

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Мари- Возжайская СОШ им. П.И.Бельского»

Рассмотрено
На педагогическом совете
Протокол № 9 от 09.09.22

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Мари-
Возжайская СОШ им. П. И.
Бельского»
О.Н.Халитова
Приказ № 79 от 09.09.22

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Подвижные игры»

Возраст детей 7-11 лет

Срок реализации 4 года

Учитель 1 категории

Парфенова Валентина Евгеньевна

2022 год

I. Пояснительная записка

I.1. Общая характеристика дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Подвижные игры».

Содержание Программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности, разработана для детей 7-11 лет.

Программа отвечает требованиям нормативно-правовых документов

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.3648-20 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020года № 28);

- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ.- Москва, 2015;

- с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. № 1726-р

-Уставом МБОУ «Мари- Возжайская СОШ им. П.И.Бельского»

Ценностными ориентирами содержания данной Программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся; привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

I.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Подвижные игры является незаменимым средством для развития двигательных способностей и совершенствования умений. В играх развиваются такие двигательные навыки, как быстрота точность, координации движений. Подвижные игры могут быть использованы для общего физического развития детей и для овладения и совершенствования навыков, необходимых для отдельных видов спорта.

I.3. Уровень программы – одноуровневый (базовый), рассчитана на 34 учебных недель.

I.4. Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

I.5. Отличительные особенности программ

Программа отличается тем, что:

— позволяет в условиях внеурочной деятельности через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

--программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

— содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

— программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному,) многолетней подготовки реализации программ;

I.6. Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления воспитанников и предназначена для занимающихся с разноуровневый физической подготовленностью.

I.7. Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Подвижные игры», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

I.8. Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 7 – 11 лет.

Особенности возрастной группы детей

Для воспитанников данного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками,

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей этого возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Особенностью внимания является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

I.9. Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

I.2.0. Преимущество программы.

В содержательном плане программа предполагает реальные взаимосвязи с другими предметами:

Математика – математические эстафеты, в ходе которых учащиеся должны уметь быстро ориентироваться в числах.

Чтение – сюжетно-ролевые игры, учащиеся учат стихотворные элементы игр «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, но попробуй нас догнать!», «Мы два брата молодые, два Мороза удалые...!», «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет, опоздавшим места нет» и др.

I.2.1 Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 4 года. Одно занятие в неделю, 33-34 недели.

I.2.2. Особенности реализации образовательного процесса. Формы организации образовательного процесса:

-Индивидуальная деятельность учащихся: составление режима дня, комплекс утренней гимнастики, домашние задания, изучение истории развития физкультурного движения, занятия спортом в семье, измерение физического развития.

-Групповые: подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам: с мячом, со скакалкой, на гимнастической скамейке и др.

-Фронтальные: «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дни здоровья», соревнования между классами, беседы о пользе закаливания, двигательной активности.

I.2.3. Формы обучения – праздники, игры, соревнования, эстафеты, дни здоровья.

Занятия имеют практическую направленность, теоретическая часть включается в каждое занятие в виде краткого словесного изложения основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр, и упражнений. Наглядные методы обучения используются в виде показа выполнения упражнений педагогом.

I.2.4. Режим занятия.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

II. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

- сформировать у воспитанников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играх;
- учить сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Ш. Учебный план

Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6 ч.	1 ч.	5 ч.	
1.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.		1		Анкетирование, устный опрос
2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».			1	Тестирование
3.	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».			1	Наблюдение
4.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».			1	Наблюдение
5.	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».			1	Наблюдение
6.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».			1	Наблюдение
II.	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.	
1.	История возникновения игр с мячом. Инструктаж по технике безопасности при игре с мячом.		1		Устный опрос
2.	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».			1	Наблюдение
3.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра			1	Наблюдение

	«Бегуны и метатели».				
4.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».			1	Наблюдение
5.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».			1	Наблюдение
III.	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	1 ч.	4 ч.	
1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.		1		Наблюдение, устный опрос
	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».			1	Наблюдение
	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».			1	Наблюдение
	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».			1	Наблюдение
	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».			1	Наблюдение
	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1 ч.	4 ч.	Наблюдение
V.	Зимние забавы.	4ч.	1 ч.	3 ч.	
	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.		1		Наблюдение, устный опрос
	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».			1	Наблюдение
	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».			1	Наблюдение
	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».			1	Наблюдение
VI.	Эстафеты	4	1 ч.	3ч.	
1	Знакомство с правилами		1		Наблюдение, устный опрос

	проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.				
2	Беговая эстафеты.			1	Наблюдение
3	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)			1	Наблюдение
4	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия			1	Наблюдение
VII.	Народные игры	4 ч.	1 ч.	3ч.	
1	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба»		1		Наблюдение
2	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»			1	Наблюдение
3	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»			2	Наблюдение, тестирование
Итого:		34 ч.	7 ч.	27ч.	

Содержание программы. Первый год обучения (33занятия)

Игры с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».

- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (5 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты (4 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры (4 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан – ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»

Учебный план Второй год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	1 ч.	4 ч.	
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега		1		Анкетирование, устный опрос

2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»			1	Тестирование
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».			1	Наблюдение
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»			1	Наблюдение
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».			1	Наблюдение
П.	Игры с прыжками.	5 ч.	1 ч.	4 ч.	
1	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой		1		Наблюдение, устный опрос
2	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».			1	Наблюдение
3	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»			1	Наблюдение
4	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».			1	Наблюдение
5	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»			1	Наблюдение
П.	Игра с мячом.	5ч.	1 ч.	4 ч.	
1	Правила безопасного поведения при с играх мячом.		1		Устный опрос
2	Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».			1	Наблюдение
3	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»			1	Наблюдение

4	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».			1	Наблюдение
5	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».			1	Наблюдение
IV.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1 ч.	4 ч.	
1	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.		1		Устный опрос
2	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».			1	Наблюдение
3	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».			1	Наблюдение
4	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».			1	Наблюдение
5	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»			1	Наблюдение
V.	Зимние забавы	4		3 ч.	
1	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.		1		Устный опрос
2	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».			1	Наблюдение
3	Игра «Санные поезда».			1	Наблюдение
4	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»			1	Наблюдение
VI.	Эстафеты	4	1 ч.	3ч.	
1	Веселые старты Эстафеты «Бег		1		Устный опрос

	по кочкам», «Бег сороконожек».				
2	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».			1	Наблюдение
3	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».			1	Наблюдение
4	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».			1	Наблюдение
VII.	Народные игры	5	1 ч.	4ч.	
1	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.		1		Устный опрос
2	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»			1	Наблюдение
3	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»			1	Наблюдение
4	Разучивание народных игр. Игра «Котел»			1	Наблюдение
5	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".			1	Наблюдение, тестирование
Итого:		34 ч.	7 ч.	27ч.	

Содержание программы.

Второй год обучения. (34 занятия)

Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»
Игра «Пустое место».
- Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча
Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Зимние забавы (4 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник».

Учебный план Третий год обучения.

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теори	Практик	
		о	я	а	
I.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	1 ч.	4 ч.	
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.		1		Устный опрос, тестирование
2.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».			1	Наблюдение
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»			1	Наблюдение
4.	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»			1	Наблюдение
5.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»			1	Наблюдение
II.	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.	
1.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.		1		Устный опрос
2.	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»			1	Наблюдение
3.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».			1	Наблюдение
4.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».			1	Наблюдение
5.	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»			1	Наблюдение
III.	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	1 ч.	4 ч.	
1	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.		1		Устный опрос

	Виды прыжков. Разучивание считалок.				
2	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».			1	Наблюдение
3	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».			1	Наблюдение
4	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».			1	Наблюдение
5	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».			1	Наблюдение
	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1 ч.	4 ч.	Наблюдение
IV.	Игры на внимательность	5			
1.	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.		1		Устный опрос
2.	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».			1	Наблюдение
3	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»			1	Наблюдение
4	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».			1	Наблюдение
5	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»			1	Наблюдение
V.	Зимние забавы.	4ч.	1 ч.	3 ч.	
1.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.		1		Устный опрос
2.	Игра «Строим крепость».			1	Наблюдение
3.	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».			1	Наблюдение
4.	Игра «Лепим снеговика».			1	Наблюдение
VI.	Эстафеты.	5ч.	1 ч.	4ч.	
1.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами		1		Устный опрос

	команд на группы.				
2.	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».			1	Наблюдение
3.	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».			1	Наблюдение
4.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».			1	Наблюдение
5.	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».			1	Наблюдение
VII.	Народные игры	5 ч.	1	4 ч.	
1.	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.		1		Устный опрос
2.	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»			1	Наблюдение
3.	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".			1	Наблюдение
4.	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»			1	Наблюдение
5.	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".			1	Наблюдение, тестирование
Итого:		34 ч.	7 ч.	27ч.	

Содержание программы.

Третий год обучения (34 занятия)

Игры с бегом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит – не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (5 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Горелки».
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси – лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра «Мишени».

Учебный план Четвертый год обучения.

№	Тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Игры с бегом (общеразвивающие)	5 ч.	1 ч.	4 ч.	

	игры).				
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.		1		Устный опрос, тестирование
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».			1	Наблюдение
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта			1	Наблюдение
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».			1	Наблюдение
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».			1	Наблюдение
II.	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.	
1	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.		1		Устный опрос
2	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».			1	Наблюдение
3	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».			1	Наблюдение
4	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».			1	Наблюдение
5	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».			1	Наблюдение
III.	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.	1 ч.	4 ч.	
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.		1		Устный опрос
2	Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».			1	Наблюдение
3	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки,			1	Наблюдение

	жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».				
4	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».			1	Наблюдение
5	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».			1	Наблюдение
IV.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.	1 ч.	4 ч.	
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.		1		Устный опрос
2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».			1	Наблюдение
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».			1	Наблюдение
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».			1	Наблюдение
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».			1	Наблюдение
V.	Зимние забавы.	4ч.	1 ч.	3 ч.	
1	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.		1		Устный опрос
2	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».			1	Наблюдение
3	Игра «Кто дальше» (на лыжах).			1	Наблюдение
4	Игра «Быстрый лыжник».			1	Наблюдение
VI.	Эстафеты.	4 ч.	1 ч.	4ч.	
1	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.		1		Устный опрос

2	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.			1	Наблюдение
3	Эстафета с лазанием и перелезанием,			1	Наблюдение
4	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».			1	Наблюдение
VII.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	5 ч.	1 ч.	4ч.	
1	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.		1		Устный опрос
2	Разучивание народных игр. Игра "Салки".			1	Наблюдение
3	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".			1	Наблюдение
4	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".			1	Наблюдение
5	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".			1	Наблюдение, тестирование
Итого:		33 ч.	7 ч.	27ч.	

Содержание программы.

Четвертый год обучения (34 занятия)

Игры с бегом (5 часов).

Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»
Игра «Защищай ворота».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».
Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Практические занятия:

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

Игра малой подвижности (5 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

Разучивание рифм для проведения игр.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Народные игры (5 часов)

Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Корову доить».
- Разучивание народных игр. Игра «Малечина – колечина».

- Разучивание народных игр. Игра «Коршун».
- Разучивание народных игр. Игра «Бабки».

VI. Ожидаемые результаты реализации программы

Результаты по годам обучения и уровням освоения программы:

Первый год обучения:

- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности двигательного опыта.

Второй год обучения:

- развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

Третий год обучения:

- формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Четвертый год обучения:

- обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;

По итогам реализации Программы учащимися будут достигнуты результаты:

Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека:
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;–оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал, спортивная площадка для игры в футбол, пионербол, баскетбол.
- 2) Оборудование:
 - Козёл гимнастический
 - Канат для лазанья
 - Мост гимнастический подкидной
 - Скамейка гимнастическая жёсткая
 - Маты гимнастические
 - Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)
 - Мяч малый (теннисный)
 - Скакалки гимнастические
 - Палки гимнастические
 - Обручи гимнастические
 - Теннисные столы
 - Сетки для настольного тенниса
 - Бревно гимнастическое напольное
 - Стенка гимнастическая
 - Перекладина гимнастическая-Обручи гимнастические
 - Мячи(футбольные, баскетбольные, волейбольные)
 - Планка для прыжков в высоту
 - Стойки для прыжков в высоту
 - Щиты с баскетбольными кольцами
 - Стойки волейбольные
 - Сетка волейбольная
 - Конусы
 - Кегли

VII. Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
I	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	6		
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	03.09	
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	10.09	
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчелы». Игра «У медведя во бору».	1	17.09	
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».	1	24.09	
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».	1	01.10	
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	08.10	
II.	Игры с мячом.	5		
7	История возникновения игр с мячом.	1	15.10	
8	Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	22.10	
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	1	29.10	
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	1	05.11	
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	1	12.11	
III.	Игра с прыжками (скакалки).	5		
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.	1	19.11	
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	26.11	
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1	03.12	
15	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1	10.12	
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1	17.12	
IV.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5		
17	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	24.12	
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный,	1	14.01	

	зелёный». Игра «Альпинисты».			
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	21.01	
20	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».	1	28.01	
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	1	04.02	
V.	Зимние забавы.	4		
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	11.02	
23	Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».	1	18.02	
24	Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга».	1	25.02	
25	Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».	1	04.03	
VI.	Эстафеты	4		
26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	11.03	
27	Беговая эстафеты.	1	18.03	
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	25.03	
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	01.04	
30	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.	1	08.04	
VII.	Народные игры	3		
31	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»	1	15.04	
32	Разучивание народных игр. Игра «Чирик»	1	22.04	
33	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	29.04	
34	Разучивание народных игр. Игра «Петушок»	1	06.05	

Календарно-тематическое планирование

Второй год обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
I.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5	03.09	
1	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега	1	10.09	
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1	17.09	
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1	24.09	
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»	1	01.10	
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1	08.10	
II.	Игры с прыжками	5		
6	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации	1	15.10	

	движений в прыжках со скакалкой			
7	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».	1	22.10	
8	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	29.10	
9	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	05.11	
10	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	12.11	
III.	Игры с мячом.	5		
11	Правила безопасного поведения при с играх мячом.	1	19.11	
12	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	1	26.11	
13	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»	1	03.12	
14	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».	1	10.12	
15	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1	17.12	
IV.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5		
16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.	1	24.12	
17	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1	14.01	
18	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1	21.01	
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».	1	28.01	
20	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»	1	04.02	
V.	Зимние забавы	5		
21	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1	11.02	
22	Игра «Лепим снежную бабу». Игра «Лепим сказочных героев».	1	18.02	
23	Игра «Санные поезда».	1	25.02	
24	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1	04.03	
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1	11.03	
VI.	Эстафеты	4	18.03	
26	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	18.03	
27	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1	25.03	
28	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	01.04	
29	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	08.04	
VII.	Народные игры	5	15.04	

30	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.	1	22.04	
31	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	29.04	
32	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	06.05	
33	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	13.06	
34	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	20.05	

Календарно-тематическое планирование
Третий год обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
I.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.		
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1		
2.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1		
3.	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1		
4.	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1		
5.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1		
II.	Игры с мячом.	5		
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1		
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1		
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1		
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1		
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1		
III.	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.		
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1		
12	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1		
13	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1		
14	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1		
15	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1		

IV.	Игры на внимательность			
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1		
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1		
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1		
19	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1		
20	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1		
V.	Зимние забавы.	4ч.		
21	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с играми на улице зимой.	1		
22	Игра «Строим крепость».	1		
23	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1		
24	Игра «Лепим снеговика».	1		
VI.	Эстафеты.	5		
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1		
26	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1		
27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1		
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1		
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1		
VII.	Народные игры			
30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1		
31	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1		
32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1		
33	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1		
34	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1		

Календарно-тематическое планирование

Четвертый год обучения.

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
I.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.		
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1		
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1		
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1		
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1		
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1		

II.	Игры с мячом.	5 ч.		
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1		
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1		
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1		
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».	1		
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре».	1		
III.	Игра с прыжками (скакалки).	5ч.		
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1		
12	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1		
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1		
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1		
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1		
IV.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5ч.		
16	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1		
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1		
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».	1		
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1		
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1		
V.	Зимние забавы.	4ч.		
21	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.	1		
22	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1		
23	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1		
24	Игра «Быстрый лыжник».	1		
VI.	Эстафеты.	4 ч.		
25	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1		
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1		
27	Эстафета с лазанием и перелазанием,	1		
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической	1		

	скамейки, «веревочка под ногами».			
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1		
VII.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	5 ч.		
30	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1		
31	Разучивание народных игр. Игра "Салки".	1		
32	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1		
33	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1		
34	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1		

Методическое обеспечение программы

- таблицы стандартов физического развития физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);
- магнитофон, музыкальные диски.

Кадровое обеспечение: Занятия по дополнительной программе «Подвижные игры» физкультурно-спортивной направленности проводит учитель физической культуры. Педагог имеет необходимую квалификацию для решения задач, определённых дополнительной образовательной программой «Подвижные игры».

Формы аттестации/контроля, оценочные материалы

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивные праздники «А, ну – 29А, парни», « А, ну-ка , девочки»;
- открытое занятие;
- соревнования;
- «День здоровья».
- Спортивный праздник « Будь здоров»
- Спортивный праздник «Мама, папа я – дружная семья!»
- Спортивный праздник «Спорт-это жизнь!»
- Спортивный праздник «Мы здоровое поколение»
- Президентские состязания

Формы контроля

- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности;
- участие обучающихся в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;
- беседы;
- наблюдения;

-тестирование;

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях

Оценочные материалы

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе освоения обучающимся учебного плана в виде наблюдения. В ходе занятий обучающиеся осуществляют взаимоконтроль – оценку действий партнера, выявляют ошибки, оказывают помощь по их исправлению. Основой технического и физического совершенствования является самоконтроль. В рамках текущего контроля предусмотрена оценка выполнения контрольных упражнений по окончании каждой учебной темы. Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей и комплексную оценку по итогам участия в соревнованиях по подвижным играм.

К концу года у детей должна наблюдаться положительная динамика физической подготовленности, умение работать в группах, соблюдать правила игры.

Методические материалы.

Перечень методических материалов, используемых в процессе реализации программы:

1. Методические рекомендации программы.
2. Годовой план – график прохождения материала.
3. Тесты.
4. Игры.
5. Эстафеты.
7. Техническое оснащение занятий.
6. Техническое обеспечение занятий.

Методическая особенность программы:

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр на период 1-4 годов обучения.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогами обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития

Методы обучения и воспитания:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

Воспитательная работа программы дополнительного образования «Подвижные игры»

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – развитие физических способностей школьников, совершенствование навыков спортивной деятельности, расширение знаний и навыки в области физической культуры, сплочение детского коллектива через воспитание трудолюбия, терпеливости, взаимопомощи, взаимовыручки.

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию;
2. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня;
3. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми,
4. Воспитание дисциплинированности, самостоятельности действий, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости;
5. Содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;
6. Воспитание потребностно-мотивационной сферы, нравственных и волевых качеств;

Результат воспитания – В процессе занятий на кружке вырабатывались умения планировать свои действия, осуществлять пошаговый контроль, анализировать различные ситуации во время игр, устанавливать причинно-следственные связи, доводить начатое дело до конца, формулировать собственное мнение и учитывать позицию и мнение партнеров в коллективе.

Приобретая необходимые знания и навыки в области физической культуры, обучающиеся приобретают устойчивый познавательный интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить игры с друзьями в свободное время. Учащиеся овладевают умениями играть в коллективе.

3. Работа с коллективом обучающихся.

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

4. Работа с родителями

- Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации)
- Содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружка (организация и проведение совместных спортивных мероприятий для родителей в течение года)
- Оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы кружка «Подвижные игры»

Педагог Парфенова В.Е.

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности программы дополнительного образования «Подвижные игры»	Сентябрь 2021	
2.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям.	01.10.2021	подарки
3.	Участие на школьных и районных соревнованиях	Развитие физических способностей школьников, совершенствование навыков спортивной деятельности	В теч. Ч. года	
4.	Контроль за успеваемостью учащихся в школе.		В течение года	

Список литературы.

1. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
2. Белоножкина О.В. и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель. 2006г.
3. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
4. Кенеман.А.В. Детские подвижные игры народов СССР.М.: «Просвещение». 1989г;
5. МинскийЕ.М.. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М.: «Просвещение»1985г.
6. Портных.Ю.И. Спортивные и подвижные игры. М.: «Физкультура и спорт».1984г.
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006

Интернет-ресурсы в помощь учителю:

1. <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
2. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
3. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
4. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.

5. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizol> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.

Дополнительная литература для родителей:

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. – Н.Новгород, 2007г.
2. Жуков С.П. Игра и дети// Физическая культура в школе.- 1999г., - №5, с. 14
3. Игровые занятия в группах здоровья. – Минск, 2010г.
4. КацубэАцуми. Влияние подвижных игр на формирование личности ребёнка// Физическое воспитание и спорт в школах зарубежных стран. – М.: ЦООНТИ – ФиС, №3, с. 40-48.
5. Савельева В. Радость в игре// Дошкольное воспитание. – 2008г. №6, с. 69-71

ХII. Приложения.

Уровень физической подготовленности

6-7 лет

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

8-9 лет

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

10-11 лет

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. С	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

10-11 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину						
Бег 60 м с высокого	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5

старта, с						
Бег 1000 м, мин. С	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Считалки:

Катился горох по блюду,

Ты води, а я не буду.

- Шла кукушка мимо сети,

А за нею малы дети,

Кукушата просят пить,

Выходи – тебе водить!

- Колокольчик всех зовет,

Колокольчик нам поет

Звонким, тонким голоском:

Динь-бом, динь-бом!

Выходи из круга вон!

- Пчелы в поле полетели,

Зажужжали, загудели.

Сели пчелы на цветы.

Мы играем – водишь ты!

- Как у нас на сеновале

Две лягушки ночевали.

Утром встали, щей поели,

А тебе водить велели!

- Раз, два, три, четыре, пять, -

Мы сейчас хотим играть.

«Да» и «нет» не говорить –

Всеравнотебе водить!

- Тара-Мара

В лесходила,

Шишки ела,

Нам велела.

А мы шишки

Не едим,

Таре-Маре отдадим!

- Солнце спряталось за гору,

Зайка в лес,

А мишка в нору.

Кто остался на виду –

Убегай,

Водить иду!

- Эй, Иван,

Полезай в стакан,

Отрежь лимон

И выйди вон!

-(На кулаках)

Шла кукушка

Мимо сети,

А за нею малы дети.

Кук-мак,

Кук-мак,

Убирай один кулак!

«Весёлые старты»

Цель: формирование у учащихся представлений о спортивных соревнованиях, о правилах спортивного поведения, стремление к честной игре, к общению и дружеским отношениям

Образовательная задача: Выработка умений использовать физические упражнения для здоровья (развитие двигательных качеств)

Оздоровительная задача: Укрепление здоровья, содействие гармоничному и физическому развитию всех систем организма и их функций.

Воспитательная задача: воспитывать навыки коллективных взаимодействий и организованности; развивать ловкость, внимание, координацию движения.

Оборудование: Теннисные ракетки и надувные шарики, волейбольные мячи и обручи, веники-2, одежда, вещи: (куртка, 2 варежки, шарф, шапка, зонт, портфель) 10 кружочков, 20 кубиков, большие сапоги. платок, 2 стула

Ход занятия:

1. Разновидность ходьбы и бега с рифмованным текстом.

Все в затылок подравнялись

На носочки приподнялись.

И знакомою тропой

В лес отправились гурьбой. (Ходьба на носках)

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

Руки вверх – хлопок рукой.

Руки вниз – хлопок другой.

По тропинке вновь шагаем.

Вдруг ручей в пути встречаем.

Неужели поворот?

Нет, пройдем речушку вброд.(ходьба с высоким поднимаем колена).

Дальше по лесу шагаем.

И медведя мы встречаем.

Руки за спину кладем,

И вразвалочку идем. (ходьба на внешней стороне стопы)

Ежик по лесу гулял

И листочки собирал. (ходьба в полном приседе)

Много листиков собрал

И довольный побежал. (бег)

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисичку обхитрим

На носочкам побежим. (бег на носочках)

Упражнения на восстановление дыхания 8 мин

2.ОРУ в движении.

И.п. - руки на пояс - Наклоны головы 1-влево, 2-вправо, 3-вперёд, 4-назад.

И.п. - руки к плечам 1-4 круговые вращения вперёд, 1-4 назад

И.п. - руки перед грудью, согнутые в локтях 1-2 рывки перед грудью согнутые в локтях, 3-4 прямыми руками в стороны

И.п. - руки за голову, «пальцы в замок» 1-2 поворот в правую сторону 3-4 в левую

И.п. - руки на пояс. Прыжки с продвижением вперёд.

Перестроение для эстафет: группа делится на две команды,

Основная часть.

Эстафеты:

1.Эстафета «Паровозик»

Первый человек паровоз он бежит к другой стороне спорт зала и возвращаясь забирает с собой один вагончик (одного человека) ,опять бегут и прицепляют другой паровозик и так пока не прицепят все вагончики , вагончики не должны отцепляться.

2.Эстафета «Я самая красивая»

Нужно подбежать к стулу одеть платок и сказать : «Я самая красивая», а затем вернуться к команде и передать эстафету другому игроку.

3.Эстафета «Ловкая обезьянка»

Игроки в руках держат теннисную ракетку, на ракетке надувной шарик, по сигналу игроки бегут до ориентира, удерживая шарик на ракетке, обратно бегом шарик в руках).

4.Конкурс «Собираемся друга в школу»

Выбираете игрока, которого вы должны собрать в школу. Каждый игрок бежит к финишу, берёт только одну вещь, возвращается обратно, Бежит следующий. В это время остальные игроки помогают надеть принесённую вещь на игрока. Когда все вещи одеты, выбранный игрок бежит до финиша и обратно. (Вещи: куртка, 2 варежки, шарф, шапка, зонт, портфель)

5.Эстафета «Уборка урожая»

На полу 5 кружочков. По сигналу «посадить» из ведёрка по два овоща, затем, обогнув стул, вернуться, передать ведро следующему. Второй игрок собирает овощи. Кто быстрее?

6.Эстафета «Кот в сапогах»

Без сапог он просто зверь,
в сапогах – герой, поверь.

Шпага, шляпа, сапоги...

Разбежались все враги!

Знает весь кошачий род –
носит в сказке обувь кот.

Каждая команда получает по сапогу и нужно одев один сапог пробежать и вернуться к финишу , а затем передать сапог другому игроку .Победит та команда кто первый прейдёт к финишу .

7.Эстафета «Полёт Бабы -Яги»

- Угадайте героя.

Что за бабка есть такая –

Бывает добрая и злая,

Вечно в ступе и с метлой

Добирается домой?

(Баба-Яга).

Задание – непременно атрибутами Бабы-Яги были ступа и метла. Мы вместо ступы возьмем (коробку). Нужно одеть ящик на талию . а другой рукой держать метлу (веник). В таком положении нужно пройти всю дистанцию и передать «ступу» и «метлу» следующему.

8.Конкурс капитанов «Мумия»

Капитаны получают по 1 рулону туалетной бумаги ,из команды выходит один человек и его нужно обмотать бумагой ,то-есть сделать мумию. Побеждает та команда у кого мумия лучше.

Подведение итогов соревнований.

МОЛОДЦЫ! Мы с вами прошли длинный и непростой путь к достижению цели. У вас была возможность проверить свои силы, выносливость, а ваши товарищи не раз смогли почувствовать ваше крепкое плечо. Вы все себя проявили на высоком уровне. Раздать сюрпризы.

«Весёлые эстафеты»

Цели и задачи:

Укрепление здоровья детей.

Развитие у детей интереса к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека.

Воспитание скоростных качеств, пропаганда здорового образа жизни.

Место проведения: спортивная площадка.

Оборудование и инвентарь: большие мячи, маленькие мячи, скакалки, ракетки, обручи.

Ведущий: Я рада приветствовать вас на нашем спортивном празднике “Весёлые эстафеты”.

Ведущий: - Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом - крепко дружим!
Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно!

Ведущий:

- На площадку по порядку
Становись скорее в ряд!
На зарядку, на зарядку
Приглашаем мы ребят!
Разминка.

Игра «Светофор».

Правила игры: я поднимаю картонный кружок жёлтого цвета- вы хлопаете в ладоши, красного цвета- вы стоите неподвижно, зелёного цвета- все маршируют на месте.

Ведущий: Вы размялись хорошо -
Праздник веселей пошел,
Ждут вас новые задания
Непростые испытанья.
Эй, команды смелые,
Дружные, умелые
На площадку выходите,
Силу, ловкость покажите.

Ведущий: - Встречаем наши команды! 2 команды. Приветствие.

Ведущий:

Дети! Слушайте сейчас
Вот спортивный наш наказ:
Соревнуйтесь в дружбе, мире,
Маленьких не обижать.
Что же, можем начинать.
Построение команд.

Эстафета «КЕНГУРУ».

“Кенгуру” - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. (Побеждает команда, первой закончившая эстафету.)

Эстафета «Снайперы».

По сигналу первые участники бегут к черте, берут мяч и кидают в мишень. Бегом возвращаются назад, затем бегут следующие участники, жюри подсчитывает количество попаданий в цель каждой команды. Ведущий : Слово предоставляется жюри. (Жюри подводит итоги прошедших эстафет).

«Попади в корзину»

Участники делятся на команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдается по большому мячу. Ребята в порядке очереди начинают бросать мячи в корзины. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину.

«Воробьиный марш»

Участвуют команды, которые строятся за линией старта в колонны по одному. Каждому игроку связывают ноги (можно скакалкой) ниже коленей. По сигналу ведущего первые номера продвигаются вперед прыжками. Достигают поворотного пункта, возвращаются обратно и касанием руки посылают в путь следующих участников. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее других.

«Дракон»

В этой эстафете участвуют команды. Игроки строятся в колонны один за другим – это «дракон». Ребята спиной или грудью зажимают по мячу (или по воздушному шарик). По сигналу руководителя «драконы» начинают двигаться к финишу. Выигрывает команда, которая пришла первой и не потеряла ни одного мяча.

«Прыгунки»

Дети делятся на команды и строятся в колонны один за другим. По сигналу участники каждой команды исполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй встает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, ведущий измеряет всю длину прыжков первой и второй команд. Побеждает та команда, которая прыгнула дальше.

«Пролезь через обруч»

Все игроки делятся на команды и строятся в колонны по одному. На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны лежат один за другим два обруча, а на расстоянии 7 м – мяч. По сигналу ведущего первые участники каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, надевают на себя, приседают, кладут на пол. После этого ребята оббегают мяч и возвращаются на свое место. Игру продолжает следующий участник. Выигрывает команда, которая справилась с заданием первой.

«Переправа»

Дети делятся на команды, которые «отдыхают на речке». У каждой команды по обручу – это «лодка». Команды должны переплыть в «лодке» с одного берега на другой. Определяются линии старта и финиша. По сигналу ведущего первые участники садятся в «лодку», берут с собой одного игрока и помогают ему переплыть на другой берег. Затем возвращаются за следующим. Можно брать с собой только одного пассажира. Команда, которая быстрее оказалась на другом берегу, выигрывает.

Подведение итогов

Ведущий:

Сегодня проигравших нет,
Есть просто лучшие из лучших.
Пусть в каждом сердце дружбы свет,
Зажжет поступков добрых лучик.

Ведущий : Отдохнули мы на славу

Победили все по праву

Похвал достойны и награды

И мы медали вручить вам рады!

Ведущий: - Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными.

Ведущий:

Всем спасибо за внимание

За задор и звонкий смех.

За огонь соревнования

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим всем - до свиданья,

До счастливых новых встреч!

"Весёлые старты"

Цель: воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни, посредством вовлечения детей и родителей в спортивные эстафеты.

Задачи:

формировать двигательные умения и навыки;

развивать быстроту, силу, ловкость;

развивать чувство товарищества, взаимопомощь;

интерес к физической культуре, содействовать развитию у обучающихся способности к самовыражению;

способствовать воспитанию самостоятельности, творческого отношения к делу, развитию

организаторских способностей детей;

содействовать формированию коллектива детей и родителей.

Ведущий:

Здравствуйте, дорогие ребята! Мне очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортивном зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – "Весёлые старты"! И наш спортзал превращается в весёлый стадион! Участники будут состязаться в меткости, ловкости, смекалке, быстроте!

1 эстафета

Как называются наши команды мы узнаем, когда соберем из букв слова.

Команда 1 «Умелые»(буквы у м е л ы е на листочках –собрать слово-название команды)

Девиз: «Чтоб расти и закаляться

Будем спортом заниматься!»

(слова девиза на листочках-собрать девиз)

Команда 2 «Смелые» (буквы с м е л ы е на листочках –собрать слово-название команды)

Девиз: «Используй ловкость и настрой

Победа будет за тобой!»

(слова девиза на листочках - собрать девиз)

2 эстафета. "Разминка".

Инвентарь: мяч, флажок

Первый участник берет в руки мяч, бежит, обегает флажок и возвращаясь к команде передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

3 эстафета. «Не урони шар»

Инвентарь: воздушный шар

Два участника, стоя лицом друг к другу, удерживают воздушный шар двумя руками, оббегая стойку возвращаются к своей команде. Передают мяч следующим участникам.

4 эстафета Доскажи пословицу.

Здоровье нам всем необходимо. Недаром народ придумал об этом много пословиц, поговорок. А знаете ли вы их?

В здоровом теле – здоровый ... (дух)

кто спортом занимается, тот силы ... (набирается)

Быстрого и ловкого болезнь не ... (догонит)

Солнце, воздух и вода – наши лучшие... (друзья)

Здоровья не ... (купишь)

Двигайся больше – проживешь... (больше)

5 эстафета.

"Праздничная".

Инвентарь: буквы с; ч; а; с; т; ь; е; в; е; с; е; л; ь; е

Добежать до противоположной стороны зала, взять 1 лист с буквой и вернуться обратно. Эстафета считается законченной, когда команда выстроилась, держа перед собой составленные слова :СЧАСТЬЕ! ! ВЕСЕЛЬЕ!

6 эстафета «Гонка мячей под ногами».

Инвентарь:мяч

Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперед, встает в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т. д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

7 эстафета «Помоги капитану».

Инвентарь:мяч

На этой эстафете нас ждёт сюрприз, и получит его та команда, которая окажется самая дружная и ловкая, а капитан команды - самый сильный

Капитан с мячом на контрольной метке стоит перед командой. Команда стоит перед капитаном в колонне по одному. Капитан кидает мяч игрокам команды по очереди. Каждый игрок после приёма мяча, возвращает мяч капитану и приседает. После передачи мяча последним игроком, команда встаёт.

8 эстафета с мячом “Прокати мяч”.

Инвентарь: мяч, скамейка

Мяч катить одной рукой по скамейке, затем взять его в руки и бегом назад к своей команде.

9 эстафета

Конкурс для капитанов “Собери картошку”.

Инвентарь:картошка,обруч,ведерко

Участвуют капитаны команд. С завязанными глазами собрать как можно больше картошек из обруча, лежащего на полу (собирать в ведерко). Брать по одной.

10 эстафета «Колобок»

Инвентарь: обруч, флажок

Участники игры катят обруч до флажка и обратно

11 эстафета «Солнышко»

Инвентарь: соломинки, обруч

У старта перед каждой командой лежат соломинки по количеству игроков. Впереди каждой команды, на расстоянии 5-7м, кладут обруч. Задача участников эстафеты – поочередно, по сигналу ведущего, выбегая с соломинками, разложить их лучами вокруг своего обруча («нарисовать солнышко»). Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.

12 эстафета «Белочка, несущая орех»

Инвентарь: мяч, обруч

Приготовьте для каждой команды по 5-7 обручей, в зависимости от длины дистанции, и по одному волейбольному мячу (ореху). Обручи расположите на земле так, чтобы из одного можно было допрыгнуть до следующего. Причем они могут лежать не на прямой линии. Задача «белочки» - принести орех, прыгая с «дерева» на «дерево» (из обруча в обруч), до финишной отметки и обратно.

13 эстафета

Гонки «сороконожек»

Команды выстраиваются у стартовой линии в затылок друг другу, и каждый берет стоящего впереди за пояс. По сигналу ведущего команды бегут к финишной отметке. Выигрывает «сороконожка», первой достигшая цели, не развалившись.

14 эстафета

Украшаем елочку

Инвентарь: цветные ленточки

По команде родители взяв цветную ленточку бегут до финишной прямой привязывают ленточку на ребёнка, после того, как взрослые привяжут ленточки бегут по одному дет развязывая ленточку.

Поздравление команд, вручение призов.

«Игры, эстафеты»

Цели и задачи:

Пропаганда здорового образа жизни, популяризация физкультурно – оздоровительной деятельности, привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Инвентарь: Канат, 2 эстафетные палочки, 2 гимнастические скамейки, 2 баскетбольных мяча, 2 волейбольных мяча, 2 подушки, овощи, 8 обручей, 8 кеглей, 2 комплекта букв.

Место проведения: спортивный зал.

1. Орг. момент

Построение команд.

Учитель объясняет правила игры:

- В течение занятия будут чередоваться игры и эстафеты.

Очень важно выполнять все задания собранно, коллективно, поддерживая и помогая друг другу.

2. Основная часть.

1 Эстафета «Разминка»

Каждый участник команды по очереди, держа в руке эстафетную палочку, должен добежать до кегли, вернуться назад и передать палочку следующему.

2 Эстафета «Мяч над головой».

Первые члены команд с мячом в руках бегут до кегли, возвращаются назад, становятся впереди. Игроки всей команды поднимают руки вверх. Мяч по рукам передаётся назад. Последний игрок берёт мяч и бежит вперёд.

3 Эстафета « Мяч под ногами».

Первые члены команд с мячом в руках бегут до кегли, возвращаются назад, становятся вперёд. Все игроки принимают исходное положение ноги - врозь. Мяч катится под ногами, последний игрок берёт мяч и бежит вперёд.

4 Эстафета «Близнецы».

Команда делится на пары. Первая пара кладёт мяч между голов, бежит до кегли, возвращается назад и передаёт мяч следующей паре.

5 Эстафета «Ручной футбол»

Напротив каждой команды стоят 4 кегли на расстоянии двух метров друг от друга. Первый участник катит мяч рукой, обводя каждую кеглю, и возвращается назад.

Игра «Здоровому - всё здорово».

Вся команда должна как можно громче смеяться.

6 Эстафета «Составь слово».

Напротив каждой команды стоит стул, на котором лежат буквы. По очереди участники должны принести по одной букве и в конце эстафеты составить слово- «Здоровье».

7 Эстафета «Донеси – не растеряй».

Каждой команде даётся два мяча. Участники должны по очереди пробежать с ними до кегли, вернуться назад и передать мячи следующему игроку.

8 Эстафета «Полоса препятствия».

Напротив каждой команды стоит гимнастическая скамейка. Участник добегают до скамейки, ползёт по ней на животе, добегают до кегли и бегом возвращается назад, передавая эстафету следующему участнику.

9 Загадки про спорт.

Командам по очереди задают по одной загадке и те отвечают после обсуждения. Побеждает команда, ответившая правильно на большее количество загадок.

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не брусья

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в... (волейболе)

Очень трудно жарким летом

Пробежать его атлетам,

Много долгих километров

Пролететь быстрее ветра.

Путь нелегко, назван он

Древним словом... (марафон)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

Я смотрю - у чемпиона

Штанга весом в четверть тонны.

Я хочу таким же стать,

Чтоб сестренку защищать!

Буду я теперь в квартире

Поднимать большие... (гири)

Две дощечки на ногах

И две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем -

Снежный экстра-класс покажем!

Зимние рекорды ближе

Тем, кто очень любит...(лыжи)
На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)
Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... (хоккей)
И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные... (коньки)
В честной драке я не струшу,
Защиту двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я... (боксер)
Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены - ... (фигуристы)

10 Эстафета «Сбор урожая».

Каждой команде даётся ведёрко с овощами. На полу лежат 4 обруча на расстоянии двух метров. По сигналу первый участник бежит и кладёт в обруч по одному овощу, возвращается назад, передаёт ведро следующему участнику, который собирает овощи в ведро.

11 Перетягивание каната.

Заключительная часть.

Учитель проводит с детьми игру для восстановления дыхания. Игра «Карлики и великаны». Учитель даёт детям команды «карлики», «великаны» и показывает, что детям нужно делать. По команде учителя «карлики» дети

присаживаются и опускают руки вниз, делают выдох, по команде «великаны» дети встают, поднимают руки вверх и делают вдох. Учитель может обмануть детей: дать одну команду, а сделать другое. Дети должны

выполнять то, что он говорит, а не то, что делает.

3. Подведение итогов.

4. Награждение победителей.