Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022г.
Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка для школьников с элементами легкой атлетики»**

Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель
Рыжакова Нина Юрьевна

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022г.

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022г.
_____ Козлов И.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка для школьников с элементами легкой атлетики»**

Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

тренер-преподаватель
Рыжакова Нина Юрьевна

г.Гаврилов-Ям Ярославской области
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по общей физической подготовке для детей школьного возраста Гаврилов-Ямской ДЮСШ (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений с элементами легкой атлетики, прикладных видов спорта.

Программа секции ОФП на базе Вышеславской школы Гаврилов-Ямского муниципального района, рассчитана на учащихся в возрасте от 8 до 16 лет. *Определяющим условием приема на программу* является отсутствие медицинских противопоказаний.

Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в школьных спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Начальное изучение учащихся проводится при записи в секцию, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных испытаний.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Данная программа основывается на комплексном подходе обучения и оздоровления учащихся.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Целью данной программы является:

- ✓ Развитие и формирование всестороннего развития личности школьника.
- ✓ увеличение двигательной активности детей школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Основные задачи теоретических знаний – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Задачи программы:

- ✓ развить основные физические качества (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- ✓ формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- ✓ формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;
- ✓ профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- ✓ способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- ✓ формировать привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- ✓ совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

Особенности методики данной программы:

- ✓ обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- ✓ достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- ✓ эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- ✓ формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесозидающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития школьников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной: 8 – 16 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся в форме беседы, тренировки спортсменов, участия в школьных соревнованиях.

Режим занятий – два раза в неделю по 45 минут.

Прогнозируемые результаты:

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут знать:

• об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

• о способах и особенностях движений, передвижений;

• о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

• о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучающиеся будут уметь:

• выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

• выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

• взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Форма подведения итогов

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных испытаний.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

Тематический план

№	Содержание темы	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-
3	Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
4	Лёгкая атлетика	51	-	51
5	Гимнастика и акробатика	6	-	6
6	Футбол	5	-	5
7	Баскетбол	5	-	5
8	Контрольные испытания, соревнования	2	-	2
	Итого:	**72**	3	69

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Программа рассчитана на занятия в течение одного года.

Начало занятий - сентябрь, окончание – май.

Количество учебных недель - 36 недель.

Занятия в группе проводятся в соответствии с расписанием, утверждаемым директором школы.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Таблица 2

Наимен-ние группы	Сроки реализации, кол-во учебных недель	Возраст для зачисления	Миним наполняемость групп*	Максим. наполняемость групп	Всего академических часов в год	Кол-во ч/нед	Кол-во занятий в неделю, продолж-сть 1 занятия (мин)	Требования по спортивной подготовке
Начальная подготовка	1 год (01.09-31.05)	8-16 лет	12	15	72	2	2 раз в неделю, продол-сть занятия - 45 мин	Выполнение контрольных нормативов ОФП

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и акробатикой, настольным теннисом, подвижным и спортивным играм, стрельбе, плаванию.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.

Лазанье, висы, упоры, равновесие

Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики). Акробатические упражнения.

Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.

Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. «Перестрелка», «Пионербол».

Футбол.

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях. Не менее 5 игр.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. 8 игр.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Контрольные испытания, соревнования.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 3

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов
1	***Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль (2 ч.)*** Возникновение и история физической культуры. Личная гигиена. Двигательный режим школьников - подростков. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2
2	***Легкая атлетика (51 ч.)*** Инструктаж по т/б на занятиях легкой атлетикой. Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.	17
3	тестирование по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м.	17

4	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной». Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега нескольких шагов. Кросс 2000 - 5000 м.	**17**
8	***Гимнастика и акробатика (6 ч.)*** Строевые упражнения. Построения и перестроения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Общеразвивающие упражнения с предметами и без (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).	**2**
9	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	**1**
10	Лазанье, висы, упоры, равновесие	**1**
11	Лазанье по канату. Подтягивание из виса (мальчики), сгибание, разгибание рук в упоре лежа, сидя (девочки).	**1**
12	Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий.	**1**
23	***Баскетбол (5 ч.)*** Влияние занятий баскетболом на организм занимающегося. Развитие баскетбола в нашей стране. Правила игры. ***Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.***	**1**
24	Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении с отскоком и без. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху.	**1**
25	Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок.	**1**
26	Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Перехват, вырывание, добивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра.	**1**
27	Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Учебная игра.	**1**
28	***Футбол (5 ч.)*** Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Удары по мячу головой.	**2**
29	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Учебная игра.	**1**
30	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, с изменением направления. Финты. Отбор мяча. Учебная игра	**1**
31	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Учебная игра	**1**
32	***Контрольные испытания, соревнования***	**2**
	Всего:	**72**

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические рекомендации по организации и проведению занятий

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В программе используются следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске);
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются спортивные мероприятия. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

***Формы подведения итогов реализации программы*:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников «Здоровья», соревнования.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке(по истечении каждого года).

В данной программе идет работа по пути усиления тренировочной направленности занятий, более широкого применения проблемно-поисковых методов, бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей. Цель применения этих методических подходов — воспитание у обучающихся стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

На этом этапе обучения продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных

способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий,способностей к произвольномурасслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также сочетания этих способностей.

Углубляется работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки, делается акцент на воспитании таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Более отчетливо проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий.

В занятиях не прекращается работа по освоению новых специально подготовительных упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в вариативных условиях. В этой связи на занятиях широко применяются в начале подводящие, а затем развивающие специально подготовленные упражнения, способствующие дальнейшему освоению и закреплению техники и тактики видов спорта. К обучению особенно сложным в координационном отношении двигательным действиям приступают только тогда, когда соответствующие подводящие упражнения в достаточной степени отработаны. Это касается как элементов техники гимнастических, легкоатлетических, спортивно-игровых упражнений, так и заданий тактического характера в спортивных играх и в избранном виде спорта.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития, соответствующих координационных и кондиционных способностей многократно повторяют специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях шире применяются разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей и обеспечивается связь развития способностей с углубленным техническим и тактическим совершенствованием.

Обучающиеся способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целенаправленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними используются специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения; средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации; приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

В работе используются все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем эффективен метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности. Для точного контроля за индивидуальной переносимостью физической нагрузки применяются варианты круговой тренировки.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) осуществляется в логической последовательности, в системе взаимосвязанных занятий. При этом темы

взаимосвязаны между собой, определен объем учебного материала на каждое занятие, учтен этап обучения двигательному действию, обучение ведется в соответствии с положительным переносом двигательных навыков, уровнем технической и физической подготовленности учащегося.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по общей физической подготовке допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Занятия по общей физической подготовке должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви.
3. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
4. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
5. Опасность возникновения травм:
- при выполнении упражнений без разминки;
- при падениях и столкновениях.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.).
3. Под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
4. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Внимательно слушать объяснение упражнения и аккуратно выполнять задания.
2. Выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправных тренажерах.
3. При поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
4. Соблюдать правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности.
6. Не покидать место проведения занятия без разрешения педагога.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
2. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке прекратить занятие, сообщить об этом педагогу.
3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.
4. При получении травмы учащийся должен сообщить педагогу.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1.Под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятия.
3. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Система воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в группах начальной подготовки направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- Создание своих традиций: торжественный прием новичков в ряды спортсменов, награждение лучших в учёбе и спорте, чествование победителей соревнований и именинников, выпускные торжества;
- Встречи с лучшими спортсменами образовательного учреждения, района;
- Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей ДЮСШ;
- Тематические беседы;
- Участие в соревнованиях: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты», «Рыцарь спорта», «Самая спортивная леди», «Мой папа – супермен» и др.
- Оформление стендов и газет.

Воспитательные средства:

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Примерный план воспитательной работы

Таблица 4

Задачи	Виды и формы деятельности
Организация воспитательной работы в группе	Создание спортивного коллектива. Определение целей, задач, методов и средств воспитательной работы.
Организационная работа	Набор и комплектование учебных групп. Оформление соответствующей документации. Проведение собраний в группе
Привлечение родителей к воспитательному процессу	Проведение родительских собраний по темам: - организация тренировочного процесса; - посещаемость тренировочных занятий, дисциплина учащихся. Связь родителей, общеобразовательной школы и педагога. Привлечение родителей к мероприятиям, проводимым в группе, и школе. Использование помощи родителей в ремонте, изготовлении нестандартного оборудования, в

	оформлении наглядной агитации. Посещение родителями тренировочных занятий. Проведение соревнований «Папа, мама, я - спортивная семья». Организация для родителей показательных выступлений. Привлекать родителей к проведению оздоровительной работы с детьми в каникулярное время. Привлекать родителей к профилактической работе по работе с «трудными» детьми и подростков.
Информационно-пропагандистская работа	Оформление наглядной агитации. Проведение лекций. Статьи в СМИ о работе ДЮСШ. Выпускать поздравительные и информационные «молнии».
Культурно-массовая работа	
Повышение культурного уровня	Организация спортивных праздников с конкурсами и др. Посещение спортивных мероприятий, проводимых в ДЮСШ.
Общественно-полезная работа	
Воспитание трудолюбия	Проведение субботников по благоустройству территории и помещений, ремонту спортивного инвентаря.
Повышение профессионального уровня Самообразование	Постоянно совершенствовать методику воспитательной работы в тренировочном процессе. Изучение специальной литературы о средствах и методах воспитания. Участие в семинарах, конференциях, посвященных воспитанию молодежи. Принимать участие в курсовой подготовке.
Контроль	Посещение общеобразовательной школы. Беседы с администрацией школы, классными руководителями. Проверка дневников обучающихся.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля - проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составлены на основе общепринятых для данной возрастной группы (см. таблицу контрольных нормативов по ОФП в Приложении). Кроме того, формой подведения итогов

по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях школьного уровня.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Зачет по итогам года проходит в виде сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

(Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 N 06-499
«О проведении мониторинга физического развития обучающихся»)

Таблица 5

Бег на 30 м., сек.
Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцев	**Уровень физической подготовленности**				
	высокий	**выше среднего**	**средний**	**ниже среднего**	**низкий**
	100% и выше	**85-99%**	**70-84%**	**51-69%**	**50% и ниже**
	5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
8,0-8,5	5,4 и ниже	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4-7,0	7,1 и выше
8,6-8,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,0-9,5	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8 и выше
9,6-9,11	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7 и выше
10,0-10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше
11,0-11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
11,6-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,00-12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
12,6-12,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
13,0-13,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
13,6-13,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
14,0-14,5	4,7 и ниже	4,9-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	5,8 и выше
14,6-14,11	4,6 и ниже	4,7-4,9	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7 и выше
15,0-15,5	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5 и выше
15,6-15,11	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,3	5,4 и выше
16,0-16,5	4,4 и ниже	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,1	5,2 и выше
16,6-16,11	4,4 и ниже	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,1	5,2 и выше

Таблица 6

Бег на 30 м., сек.
Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	**Уровень физической подготовленности**				
	высокий	**выше среднего**	**средний**	**ниже среднего**	**низкий**
	100% и выше	**85-99%**	**70-84%**	**51-69%**	**50% и ниже**

	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
8,0-8,5	5,6 и ниже	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6-7,2	7,3 и выше
8,6-8,11	5,5 и ниже	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,1	7,2 и выше
9,0-9,5	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,6-9,11	5,3 и ниже	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3-6,8	6,9 и выше
10,0-10,5	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4 и выше
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
12,00-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,6-12,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
13,0-13,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
13,6-13,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,5-6,0	6,1 и выше
14,0-14,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
14,6-14,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
15,0-15,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
15,6-15,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
16,0-16,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
16,6-16,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше

Таблица 7

Бег на 1000 м., мин. и сек.
Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцев	**Уровень физической подготовленности**				
	высокий	**выше среднего**	**средний**	**ниже среднего**	**низкий**
	100% и выше	**85-99%**	**70-84%**	**51-69%**	**50% и ниже**
	5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
8,0-8,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
8,6-8,11	5,25 и ниже	5,26-5,58	5,59-6,31	6,32-7,15	7,16 и выше
9,0-9,5	5,20 и ниже	5,21-5,53	5,54-6,26	6,27-7,10	7,11 и выше
9,6-9,11	5,10 и ниже	5,11-5,43	5,44-6,16	6,17-7,0	7,01 и выше
10,0-10,5	5,05 и ниже	5,06-5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56 и выше
10,6-10,11	4,55 и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46 и выше
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40	6,41 и выше
11,6-11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31 и выше
12,00-12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26 и выше
12,6-12,11	4,25 и ниже	4,26-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше
13,0-13,5	4,20 и ниже	4,21-4,53	4,54-5,26	5,27-6,10	6,11 и выше
13,6-13,11	4,10 и ниже	4,11-4,43	4,44-5,16	5,17-6,0	6,01 и выше
14,0-14,5	4,05 и ниже	4,06-4,38	4,39-5,11	5,12-5,55	5,56 и выше
14,6-14,11	4,0 и ниже	4,01-4,33	4,34-5,06	5,07-5,50	5,51 и выше
15,0-15,5	3,55 и ниже	3,56-4,28	4,29-5,01	5,02-5,45	5,46 и выше
15,6-15,11	3,50 и ниже	3,51-4,23	4,24-4,56	4,57-5,40	5,41 и выше
16,0-16,5	3,45 и ниже	3,46-4,18	4,19-4,51	4,52-5,35	5,36 и выше
16,6-16,11	3,40 и ниже	3,41-4,13	4,14-4,46	4,47-5,30	5,31 и выше

Таблица 8

Бег на 1000 м., мин. и сек.
Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	**Уровень физической подготовленности**				
	высокий	**выше среднего**	**средний**	**ниже среднего**	**низкий**

	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
8,0-8,5	5,55 и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46 и выше
8,6-8,11	5,47 и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38 и выше
9,0-9,5	5,45 и ниже	5,46-6,18	6,19-6,51	6,52-7,35	7,36 и выше
9,6-9,11	5,38 и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29 и выше
10,0-10,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
10,6-10,11	5,26 и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17 и выше
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14	7,15 и выше
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08 и выше
12,00-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05 и выше
12,6-12,11	5,08 и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59 и выше
13,0-13,5	5,03 и ниже	5,04-5,36	5,37-6,09	6,08-6,53	6,54 и выше
13,6-13,11	4,56 и ниже	4,57-5,29	5,30-6,02	6,03-6,46	6,47 и выше
14,0-14,5	4,53 и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44 и выше
14,6-14,11	4,45 и ниже	4,46-5,18	5,19-5,51	5,52-6,35	6,36 и выше
15,0-15,5	4,43 и ниже	4,44-5,15	5,16-5,48	5,49-6,32	6,33 и выше
15,6-15,11	4,37 и ниже	4,38-5,09	5,10-5,42	5,43-6,26	6,27 и выше
16,0-16,5	4,33 и ниже	4,34-5,05	5,04-5,38	5,39-6,22	6,23 и выше
16,6-16,11	4,26 и ниже	4,27-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше

Таблица 9

Подтягивание на перекладине, раз
Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцев	**Уровень физической подготовленности**				
	высокий	**выше среднего**	**средний**	**ниже среднего**	**низкий**
	100% и выше	**85-99%**	**70-84%**	**51-69%**	**50% и ниже**
	5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
8,0-8,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6-8,11	6 и выше	5	3-4	2	1 и ниже
9,0-9,5	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
9,6-9,11	7 и выше	5-6	4	2-3	1 и ниже
10,0-10,5	7и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6-10,11	8 и выше	6-7	5	2-4	1 и ниже
11,0-11,5	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
11,6-11,11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12,00-12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
12,6-12,11	9 и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже
13,0-13,5	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
13,6-13,11	10 и выше	9	6-8	3-5	2 и ниже
14,0-14,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
14,6-14,11	11 и выше	10	8-9	4-7	3 и ниже
15,0-15,5	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
15,6-15,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
16,0-16,5	12 и выше	10-11	9	5-8	4 и ниже
16,6-16,11	12 и выше	10-11	9	6-8	5 и ниже

Таблица 10

Подъем туловища за 30 сек., раз
Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	**Уровень физической подготовленности**				
	высокий	**выше среднего**	**средний**	**ниже среднего**	**низкий**
	100% и выше	**85-99%**	**70-84%**	**51-69%**	**50% и ниже**
	5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**

8,0-8,5	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,6-8,11	16 и выше	14-15	12-13	10-11	9 и ниже
9,0-9,5	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
9,6-9,11	17 и выше	15-16	13-14	10-12	9 и ниже
10,0-10,5	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
10,6-10,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14	10 и ниже
12,00-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15	11 и ниже
12,6-12,11	20 и выше	19	17-18	12-16	11 и ниже
13,0-13,5	21 и выше	19-20	17-18	13-16	12 и ниже
13,6-13,11	21 и выше	20	18-19	13-17	12 и ниже
14,0-14,5	22 и выше	20-21	18-19	13-17	12 и ниже
14,6-14,11	22 и выше	21	19-20	14-18	13 и ниже
15,0-15,5	23 и выше	21-22	19-20	14-18	13 и ниже
15,6-15,11	24 и выше	22-23	20-21	15-19	14 и ниже
16,0-16,5	24 и выше	23	20-22	15-19	14 и ниже
16,6-16,11	25 и выше	23-24	20-22	15-19	14 и ниже

Таблица 11

Прыжок в длину с места, см.
Мальчики, юноши

Возраст, лет, месяцев	**Уровень физической подготовленности**				
	высокий	**выше среднего**	**средний**	**ниже среднего**	**низкий**
	100% и выше	**85-99%**	**70-84%**	**51-69%**	**50% и ниже**
	5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
8,0-8,5	145 и выше	132-144	119-131	103-118	102 и ниже
8,6-8,11	155 и выше	142-154	129-141	113-128	112 и ниже
9,0-9,5	158 и выше	145-157	132-144	116-131	115 и ниже
9,6-9,11	162 и выше	149-161	136-148	120-135	119 и ниже
10,0-10,5	166 и выше	153-165	141-152	124-139	123 и ниже
10,6-10,11	175 и выше	162-174	150-161	133-148	132 и ниже
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150	134 и ниже
11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157	141 и ниже
12,00-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160	144 и ниже
12,6-12,11	193 и выше	180-192	168-179	151-166	150 и ниже
13,0-13,5	198 и выше	185-197	173-184	156-171	155 и ниже
13,6-13,11	205 и выше	192-204	180-191	163-178	162и ниже
14,0-14,5	208 и выше	195-207	183-194	166-181	165 и ниже
14,6-14,11	214 и выше	201-213	189-200	172-187	171 и ниже
15,0-15,5	217 и выше	204-216	192-203	175-190	174 и ниже
15,6-15,11	225 и выше	212-224	200-211	183-198	182 и ниже
16,0-16,5	228 и выше	215-227	203-214	186-201	185 и ниже
16,6-16,11	234 и выше	221-233	209-220	192-207	191 и ниже

Таблица 12

Прыжок в длину с места, см.
Девочки, девушки

Возраст, лет, месяцев	**Уровень физической подготовленности**				
	высокий	**выше среднего**	**средний**	**ниже среднего**	**низкий**
	100% и выше	**85-99%**	**70-84%**	**51-69%**	**50% и ниже**
	5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
8,0-8,5	132 и выше	119-131	106-118	90-105	89 и ниже
8,6-8,11	138 и выше	125-137	112-124	96-111	95 и ниже
9,0-9,5	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
9,6-9,11	150 и выше	136-149	122-135	104-121	103 и ниже
10,0-10,5	157 и выше	142-156	127-141	108-126	107 и ниже
10,6-10,11	163 и выше	148-162	133-147	114-132	113 и ниже
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135	118 и ниже
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139	122 и ниже
12,00-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141	125 и ниже
12,6-12,11	172 и выше	161-171	150-160	136-149	135 и ниже
13,0-13,5	176 и выше	165-175	154-164	139-153	138 и ниже
13,6-13,11	184 и выше	171-183	158-170	143-157	142 и ниже
14,0-14,5	188 и выше	174-187	160-173	144-159	143 и ниже
14,6-14,11	192 и выше	178-191	164-177	148-163	147 и ниже
15,0-15,5	194 и выше	180-193	166-179	150-165	149 и ниже
15,6-15,11	196 и выше	182-195	168-181	152-167	151 и ниже
16,0-16,5	198 и выше	186-197	174-185	160-173	159 и ниже
16,6-16,11	202 и выше	190-201	178-189	162-177	161 и ниже

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).

Информационное обеспечение

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
6. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
10. Никитушкина Н.Н. Развитие массовой физкультурной работы по месту жительства и отдыха населения. Методическое пособие. Серия: «Совершенствование системы управления спортивной отраслью». Москва, 2010.

Приложение 1

Упражнения для развития физических качеств

Любое двигательное действие, физическое упражнение в той или иной степени совершенствует какое-либо физическое качество. Учитель физической культуры старается научить школьников различным движениям. Все физические качества развиваются во взаимодействии. Так, например, развитие быстроты не может быть эффективным без достаточного развития силы. В.С. Фарфель считал, что такие физические качества, как выносливость и сила, являются наиболее значимыми для человека. Все остальные – это производные от выносливости и силы.

Упражнения для развития выносливости

Предлагаемые упражнения способствуют увеличению двигательной активности и развитию выносливости. Их можно использовать в любую погоду.

1. Медленный длительный бег от 30 мин. при ЧСС 130–150 уд./мин.
2. Длительный кроссовый бег продолжительностью до при ЧСС 130–160 уд./мин.
3. Темповый кроссовый бег продолжительностью от 20 мин. до 1 при ЧСС 130–180 уд./мин.
4. Фартлек («игра скоростей») продолжительностью от 30 мин. при ЧСС 130–180 уд./мин. Это равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся сускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью.
5. Прыжки через скакалку – сериями 3 раза по 1 мин., 4 раза по 1,5 мин., отдых до 2–3 мин. между сериями.

Упражнения для развития силы

Упражнения с собственным весом:

– сгибание и разгибание рук в упоре о стенку;
– сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
– то же, но ноги находятся на возвышении;
– передвижение в упоре на брусьях;
– сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
– подтягивание на высокой перекладине;
– лазание по канату или шесту;
– поднимание и опускание туловища (ноги закреплены);
– поднимание и опускание ног за голову в положении лежа на спине;
– поднимание и опускание прямых ног в висе до угла в 90°;
– приседание на двух ногах «до отказа»;
– выпрыгивание вверх из глубокого приседа «до отказа».

Упражнения для развития быстроты

Для развития быстроты можно использовать следующие упражнения:

– бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;
– бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20–30 м;
– многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м;
– семенящий бег с переходом на быстрый бег;
– бег с ускорением на 30–40 м;
– повторный бег под уклон;
– прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360°;
– прыжки на двух ногах по 15–20 м;
– старты из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения без отягощения

Почти все общие и специальные прыжковые упражнения без отягощения могут (при достаточном уровне физической подготовленности учеников) применяться во всех возрастных группах.

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.
2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков.
3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.
4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.
5. Различные прыжки со скакалкой – до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе.
6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.
7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди – 3–4 серии по 7–15 прыжков.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков.
9. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге – 2–3 серии по 20–30 прыжков на каждой ноге.

Игры с бегом и прыжками

Перебежки

Отмеряют дистанцию и бегут «от флажка до флажка» все вместе в посильном для всех среднем темпе. Добежали – остановились, разом повернулись и побежали обратно, и так несколько раз. Кто устает, останавливается и выбывает из игры. С каждой новой перебежкой число бегающих уменьшается, и определяется победитель.

«Ныряй в обруч!»

Катить обруч и на ходу пролезать в него то с одной, то с другой стороны на дистанции 30 м. Если обруч упал, очки не засчитываются, и гонка продолжается.

Прыжки через скакалку

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Скакалка – один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2–3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

1) вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг задруга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
2) вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;
3) целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами.

«Удочка»

«Удочка» – это прочная веревка длиной 2–3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз (мягкий мешочек с песком), другой конец – в руках у «рыбака». Дети

встают на расстоянии 2–3 м и начинают подпрыгивать, стараясь, чтобы их не задел груз. Игрок, продержавшийся дольше других, становится победителем.

«Обруч-скакалка»

Бежать друг за другом, подпрыгивая через легкий пластмассовый обруч, вращая его, как скакалку. Дистанция – 30–40 шагов.

«С кочки на кочку»

Начертить на полу 10–12 кругов диаметром 40–50 см, расстояние между ними – 50–60 см. Прыгать с «кочки» на «кочку», стараясь как можно быстрее перебраться от первой к последней. Отталкиваясь, надо обязательно присесть, согнуть ноги в коленях и сделать прыжок.

Упражнения со скакалкой

1. Перебегание через качающуюся скакалку с передачей мяча одному партнеру и возвращение в исходное положение; с поочередными передачами двум партнерам впротивоположных направлениях с поочередной ловлей от партнеров двух мячей ивыполнение обратных передач. Дистанция бега должна быть небольшой, чтобы пропускать только одно покачивание скакалки.
2. Прыжки через качающуюся скакалку с передачей и ловлей одного или двух (поочередно) мячей. Передачу игроку, выполняющему прыжки, можно выполнять на уровне груди и с высокой траектории. В последнем случае мяч надо передавать так, чтобы игрок во время прыжка смог выполнить и ловлю, и передачу мяча или осаливание мячом игрока.
3. Пробегание под вращающейся скакалкой в одну сторону и прыжок через нее в другую с поочередными передачами одного мяча двум партнерам; с ловлей и передачей двух мячей.

Упражнения для одновременного развития ловкости и быстроты

Упражнения с теннисными мячами

1. Игрок с мячом в руке, прыгая вверх согнув ноги, с силой ударяет мячом в пол под собой с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на 3–4 м назад. Приземлившись, игрок делает рывок за мячом, стараясь поймать его в полете.
2. Игрок выполняет сильный бросок в стену с расстояния 1,5–2 м. После одного броска он приседает, пропуская над головой отскочивший от стены мяч, и совершает рывок за ним (самостоятельно или по сигналу).
3. То же, но с передвижением игрока во время броска вправо и влево на расстояние 3–4 м приставными шагами, прыжками в полном приседе, прыжками через набивные мячи.
4. То же, но броски мяча в стену выполняют два партнера, расположившись один впереди другого. Бросив мяч, игрок, стоящий впереди, перемещается назад, второй игрок выбегает вперед для ловли мяча. По сигналу бросающего он не ловит мяч, а пропускает его, присев под ним (или увернувшись от него), и выполняет ускорение.
5. Передачи и ловля мяча на уровне груди двумя партнерами, стоящими лицом друг к другу; по сигналу игрок, которому летит мяч, не ловит его, а, пропустив, выполняет рывок за ним.
6. Два игрока передают мяч отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях, и отбегает от игрока с мячом, избегая осаливания. В любой момент один из передающих может вместо ловли пропустить мяч мимо себя. Игрок, находящийся в середине, выполняет в этом случае рывок для овладения мячом и передает его дальнему игроку, а игрок, пропустивший мяч, – в середину, и они продолжают выполнять упражнения.

7. То же, но через несколько передач один из игроков с мячом не осаливает игрока, находящегося в середине, а перебрасывает мяч через обоих игроков, и средний игрок выполняет рывок за мячом.
8. То же, но рывок совершают за мячом, переданным на ориентир или подброшенным игроком вверх.

«Кто сделает меньше шагов?»

Несколько детей становятся за линию и по сигналу взрослого бегут на противоположную сторону площадки до обозначенного чертой места (примерно на расстоянии 5–6 м).
Каждый из играющих старается делать шаги как можно длиннее и считает их. По окончании бега дети говорят, кто сколько сделал шагов, и определяют, у кого их меньше. Вначале воспитатель предлагает пробежать установленное расстояние по очереди и сам считает шаги каждого ребенка, а затем дети делают это сами. Упражнения в беге можно усложнить дополнительными заданиями.

«Перенеси предметы»

На земле чертят 2–4 круга (диаметром 50 см) на расстоянии 8–10 м. В один круг ставят несколько разных предметов (кегли, кубики, игрушки), другой остается свободным. Ребенок встает у свободного круга и по сигналу взрослого начинает переносить сюда предметы по одному из другого круга. Могут играть одновременно две команды. Со старшими дошкольниками эту игру можно провести с элементом соревнования: кто скорее перенесет предметы. В этом случае в игре принимают участие несколько детей или даже 2–3 группы. Тогда на площадке чертят круги по количеству играющих детей или групп, в каждый круг ставят одинаковое количество предметов. Если играют несколько детей, то воспитатель следит, кто быстрее перенесет предметы и аккуратно поставит в свободный круг. Если играют группами, то количество детей в каждой группе должно быть одинаковым, а число предметов в кругах должно соответствовать количеству детей. По сигналу воспитателя начинают бег дети, стоящие первыми в своих группах. Вторые могут бежать только тогда, когда первые прибегут, поставят предмет в свободный круг и коснутся следующего игрока рукой. В данном случае выигрывает команда, которая быстрее перенесет предметы и не нарушит правил.

«Стой!»

Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Стой!» они останавливаются и замирают на месте. По сигналу: «Можно бежать!» игра продолжается. Дети, которые не отреагировали сразу на сигнал, на усмотрение воспитателя должны выполнить любые движения (приседания, прыжки, наклоны и т.д.).

«Догони свою пару»

Дети встают парами один за другим на расстоянии 2–3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый своего партнера). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых).

«Ловишки-перебежки»

На одной стороне за линией встают дети. На противоположной стороне также проведена черта. На средине между линиями находится «ловишка». После слов: «Раз, два, три, лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, «ловишка» их ловит. Тот, до кого «ловишка» дотронется, считается пойманным, он также становится «ловишкой».

«Кто обгонит?»

На одной стороне площадки дети стоят в одну шеренгу с мячами в руках. По команде: «Марш!» дети бегут, подбрасывая мячи над головой, на противоположную сторону площадки. Побеждает тот, кто, не уронив мяч, прибежит первым.

«Ловишки с приседанием»

Выбирают «ловишку». По сигналу: «Раз, два, три – беги!» дети разбегаются по площадке, а «ловишка» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано трое детей, выбирают нового «ловишку». Игра повторяется 3–4 раза.

«Толкачи»

В круг диаметром 2–3 м входят 2–6 «толкачей». «Толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или в плечи.

«Веселые соревнования»

Играющие встают в 3–4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4–5 шагах поставлены гимнастические скамейки, дальше на полу обручи. По сигналу первые бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом (на животе, на коленях и ладонях), слезают, – подбегают к обручам, пролезают в них, кладут обручи на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Бегут вторые из колонн и т.д. Выигрывают игроки, выполнившие задание раньше других.

Правила: ползти указанным способом до конца скамейки; обруч класть на пол, не бросать.

«Огородники»

Дети строятся в 2–3 колонны по 6 человек за линией на одной стороне площадки. Стоящие первыми в колоннах держат в руках по 5 небольших кружков, вырезанных из картона или сделанных из ивовых прутьев. У вторых детей в руках – ведерки с мелкими кубиками или камешками, у третьих – ведерки с песком, у четвертых – лейки, у пятых – пустые ведерки, шестые – без инвентаря. На расстоянии 5–6 м от линии, за которой стоят дети, проведена еще одна черта. По сигналу воспитателя стоящие в колонне первыми бегут ко второй линии, раскладывают за ней кружки – как бы делают лунки – на расстоянии шага один от другого. Затем быстро возвращаясь в конец своей колонны, на ходу дотрагиваются рукой до стоящих вторыми. Вторые игроки бегут за линию и кладут в каждый кружок по кубику или камешку («сажают картофель»). Стоящие третьими бегут и сыплют в каждый кружок горсть песка («удобряют посадки»). Четвертые игроки подбегают с лейками и делают имитационные движения, как бы поливают каждую посадку. Пятые бегут с ведерками, «собирают урожай» (складывают в ведра кубики) и возвращаются в конец колонны. И, наконец, последние быстро собирают кружки. Выигрывает та колонна, которая быстрее «посадит овощи» и «соберет урожай».

Правила: начинать игру по сигналу воспитателя; не бежать, если еще не дотронулся предыдущий игрок; раскладывать предметы аккуратно.

«Перевозка урожая»

Дети строятся в 3 колонны по 5 человек за линией на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки начерчена вторая линия. Первые игроки каждой команды держат в руках тачку, сбоку от них лежит по 6 мешков (наполненных сеном, соломой, опилками и т. п.). По сигналу воспитателя первый игрок должен быстро положить на тачку один мешок и отвезти его за линию на другой стороне площадки, затем быстро вернуться обратно, передать тачку второму и встать в конец колонны. То же самое

повторяют другие играющие до тех пор, пока все мешки не будут перевезены за линию (инвентарь может быть условным). Выигрывает та команда, последний игрок которой прибежит первым.

«Вертуны»

В игре участвуют 2–3 группы игроков. Они стоят в колонах, причем первые игроки располагаются ближе к центру площадки. По сигналу первые игроки поворачиваются на360°, затем поворачиваются вокруг своей оси вместе первые и вторые номера. Во время поворота второй номер держит за пояс руками партнера. Далее поворот выполняют одновременно 3 игрока и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит повороты в четверках, пятерках или шестерках. При повторении игры повороты выполняют в другую сторону.

«Кто скорее?»

Дети располагаются на одной стороне площадки, возле них – пустые корзины, коробки. На другой стороне находится ящик с желудями, шишками и т.д. Двое-трое детей с одинаковыми ведерками в руках по сигналу воспитателя бегут к ящику, наполняют ведерки желудями (шишками), приносят их, высыпают в корзинки, коробки. Затем снова бегут к ящикам и наполняют свои ведерки. Игра продолжается до тех пор, пока дети не наполнят свои корзинки. Кто сделает это раньше, тот и выиграл.

«Веревочка»

На землю кладут веревочку длиной не менее 1 м, на расстоянии 5–6 м от ее концов ставят флажки, кубики или другие предметы. Двое детей встают у концов веревочки лицом к своим флажкам. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – беги!» дети бегут каждый к своему флажку, стараясь обежать его как можно быстрее, вернуться к веревочке и дернуть ее за конец в свою сторону. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым. Вместо веревочки можно использовать скакалку. При подборе пар для игры воспитатель должен учитывать физическую подготовленность детей. Важно, чтобы дети в парах были примерно равны по силам.

«Бег в мешке»

Дети встают на одной стороне площадки, держа в руках мешки. По команде: «Беги!» они быстро влезают в мешки и начинают бег до линии на противоположной стороне. Побеждают дети, прибежавшие первыми.

«Посадка картофеля»

Дети встают в две колонны, расстояние между колоннами 3–4 шага. Перед колоннами проводится линия старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по мешочку с 5–6 картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертится 5–6 небольших кружков в ряд. По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам, раскладывают картофелины по одной в кружок, возвращаются обратно и передают пустые мешочки следующим. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешочки, возвращаются и передают следующим по очереди игрокам мешочки с картофелем. Таким образом, одни «сажают» картошку, другие ее «собирают». Выигрывает та колонна, все игроки которой раньше выполнят задание. Первые игроки бегут по сигналу тренера; стоящие вторыми, третьими и т.д. могут бежать только тогда, когда получат в руки мешочек.

«Ловишки-елочки»

Дети произвольно располагаются на площадке, «ловишка» стоит в середине. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» все разбегаются по площадке, уворачиваются от «ловишки».

Ребята стараются выручать друг друга, так как «ловишке» нельзя запятнать тех детей, которые встанут лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны вниз, будут изображать елочку.

«Ручные пятнашки»

Один ребенок кладет руки на стол ладонями вверх, другой сидит напротив и держит руки на столе ладонями вниз. Он быстрым движением старается коснуться своими ладонямиладоней партнера, «запятнать» их, тот отдергивает руки. Если «пятнашке» удаетсякоснуться ладоней товарища, играющие меняются ролями. Кто дотронулся большее число
раз, тот и выиграл.

«Ладошки»

Двое играющих встают друг против друга. Они одновременно хлопают в ладошки, а потомсоединяют их перед собой (правую – с левой, левую – с правой). Далее ладони соединяюткрест-накрест: правую – с правой, левую – с левой. Наконец хлопок – и снова ладонивместе! Сначала эти движения проделываются медленно, а потом все быстрее и быстреедо тех пор, пока ладони не спутаются. Тогда игра начинается сначала.

«Наперегонки парами»

Дети распределяются на пары, берутся за руки и встают на одной стороне площадки. Посигналу воспитателя они бегут до противоположной стороны. Побеждает пара, котораядобежала быстрее других, не разъединив рук. Игра проводится 4–5 раз. При повторениииигры дети могут соединять руки крест-накрест.

«Синие, красные, желтые»

Дети берут ленты трех или двух цветов, повязывают их друг другу на руку (или заправляютконец ленты сзади под резинку спортивных брюк). Затем все выстраиваются вдоль линиипо одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «Приготовились!», и все принимаютположение высокого старта. Сигналом для начала бега является название цвета ленты,например: «Желтые!». По этому сигналу бегут дети только с желтой лентой. Остальныедолжны остаться на месте. Добежав до противоположной стороны площадки, детиостаются там. Затем воспитатель называет другой цвет, потом третий. При повторениисигнала дети бегут в противоположном направлении. И так меняются 3–4 раза.

«Перелет птиц»

Дети бегают по площадке – это «птицы». По сигналу воспитателя: «Ветер, буря!» детиподбегают к гимнастической стенке (пенькам) и быстро залезают на нее – прячутся. Затем тренер говорит: «Солнце выглянуло». Дети слезают и вновь бегают по площадке.Игра повторяется 4–5 раз.

«Птички и клетка»

Дети распределяются на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки; дети идут по кругу, держась за руки, – это «клетка». Другая подгруппа – «птички». Тренер говорит: «Открыть клетку!», и дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички»влетают в «клетку» (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закрытьклетку!». Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными ивстают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1–3«птички». Затем дети меняются ролями.

«Северный и южный ветер»

Выбирают двух водящих. Первому на руку повязывают синюю ленту – это «северныйветер», другому – красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке.«Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей (дотронуться до нихрукой). «Замороженные» дети принимают какую-либо позу. «Южный ветер»«размораживает» их, дотрагиваясь рукой, восклицая: «Свободен!». Через 2–3 мин.назначают новых водящих, и игра повторяется.

«Ловишка, бери ленту»

Играющие встают в круг, выбирают «ловишку». Все, кроме «ловишки», берут цветнуюленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. «Ловишка» встает в центр круга. Посигналу воспитателя: «Беги!» дети разбегаются по площадке. «Ловишка» догоняет их,стараясь вытянуть у кого-нибудь ленту. Лишившийся ленточки временно отходит всторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети собираются вкруг. «Ловишка» подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игравозобновляется с новым «ловишкой».

«Бабочки, лягушки и цапли»

Дети свободно бегают на площадке. По сигналу воспитателя они начинают подражатьдвижениям бабочек (машут «крылышками», кружатся), лягушек (опускаются начетвереньки и скачут), цапель (замирают, стоя на одной ноге). Как только воспитательпроизнесет: «Снова побежали!», они снова начинают бегать по площадке в произвольных
направлениях.

«Сильный удар»

На горизонтально расположенную стойку в сетке подвешивается мяч. Двое игроковпримерноодинаковогороста встают с двух сторон от мяча, который висит выше поднятыхрук детей на 25 см. По сигналу они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить помячу. Выигрывает тот, кто чаще отбивал мяч от себя в другую сторону.
Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног; отбивать мяч, касаясь его двумя руками.

«Кто дальше бросит?»

На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно проводятся
3–4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько команд, икаждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока – помешочку с горохом. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом
как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрываеткоманда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

«Прокати мяч в ворота»

Дети прокатывают мяч друг другу по прямой между двумя флажками. Выигрывает тот, ктоменьше ошибется.

«Мяч под планкой»

На игровой площадке устанавливается настойках планка на высоте 40–50 см, нарасстоянии 3–6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом
ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределыпротивоположной линии.

«Не ошибись»

Несколько играющих кладут (каждый себе) палочки длиной 40 см и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево отпалочки. Тот, кто ошибся (наступил на палочку, прыгал не под счет), выходит из игры.*Правила:* прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую сторону.

«Подпрыгни и повернись»

Дети произвольно располагаются на площадке. По сигналу: «Хоп!» все одновременнодолжны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную воспитателем сторону, оглядеться,не сходя с места. Все ли повернулись правильно?