5.

Спортивные игры –Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока. Игры, эстафеты с волейбольными мячами. Броски мяча через волейбольную сетку. Техника передач мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Техника передач мяча сверху двумя руками от стены и через сетку в парах. Передача мяча в парах через сетку. Учебная игра «Пионербол» с элементами в-б.

Баскетбол.- Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения игрока, повороты. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком, Техника передач мяча на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. ведение мяча. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с баскетбольными мячами. Броски мяча в парах на точность. Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо с места. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Техника бросков мяча в кольцо двумя руками с места и в движении.

4. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» (приложение 1)

5. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1	Мяч лёгкий (большой)	штук	12
2	Мяч лёгкий (малый)	штук	5
3	Обруч гимнастический	штук	20
4	Мяч набивной весом от 1 до 5 кг	штук	6
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч теннисный	штук	10
7	Мяч футбольный	штук	2

8	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
9	Скакалка гимнастическая	штук	20
10	Скамейка гимнастическая	штук	4
11	Эспандер резиновый ленточный	штук	11

Кадровое обеспечение программы.

Программу «Здоровячок» реализует учитель физической культуры, педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование.

Список литературы и интернет ресурсов:

- В.И.Ковалько. «Школа физкультминуток» Москва «Вако» 2007г.
- Н.И.Дереклеева. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва «Вако» 2007г.
- С.А.Исаева. «Организация переменок и динамических пауз в начальной школе» Москва 2004г.
- Ю.И.Портных. «Дидактические основы использования игр в физическом воспитании» Москва 2004г.
- И.М. Коротков. «Подвижные игры во дворе» Москва 1987 г.
- А.Ю. Патрикеев «Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры» 2014г.;
- В.И. Ковалько. «Школа физкультминуток» Москва «Вако» 2007г.;
- Н.И. Дереклеева. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва «Вако» 2007г.;
- С.А.Исаева. «Организация переменок и динамических пауз в начальной школе» Москва 2004г.;
- Ю.И.Портных. «Дидактические основы использования игр в физическом воспитании» Москва 2004г.

6. Учебный план

№ п/п	Тема	Общее количество часов	1 год Кол-во часов		Форма проведения промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
	1-й год обучения	36			«Зачет» или «Незачет» за сдачу контрольных нормативов по ОФП
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт		1		
2	Подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе			35	
	2-й год обучения	36			
1	Современные олимпийские игры.		1		
2	Подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе.			35	
	3-й год обучения	36			
1	Личная гигиена. Основные гигиенические процедуры. Закаливание организма.		1		
2	Подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе			35	
	4-й год обучения	36			
1	Самоконтроль. Признаки переутомления. Дневник самоконтроля.		1		
2	Подвижные и спортивные игры в спортивном зале и на свежем воздухе.			35	
	Общее количество часов	144	4	140	

7. Календарный учебный график

Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	24.05.2024
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней в неделю	1

Количество учебных дней в год	36
Количество учебных часов в день	1
Продолжительность одного часа занятия	40 минут
Перерыв между учебными часами	-
Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы: с 30.12. 2023 по 07.01.2024 года Летние каникулы с 25.05. 2024 по 31.08.2024 Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками: 23 февраля 2024г; 8 марта 2024г; 1 мая 2024г.; 9,10 мая 2024г
Сроки проведения промежуточной аттестации	16-23 мая 2024г.

8. Оценочные и методические материалы.

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме наблюдений за участием детей в подвижных играх внутри спортивных групп, за выполнением упражнений по ОФП на занятиях.

Форма проведения промежуточной аттестации – выставление «зачет» или «незачет», который фиксируется педагогом в журнале. «Зачет» выставляется, если обучающийся выполнил два норматива из четырёх предложенных как минимум на средний уровень.

Методический материал представлен в форме описания игр и комплекса упражнений по ОФП - Приложение 2 к ДОП «Здоровячок»

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Челночный бег 3X10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18

Результаты сдачи нормативов фиксируются педагогом в таблице

№ п/п	Ф.И.	Челночный бег 3X10м	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед из положения сидя	Подтягивания перекладине (мал. – на высок., дев.на низкой)	ИТОГ зачёт/незачет
1						
2						
3						

9. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

Цель программы - воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости, самооценности и необходимости участия в жизни общества.

Задачи:

- формирование ответственного подхода к решению задач различной сложности;
- формирование навыков коммуникации среди участников программы;
- формирование навыков командной работы;
- воспитание умения работать в коллективе при учете личностных качеств и психолого-возрастных особенностей каждого ребенка;
- формирование устойчивого интереса к занятиям.
- воспитание интереса и уважительного отношения, как к своему, так и к чужому труду, усидчивости, аккуратности, трудолюбия;
- стимуляция познавательной активности.

Формы занятий

- групповые учебно-тренировочные;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование;
- учебные соревнования;

Тип занятий: теоретические и практические.

Планируемые результаты.

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

- создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способность к дальнейшему саморазвитию;
- сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;
- привитие уважительного отношения между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- приобретение коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений, личностному самоопределению;
- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
Школьные соревнования по подвижной игре «Попади в цель»	Соревнования	05.11.2023
Школьные соревнования Весёлые эстафеты.	Соревнования	05.12.2023
Школьные соревнования по прыжкам. Игра «Челнок»	Соревнования	05.03.2024
Школьные соревнования по подвижной игре «Пионербол»	Соревнования	05.03.2024
Школьные соревнования по подвижной игре «Охотники и утки»	Соревнования	Апрель-май

Приложение 1 к ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Здоровячок».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Здоровячок».
Приказ от 01.09.2023г. № 279

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»

Педагог:
Борисов П.П., высшая
квалификационная
категория

2023- 2024 учебный год

1. Планируемые результаты.

По окончании курса «Здоровячок» обучающиеся научатся

- жизненно важным двигательным навыкам и умениям, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методам и средствам ОФП; правилам поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Личностные:

- У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью;
- Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека;
- Учащиеся имеют первоначальное представление о роли физической культуры для здоровья человека;
- Учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.

Метапредметные результаты:

познавательные УУД:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- Находить выход из критического положения;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию полученную из разных источников.

коммуникативные УУД:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

регулятивные УУД:

- самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать самостоятельно игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- управлять эмоциями, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- обогащение личного опыта общения детей;
- ориентация на выполнение нравственных норм - заповедей в процессе общения;
- овладение основными двигательными навыками и умениями;
- проявление уважения, дружелюбия, доброжелательности, порядочности;
- умение делать всё красиво, вызывая своим поведением эстетическое наслаждение у окружающих;
- соблюдение национальных обычаев и традиций.

2. Содержание программы

2год обучения

Современные Олимпийские игры-1ч.

Подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе. 35-ч

Подвижные игры: «Точный расчёт», «Передай мяч», «Волк во рву», «Карусель», «У медведя во бору», «Воробьи – попрыгунчики», «Тропинка», «Колесо», «Караси и щука», «Где позвонили?», «Конники – спортсмены», «Кошка и мышка», подвижные игры и эстафеты. Комплексы упражнений: №1, №2, №3. Спортивные эстафеты: «Попади в цель», «Передал – садись».

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Дата	Примечание
1	Подвижная игра «Точный расчёт»		
2	Подвижная игра «Точный расчёт»		
3	Подвижная игра «Точный расчёт»		
4	Подвижная игра «Передай мяч»		
5	Подвижная игра «Передай мяч»		
6	Подвижная игра «Передай мяч»		
7	Подвижная игра «Волк во рву»		
8	Подвижная игра «Волк во рву»		
9	Подвижная игра «Волк во рву»		
10	Комплексное занятие в каникулярное время. Эстафета «Попади в цель»		
11	Подвижная игра «Карусель»		
12	Подвижная игра «Карусель»		
13	Подвижная игра «Карусель»		
14	Подвижная игра «У медведя во бору»		
15	Подвижная игра «У медведя во бору»		
16	Подвижная игра «У медведя во бору»		
17	Подвижная игра «Где позвонили?»		
18	Эстафет: «Попади в цель», «Передал – садись»		
19	Подвижная игра «Воробьи – попрыгунчики» Комплекс упраж. №1.		
20	Подвижная игра «Воробьи – попрыгунчики» Комплекс упраж. №1.		
21	Подвижная игра «Воробьи – попрыгунчики» Комплекс упраж. №1.		
22	Подвижная игра «Тропинка». Комплекс упражнений №2.		
23	Подвижная игра «Тропинка». Комплекс упражнений №2.		
24	Подвижная игра «Тропинка». Комплекс		

	упражнений №2.		
25	Подвижная игра « Колесо». Комплекс упражнений №3.		
26	Подвижная игра « Колесо». Комплекс упражнений №3.		
27	Подвижная игра « Колесо». Комплекс упражнений №3.		
28	Подвижная игра «Караси и щука		
29	Подвижная игра «Караси и щука		
30	Подвижная игра «Караси и щука		
31	Подвижная игра «Конники – спортсмены»		
32	Подвижная игра «Конники – спортсмены»		
33	Подвижная игра «Кошка и мышка»		
34	Подвижная игра «Кошка и мышка»		
35	Подвижные игры и эстафеты		
36	Подвижные игры и эстафеты		

Приложение 1 к ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Здоровячок».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Здоровячок».
Приказ от 01.09.2022г. № 217

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»

Педагог:
Борисов Павел Петрович,

2022- 2023 учебный год

1. Планируемые результаты.

По окончании курса «Здоровячок» обучающиеся научатся

- жизненно важным двигательным навыкам и умениям, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методам и средствам ОФП; правилам поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Личностные:

- У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью;
- Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека;
- Учащиеся имеют первоначальное представление о роли физической культуры для здоровья человека;
- Учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.

Метапредметные результаты:

познавательные УУД:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- Находить выход из критического положения;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию полученную из разных источников.

коммуникативные УУД:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

регулятивные УУД:

- самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать самостоятельно игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- управлять эмоциями, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- обогащение личного опыта общения детей;
- ориентация на выполнение нравственных норм - заповедей в процессе общения;
- овладение основными двигательными навыками и умениями;
- проявление уважения, дружелюбия, доброжелательности, порядочности;
- умение делать всё красиво, вызывая своим поведением эстетическое наслаждение у окружающих;
- соблюдение национальных обычаев и традиций.

2. Содержание программы.

2 год обучения

Личная гигиена. Основные гигиенические процедуры. Закаливание организма.-1 ч

. Подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе -35 ч.

Подвижные игры: «Конники- спортсмены», «Пустое место», «Попади в цель», «Воробышки», «С бережка на бережок», «Рыболов», «Защити товарища!», «Догони свою пару!», «Эстафета со скакалкой», «Загони льдинку», «Круговая охота», «Ловишка в двух кругах». Подвижные игры и эстафеты. Комплексы упражнений: №1, №2, №3, №4, №5. Спортивные эстафеты: «Переправа», «Передал, садись».

3. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 год обучения

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Дата	Примечание
1	Подвижная игра «Конники-спортсмены»		
2	Подвижная игра «Конники-спортсмены»		
3	Подвижная игра «Пустое место»		
4	Подвижная игра «Пустое место»		
5	Подвижная игра «Пустое место»		
6	Подвижная игра «Попади в цель»		
7	Подвижная игра «Попади в цель»		
8	Подвижная игра «Попади в цель»		
9	Подвижная игра «Воробышки»Комплекс упр. №1.		
10	Эстафета «Переправа»		
11	Подвижная игра «С бережка на бережок» Комплекс упражнений №2.		
12	Подвижная игра «С бережка на бережок» Комплекс упражнений №2.		
13	Подвижная игра «С бережка на бережок» Комплекс упражнений №2.		
14	Подвижная игра «Рыболов». Комплекс упражнений №3.		
15	Подвижная игра «Рыболов». Комплекс упражнений №3.		
16	Подвижная игра «Рыболов». Комплекс упражнений №3.		
17	Подвижная игра «Защити товарища!»		
18	Подвижная игра «Защити товарища!»		
19	Подвижная игра «Защити товарища!»		
20	Подвижная игра «Догони свою пару!» Комплекс упр. №4.		
21	Подвижная игра «Догони свою пару!» Комплекс упр. №4.		
22	Подвижная игра «Догони свою пару!» Комплекс упр. №4.		
23	Подвижная игра «Эстафета со скакалками. Комплекс упр. №5.		
24	Подвижная игра «Эстафета со скакалками. Комплекс упр. №5.		
25	Подвижная игра «Эстафета со скакалками. Комплекс упр. №5.		
26	Подвижная игра «Загони льдинку»		

27	Эстафета: «Передал, садись»		
28	Подвижная игра «Загони льдинку»		
29	Подвижная игра «Загони льдинку»		
30	Подвижная игра «Круговая охота		
31	Подвижная игра «Круговая охота		
32	Подвижная игра «Круговая охота		
33	Подвижная игра «Ловишка в двух кругах»		
34	Подвижная игра «Ловишка в двух кругах»		
35	Подвижные игры и эстафеты		
36	Подвижные игры и эстафеты		

Приложение 1 к ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Здоровячок».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Здоровячок».
Приказ от 01.09.2023г. №

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»

Педагог:
Борисов Павел Петрович,

2023- 2024 учебный год

4. Планируемые результаты.

По окончании курса «Здоровячок» обучающиеся научатся

- жизненно важным двигательным навыкам и умениям, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методам и средствам ОФП; правилам поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правилам подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Личностные:

- У учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью;
- Учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека;
- Учащиеся имеют первоначальное представление о роли физической культуры для здоровья человека;
- Учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.

Метапредметные результаты:

познавательные УУД:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- Находить выход из критического положения;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию полученную из разных источников.

коммуникативные УУД:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;
- анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

регулятивные УУД:

- самостоятельно в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать самостоятельно игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- управлять эмоциями, сохранять сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- обогащение личного опыта общения детей;
- ориентация на выполнение нравственных норм - заповедей в процессе общения;
- овладение основными двигательными навыками и умениями;
- проявление уважения, дружелюбия, доброжелательности, порядочности;
- умение делать всё красиво, вызывая своим поведением эстетическое наслаждение у окружающих;
- соблюдение национальных обычаев и традиций.

5. Содержание программы.

4 год обучения

Личная гигиена. Основные гигиенические процедуры. Закаливание организма. -1 ч

Подвижные и спортивные игры в спортивном зале и на свежем воздухе -35 ч.

Подвижные игры: «Конники- спортсмены», «Пустое место», «Попади в цель», «Воробышки», «С бережка на бережок», «Рыболов», «Защити товарища!», «Догони свою пару!», «Эстафета со скакалкой», «Загони льдинку», «Круговая охота», «Ловишка в двух кругах». Подвижные игры и эстафеты. Комплексы упражнений: №1, №2, №3, №4, №5. Спортивные эстафеты: «Переправа», «Передал, садись».

Спортивные игры –Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока. Игры, эстафеты с волейбольными мячами. Броски мяча через волейбольную сетку. Техника передач мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Техника передач мяча сверху двумя руками от стены и через сетку в парах. Передача мяча в парах через сетку. Учебная игра «Пионербол» с элементами в-б.

Баскетбол.- Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения игрока, повороты. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком, Техника передач мяча на месте и в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. ведение мяча. Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с баскетбольными мячами. Броски мяча в парах на точность. Техника ведения мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо с места. Бросок одной рукой от плеча на месте со средней дистанции. Техника бросков мяча в кольцо двумя руками с места и в движении.

6. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 год обучения

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Дата	Примечание
1	Подвижная игра «Конники-спортсмены»		
2	Подвижная игра «Конники-спортсмены»		
3	Подвижная игра «Пустое место»		
4	Подвижная игра «Пустое место»		
5	Подвижная игра «Пустое место»		
6	Подвижная игра «Воробышки» Комплекс упр. №1.		
7	Эстафета «Переправа»		
8	Подвижная игра «С бережка на бережок» Комплекс упражнений №2.		
9	Подвижная игра «Рыболов». Комплекс упражнений №3.		
10	Подвижная игра «Защити товарища!»		
11	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Игры, эстафеты с волейбольными мячами.		
12	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Пионербол»		
13	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол»		
14	Техника передач мяча двумя руками сверху над собой и вперед.		
15	Техника передач и приема мяча в парах на месте и после		

	передачи вперед.		
16	Прием мяча двумя руками снизу над собой. Эстафеты. Игра «Пионербол».		
17	Нижняя прямая подача с 3-6м. Игра «Пионербол».		
18	Нижняя прямая подача с 3-6м. Игра «Пионербол».		
19	Эстафеты с передачей волейбольного мяча. Игра «Пионербол».		
20	Передача и прием мяча в парах на месте и после передачи вперед. Игра «Пионербол».		
21	Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Передачи мяча, ведение мяча.		
22	Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с баскетбольными мячами.		
23	Броски мяча в парах на точность. Эстафеты с элементами баскетбола.		
24	Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.		
25	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «10 передач».		
26	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «10 передач».		
27	Бросок мяча в кольцо с места. Эстафеты с элементами баскетбола.		
28	Броски и ловля мяча в парах. Мини - баскетбол.		
29	Броски мяча на точность. Игра «Мяч ловцу».		
30	Броски двумя руками в движении. Игра «Мяч ловцу».		
31	Подвижная игра «Круговая охота»		
32	Эстафета: «Передал, садись»		
33	Подвижная игра «Ловишка в двух кругах»		
34	Подвижная игра «Ловишка в двух кругах»		
35	Подвижные игры и эстафеты		
36	Подвижные игры и эстафеты		

Описание игр.

«Не ошибись»

На листах картона заранее делают рисунки: - мельница, дерево, мяч, дровосек, мост, аист, лягушка, бабочка, кошка и т.д.

Игроки строятся в одну шеренгу или образуют полукруг. Руководитель поочередно показывает рисунки, а дети должны изобразить их в позе. Например: рисунок «мельница» - одну руку поднять, другую опустить и прижать к телу. Дети показывают, как мельница работает – меняют положение рук. Рисунок «мяч» - присесть, (спина круглая), делать подскоки. При этом стопы ног соединить, колени при подскоках поднимать высоко вверх. Рисунок «дровосек» - соединенные пальцы рук поднять над головой, ноги поставить прямо. Затем глубоким взмахом имитировать, как рубить дрова.

Можно договориться о том, чтобы по первому сигналу дети лишь изображали тот или иной предмет рисунка, а по второму – делали соответствующие движения. После каждого задания руководитель отмечает тех, кто удачнее других выполнил упражнение.

«Стоп!»

На одной стороне площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие, на другой – спиной к игрокам становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!». Пока водящий произносит эти слова, все играющие должны как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и выполнить одно небольшое движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и осалить его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Осаленный становится водящим.

«Челнок»

Играющие делятся на команды и становятся шеренгами одна против другой. В середине площадки проводится стартовая черта для прыжков. Первый в шеренге игрок одной из команд прыгает с места от черты как можно дальше. Место его приземления отмечается черточкой. Игрок второй команды становится на том месте, где приземлился его предшественник, и делает прыжок в обратном направлении, стараясь приземлиться за стартовой чертой, то есть прыгнуть дальше своего противника. Следующий игрок делает прыжок с новой отметки и т.д. В результате игроки одной команды прыгают в одну сторону, а игроки другой команды – в другую, создается как бы челночное движение. Длину прыжка и соответственно отметку делают по месту отметки пяткой. Победа присуждается той команде, игроки которой в конечном итоге окажутся за линией старта.

«Выставка картин»

Руководитель выбирает трех входящих – директора выставки и посетителей, остальные дети – картины. По сигналу руководителя: «Выставку - готовь!» - дети (кроме водящих), советуются друг с другом и директором, какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, вратаря, пограничника, пловца и т.д.). Картину можно изобразить вдвоем – елочка, под ней зайчик, или втроем – три богатыря.

Через 20-30 секунд директор объявляет: «Открыть выставку!». По этому сигналу дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. Когда все готовы, по команде директора дети хором дружно произносят: «Выставка открыта!».

Посетители осматривают выставку не более 15 секунд. В это время никто не должен шевелиться, а также нарушать или изменять принятую позу. По команде директора «Три-

четыре!» все игроки произносят: «Выставка закрыта», и принимают свободные позы, оставаясь

на своих местах. Выигрывают те, у которых после закрытия выставки соберется больше посетителей. Затем игра начинается сначала.

«Второй – лишний»

Игроки образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может стать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказывается позади, становится убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и за его пределами. Если, догнавший запяtnает убегающего, то они меняются ролями.

Если играющих много, они становятся по кругу парами в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказывающийся третьим – убегает (в этом случае игра называется «Третий – лишний»).

Вариант. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, - убегающим.

«Мяч – среднему»

Играющие делятся на три-четыре равные команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых рук в стороны.

В середине каждого круга стоит водящий с волейбольным мячом. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и, получив его обратно, передает его другому. Так водящие бросают мяч всем игрокам и, получив его от последнего игрока, поднимают мяч вверх. Кто из водящих это раньше делает, команда того становится победительницей. Игра повторяется несколько раз.

«Группа, смирно!»

Игроки становятся в одну шеренгу. Руководитель, поворачиваясь лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнить, только в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово не произнесено, исполнить команду нельзя. Кто ошибется – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д.

Игра продолжается около трех минут. По окончании игры отмечают самых внимательных, т.е. тех, кто остался стоять в исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Вместо шага вперед игрокам можно начислять штрафные очки. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

«Эстафета с обручами»

На пол кладут обручи, в десяти шагах от которого становятся участники. Каждый участник должен добежать до обруча взять его в руки вернуться на исходное положение. Второй участник должен выполнить задание наоборот.

Эстафета «Посади картошку»

Команды выстраиваются в колонну по одному. По команде учителя первый игрок сажает картофель (кубики), второй собирает и т. д.

Эстафета «Бег пингвинов».

Команды выстраиваются в колонну по одному. Игроки стоящие первыми зажимают мяч между ног. В таком положении они должны добежать до флажка и вернуться обратно. В таком порядке выполняет следующий ученик.

«Точный расчет»

На полу чертят несколько кругов диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становятся играющие. Их задача – выйти из круга, сделать восемь шагов и уловить играющих.

«Передай мяч»

Команды строятся в одну колонну. Мяч находится у направляющего. Передача мяча по верху, внизу между ногами, справа, слева.

«Волк во рву»

На площадке чертится коридор (ров). Во рву располагаются водящие- «волки» Все остальные учащиеся- «зайцы». Они перепрыгивают ров и стараются оказаться не «запятнанными». Если «зайца» запятнали, он выбывает из игры.

«Карусель»

Играющие становятся в круг. На полу лежит веревка, образующая кольцо (концы веревки связаны). Ребята поднимают ее с земли и, держась за нее правой или левой рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле,

Завертелись карусели,

А потом кругом,

А потом кругом-кругом, все бегом-бегом-бегом.

Дети двигаются сначала медленно, а после слова «Бегом» - бегут. По команде руководителя

«Поворот!» они быстро берут веревку

другой рукой и бегут в противоположную сторону со словами:

Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Игроки, кладут веревку на пол и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего «звонка». Опоздавший на карусель, в игре не участвует.

Вариант. На веревке может быть на три метки меньше общего количества участников. При посадке в карусель дети должны хвататься за метку. Кто не успеет ухватиться за метку, в игре не участвует.

«У медведя во бору»

Все играющие стоят свободно группируясь на одной стороне площадки, на противоположной стороне проводится линия – опушка леса. За линией, в двух-трех шагах от нее, находится «берлога медведя».

Дети подходят к берлоге медведя и начинают делать движения, имитирующие сбор ягод, грибов и в то же время все вместе приговаривают:

У медведя во - бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит -

И на нас рычит.

Когда дети произносят последнее слово «рычит», медведь с рычанием выскакивает из берлоги и старается кого-нибудь поймать. Пойманного, отводит к берлоге. Игра кончается, когда пойманы трое-пятеро ребят.

«Воробьи-попрыгунчики»

На полу площадки рисуют такой круг, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» - находится в центре круга. Остальные играющие – «воробьи-попрыгунчики» - становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя воробьи-попрыгунчики начинают выпрыгивать из круга, а кот старается кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого он поймал, становится котом, а кот – воробьем-попрыгунчиком, и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали.

Вариант. Воробьи-попрыгунчики прыгают только на одной ноге.

«Тропинка»

Играющие делятся на команды. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. Игра начинается с бега детей вправо по кругу. По сигналу «Тропинка!» играющие каждого круга должны построиться в колонну и присесть. Когда руководитель подает команду «Копна!», каждый круг делится на две подгруппы, игроки соединяют руки и поднимают их вверх. По сигналу «Гора» ребята снова строятся в цепочку (колонну), при этом первая пара встает во весь рост, вторая приседает.

После каждого выполненного задания игра продолжается с бега детей по кругу вправо.

Руководитель каждый раз отмечает, какая группа точнее выполнила задание, за что ей

начисляется выигрышное очко.

«Колесо»

На полу чертят круг диаметром 2 м. Играющие делятся на несколько групп по 6-8 человек в каждой и выбирают водящего. Каждая группа выстраивается по одному в затылок друг другу. Группа становится кругообразно, как спицы в колесе, лицом к центру, на одинаковом расстоянии друг от друга. Первый игрок каждой колонны стоит на линии круга, водящий – в стороне.

Первый игрок бежит вокруг колеса, становится в затылок последнему игроку и дотрагивается до него. Тот передает таким же образом сигнал вперед и т.д. когда первый игрок получает сигнал, он кричит: «Есть!», бежит вдоль своей колонны и выбегает за колесо, обегает его снаружи и возвращается на свое место. Все игроки этой колонны и водящий бегут за ним, стараясь обогнать друг друга. Игрок, оказавшийся в колонне последним, становится водящим.

«Попади в цель»

Учащиеся строятся по командам. У каждой команды мяч и корзина на расстоянии 3 метра. Каждый игрок должен забросить мяч в корзину. Выигрывает та команда которая больше набрала очков.

«Передал, садись»

Команды выстраиваются в колонну по одному. Направляющий - становится вперед лицом к команде на расстоянии одного метра. Мяч передал первому, первый обратно направляющему и садится, и т.д. Последний получает мяч и бежит на место направляющего. Игра продолжается. И только тогда, когда последний получает мяч, вся команда встаёт.

«Конники-спортсмены»

Дети располагаются произвольно на площадке – «манеже». Изображается выезд спортивных лошадей. «Шаг коня» - руки согнуть в локтях, ладони опустить книзу, идти по кругу, стараясь касаться ладонями коленей. «Повторы»: по хлопку руководителя в ладони изменить направление движения (продвигаться по кругу, но в другую сторону). «Переходы на рысь и обратно на шаг»: взять в руки «поводья», перейти на бег, высоко поднимая колени, затем по условному знаку руководителя перейти на ходьбу.

Вдоль одной стороны площадки линиями отмечают «стойла» для лошадей, их число должно быть на три меньше, чем число участников игры. Изображая «всадников на спортивных лошадях» следует разбегаться в стороны и выполнять команды руководителя. Например: по сигналу руководителя «По местам!» - бежать к обозначенным местам. Оставшиеся без «стойл» - выбывают из игры. Игра повторяется три-четыре раза. Побеждают те всадники, которые не остались без стойла.

«Пустое место».

Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого, руки за спину. Водящий бежит с внешней стороны круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь раньше водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются, поднимая руки вверх, приседают друг перед другом и т.п. Водит тот, кто не успел занять пустое место.

«Попади в цель!»

Каждый из участников лепит для участия в игре 10 снежков. Определяется цель. За каждое попадание в цель начисляется 1 балл. Побеждает тот, кто больше наберёт всего баллов.

«Воробышки»

Посередине площадки чертятся (или прокладываются шнурками) на расстоянии 3-4 м две параллельные линии. Это дорожка, с одной стороны которой поле, с другой – луг. Воробышки (дети), махая руками, как крыльями, свободно передвигаются по полю. Учитель говорит: «Воробышки, спускайтесь на землю и прыгайте по дорожке!». Дети прыгают на двух ногах через дорожку на луг. Когда все ребята окажутся по другую сторону дорожки, учитель вновь разрешает летать, не переходя черту. Игра повторяется. В конце учитель отмечает лучших воробьев.

«С бережка на бережок».

Посредине площадки на землю кладут шнур – это ручеек. Школьники идут в колонне, подходят к ручейку и становятся на одном его берегу. Учитель предлагает попрыгать с бережка на бережок и предупреждает, что прыгать нужно очень хорошо, иначе можно попасть ногами в ручей.

Дети с места толчком двух ног перепрыгивают через ручей по 5-6 раз туда и обратно. Учитель останавливает детей, называет хорошо выполнивших упражнение. Игра повторяется 3-4 раза.

«Рыболов!»

«Рыболов» может быть несколько. Выигрывает тот рыболов, кто больше наловит «рыбок»

«Защити товарища!»

Ребята стоят в кругу. Выбирают двух водящих. Один из них встает в центр круга. Учащиеся стараются попасть мячом в водящего (в голову целиться запрещается). Второй водящий защищает своего товарища, отбивая мяч руками и ногами, прикрывая туловищем. При попадании мячом в первого водящего попавший занимает его место, первый водящий защищает товарища, а второй (допустивший попадание) становится в круг, продолжается игра.

«Догони свою пару!»

Ребята стоят парами у двух линий на расстоянии 2-3 м друг от друга. По сигналу руководителя они бегут до противоположного края площадки (2-3-м). Стоящий сзади старается догнать впереди бегущего. Обратно дети идут шагом. После трех пробежек они меняются местами. Побеждает тот, кто большее количество раз догнал впереди стоящего.

«Эстафета со скакалкой»

Школьники стоят у черты в четыре колонны. В руках стоящих впереди скакалки. По команде руководителя они бегут, прыгая через скакалки, до мячей, лежащих у противоположного конца площадки, и обратно. Подбежав к колонне, передают скакалку следующему школьнику, а сами занимают место в конце колонны. Упражнение выполняют следующие ребята.

Побеждает колонна, игроки которой лучше выполнили упражнение или закончили первыми. Повторяется 3-4 раза.

«Загони льдинку».

Дети перебегают с одной стороны площадки на другую, подталкивая льдинку ногой. Выигрывает тот, кто первым достигнет противоположной стороны.

«Эстафета переправа»

Каждая команда переправляется с одного берега на другой по кочкам (листы). Игрок каждой команды оббегает препятствие и возвращается на своё место. Следующий игрок выполняет тоже задание. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

«Прыжок за прыжком».

Играющие делятся на несколько команд. На земле (полу) чертится линия. Игрок одной команды подходит к линии и прыгает от нее, оттолкнувшись двумя ногами. Место приземления отмечается. От этой отметки игрок другой команды прыгает по направлению к линии. То же выполняют следующие игроки. Выигрывает команда, сумевшая перепрыгнуть через линии в сторону соперника.

«Коршун» и «наседка»

Один играющий - «коршун», другой - «наседка», остальные – «цыплята». В углу площадки гнездо «коршуна». По сигналу, «коршун» вылетает из гнезда и ловит «цыплят». Цыплята с «наседкой» стоят в колонне, взявшись за руки. «Наседка» быстро передвигается и не даёт схватить «цыплят». Разрывать сцепление нельзя.

«Игры с кеглями»

Игроки выстраиваются по командам. Участники поочередно выполняют бег вокруг кеглей. Победит та команда, которая первыми закончит игру.

«Ястреб и утки»

Площадку делим на три части: два озера и поле. «Ястреб» находится на поле. Остальные дети-«утки» плавают в своих озёрах. По сигналу «утки» перелетают из одного озера в другое, а «ястреб» ловит уток. «Ястреб» может ловить уток только в поле.

«Боевые петухи»

Все игроки разбиваются по парам. Класс играет на класс. Становятся на одну ногу, проводится линия. Каждый игрок должен вытолкнуть за линию своего соперника. Побеждает та команда, которая больше наберёт очков.

«Охотники и утки»

Поле делится на 3 части. В середине поля находятся утки, по краям охотники. Начинается перестрелка. Выбившие утки помогают охотникам. Игра заканчивается, когда остаётся 2-3 утки. Потом меняются местами.

«Поезда»

Дети стоят в колонне. Направляющий обегает предмет, подбегает к следующему стоящему, подцепляет его и так до последнего. Побеждает та команда, которая первая закончит игру.

«День и ночь»

Команды строятся спиной друг к другу на расстоянии двух шагов. Одной команде даётся название «ночь», а другой «день». По команде учителя если он произносит «день», то эта команда убегает в свой «дом», а команда «ночь» догоняет. И наоборот.

Комплексы упражнений:

Комплекс: 1

И.п. - сидя за партой, руки внизу: 1 - руки к плечам, 2 - руки вверх - потянуться, посмотреть на кисти - вдох; 3 - руки к плечам; 4 - и.п., расслабиться - выдох.

И.п.: о.с. 1 - руки вверх, левую назад на носок; 2 - и.п.; 3-4 - то же, но правую назад.

И.п.: о.с., руки вперед. 1 - поворот налево, левую руку в сторону - назад, посмотреть на пальцы; 3-4 - то же с поворотом направо. Выполнить 2-4 раза, темп медленный.

Комплекс способствует обучению правильному глубокому дыханию, формированию правильной осанки.

Комплекс: 2

И.п.: о.в., руки вперед. Одновременные движения рук вперед-назад.

И.п.: о.с., правую руку вперед, левую назад. Попеременная смена положения рук.

И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Слегка приседая, правую руку вперед, левую назад, затем наоборот. Каждое упражнение комплекса выполнить 4 раза в медленном темпе в течение 1 мин.

Упражнения выполняются плавно, неторопливо. Следить за осанкой, выразительностью движений.

Комплекс: 3

Счет 1-4 (имитация движений плавания брассом).

И.п.: стойка ноги врозь, руки, согнутые в локтях, прижаты к туловищу ладонями вниз. 1 - руки вперед; 2 - руки в стороны; 3-4 - и.п. 4 раза. Счет 5-8 (имитация движений плавания кролем).

И.п.: о.с. 1-4 - попеременные круговые движения рук вперед. 4 раза.

И.п.: о.с. 1-4 - одновременные круговые движения рук вперед. 4 раза.

И.п.: присед, руки через стороны вверх; 2 - и.п. 4 раза.

И.п.: о.с. - 1 - руки вперед, поворот налево, имитируя хлопки по воде; 2 - и.п.; 3-4 то же самое.

Комплекс: 4.

И.п.- основная стойка. Ходьба, высоко поднимая бёдра и размахивая руками.

И. п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью. Пружинистые рывки согнутыми руками назад, поворот туловища вправо, руки в стороны, ладонями кверху; вернуться в И. п.

И.п.- ноги врозь, руки внизу. Наклоны вправо, левая рука скользит по левому боку к плечу, правая – по правому бедру вниз; вернуться в И.п. И.п.- стойка ноги вместе, руки вперёд в стороны. Мах левой ногой, коснуться носком ноги пальцев правой руки; вернуться в И.п.

И.п.- ноги на ширине плеч, руки вперёд. Наклоны вперёд, стараясь коснуться пальцами пола.

Комплекс: 5.

И.п.- стоя. Ходьба на носках, носки внутрь.

И.п.- стоя. Ходьба гусиным шагом.

И.п.- стоя, носки внутрь. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках и с прыжками.

И.п.- прыжки: ноги врозь, ноги вместе