

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 644
Приморского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школа №644
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №644
приказ №244 от 29.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«ОФП»
Срок реализации -3года
Возраст -8-13 лет**

Составитель:
педагог дополнительного
образования Комарова О.А.

Санкт-Петербург
2023-2024

І. Пояснительная записка.

Данная программа разработана на основе действующих нормативно-правовых документов.

1.1. Направленность ДОП: физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность реализации ДОП:

ОФП являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых полезных занятий детей младшего школьного возраста. Они включают в себя разнообразные упражнения, требующие проявления внимания, сообразительности, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Дети учатся проявлять инициативу, быстро ориентироваться, происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Они помогут восполнить недостаток движения, переключить внимание детей от современных электронных игрушек к организации активного отдыха. Спортивная деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья.

1.3. Адресат ДОП: на обучение принимаются обучающиеся (мальчики и девочки) 9-10 лет, имеющие справку от врача с допуском к занятиям физической культурой без ограничения и специального отбора, мотивированного к данной предметной области. Наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется.

1.4. Уровень освоения ДОП: общекультурный.

1.5. Объем и срок освоения ДОП: учебных часов: 72.

1.6. Цель и задачи ДОП:

оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить двигательным умениям и навыкам;
- обучить правилам техники безопасности при занятиях;
- способствовать овладению навыков совместной деятельности;

Развивающие:

- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
- развивать навык самостоятельной работы и работы в команде.
- развить навыки организаторских способностей у обучающихся.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, личной ответственности;
- воспитывать настойчивость, ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать потребность к ведению здорового образа

1.7. Планируемые результаты освоения ДОП:

Предметные результаты:

Обучающиеся

- узнают правила техники безопасности при занятиях данными видами спорта;
- познакомятся с правилами спортивной этики и дисциплины;
- овладеют навыком работы с разнообразным спортивным инвентарём;

- узнают основные понятия и термины, используемые на тренировках;
- научатся выполнять разминку;
- будут знать правила проведения соревнований;
- получают возможность применять полученные знания в ходе учебной игры.

Метапредметные результаты:

- усовершенствуют физические качества, расширят функциональные возможности организма;
- получают опыт самостоятельной работы.

Личностные результаты:

- смогут проявить организаторские способности и умения действовать в коллективе;
- смогут проявить социально ценные, нравственные качества: усердие, организованность, инициативность;
- освоят упражнения из общей тренировки, которые смогут поддерживать организм в обычной жизни.

1.8. Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

1.8.1. Язык реализации ДОП: в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 644 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского.

1.8.2. Форма обучения ДОП: очная.

1.8.3. Особенности реализации ДОП: возможность реализации программы в каникулярное время, возможна совместная деятельности обучающихся и родителей (законных представителей) в рамках реализации ДОП без включения в списочный состав.

1.8.4. Условия набора и формирования групп ДОП:

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие без специального отбора и наличия базовых знаний в данной области деятельности.

Условия формирования групп: разновозрастные;

Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 3-м году обучения — не менее 10 человек

1.9.5. Формы организации и проведения занятий: занятия в объединениях проводится всем составом объединения. Занятия могут быть построены как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: тренинг, игра, конкурс, мастер-класс, праздник, соревнование, творческая мастерская, турнир.

Формы организации деятельности учащихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности в рамках данной ДОП:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

1.10. Материально-техническое оснащение: ДОП:

Спортивный зал, который имеет твердое покрытие. Спортивная площадка.

Инвентарь используемый для проведения занятий:

Мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, свисток, конусы.

1.16. Кадровое обеспечение ДОП: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом

«Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

2. Учебный план.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. «Паутинка».				Беседа.
2.	Прыжки через скакалку на двух и одной ноге. «Часы проббили час»				Педагогическое наблюдение.
	Прыжки через скакалку на двух и одной ноге. «Часы проббили час»				Педагогическое наблюдение.
	ОРУ для развития гибкости.				Педагогическое наблюдение.
	ОРУ с обручем. Броски мяча в цель. ОРУ в парах.				
	Круговая тренировка.				Педагогическое наблюдение.
	.Подвижные игры «День – ночь», «Вызов номеров».				Педагогическое наблюдение.
8.	.Подвижные игры «День – ночь», «Вызов номеров».				Педагогическое наблюдение.
	Прохождение полосы препятствий.				Педагогическое наблюдение.
	«Шишки, желуди, орехи», развитие скоростных качеств.				Педагогическое наблюдение.
11.	«Шишки, желуди, орехи», развитие скоростных качеств.				Педагогическое наблюдение.
	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.				Педагогическое наблюдение.
	Предупреждение спортивных травм на занятиях.				Педагогическое наблюдение.
14.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.				Педагогическое наблюдение.
15.	Игра «Салки», «Два мороза»				Педагогическое наблюдение.
16.	Игра «Салки», «Два мороза»				Педагогическое наблюдение.
17.	Игра «Салки», «Два мороза»				Педагогическое наблюдение.
18.	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»				Педагогическое наблюдение.
19.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.				Педагогическое наблюдение.
20.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.				Педагогическое наблюдение.
21.	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.				Педагогическое наблюдение.
22.	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале.				Педагогическое наблюдение.

	Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»				
23.	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.				Педагогическое наблюдение.
24.	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».				Педагогическое наблюдение.
25.	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».				Педагогическое наблюдение.
26.	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».				Педагогическое наблюдение.
27.	Игра с мячом «Охотники и утки».Упражнения на гибкость а парах. Перекаты.				Педагогическое наблюдение.
28.	Игра с мячом «Охотники и утки».Упражнения на гибкость а парах. Перекаты.				Педагогическое наблюдение.
29.	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.				Педагогическое наблюдение.
30.	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву. Группировки. Кувырок вперед				Педагогическое наблюдение.
31.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.				Педагогическое наблюдение.
32.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.				Педагогическое наблюдение.
33.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.				Педагогическое наблюдение.
34.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки».				Педагогическое наблюдение.
35.	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки»..				Педагогическое наблюдение.
36.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.				Педагогическое наблюдение.
37.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.				Педагогическое наблюдение.
38.	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.				Педагогическое наблюдение.
39.	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.				Педагогическое наблюдение.
40.	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.				Педагогическое наблюдение.

41.	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.				Педагогическое наблюдение.
42.	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»				Педагогическое наблюдение.
43.	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»				Педагогическое наблюдение.
44.	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»				Педагогическое наблюдение.
45.	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».				Педагогическое наблюдение.
46.	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».				Педагогическое наблюдение.
47.	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».				Педагогическое наблюдение.
48.	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».				Педагогическое наблюдение.
49.	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.				Педагогическое наблюдение.
50.	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.				Педагогическое наблюдение.
51.	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.				Педагогическое наблюдение.
52.	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.				Педагогическое наблюдение.
53.	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»				Педагогическое наблюдение.
54.	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»				Педагогическое наблюдение.
55.	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»				Педагогическое наблюдение.
56.	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.				Педагогическое наблюдение.
57.	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.				Педагогическое наблюдение.
58.	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.				Педагогическое наблюдение.
59.	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.				Педагогическое наблюдение.
60.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».				Педагогическое наблюдение.
61.	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».				Педагогическое наблюдение.
62.	Комплексе ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».				Педагогическое наблюдение.
63.	Комплексе ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».				Педагогическое наблюдение.
64.	Комплексе ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».				Педагогическое наблюдение.

65.	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».					Педагогическое наблюдение.
66.	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».					Педагогическое наблюдение.
67.	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».					Педагогическое наблюдение.
68.	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.					Педагогическое наблюдение.
69.	Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».					Педагогическое наблюдение.
70.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «У ребят порядокстрогий».					Педагогическое наблюдение.
71.	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».					Педагогическое наблюдение.
72.	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».					Педагогическое наблюдение.
73.	Всего часов:					

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ОФП» на 2023-2024 год

Срок освоения		Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Колич. уч. недель	Колич. уч. дней	Количество часов	Количество часов в неделю	Режим занятий
1 ГОД				36		72	2	2 раза в нед. по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа № 644 Приморского района Санкт-Петербурга

=

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 644
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол _____ № _____)

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № _____ от _____
Директор ГБОУ школа № 644
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____/Т.В. Петухова/

«ОФП»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 9-10 лет

Разработчик:
Комарова Оксана Александровна
педагог дополнительного образования

Задачи:**Обучающие:**

- обучить правилам техники безопасности при занятиях;
- изучить основные понятия и термины, используемые на занятиях;
- способствовать овладению умений совместной деятельности;
- обучить двигательным умениям и навыкам;

Развивающие:

- развивать физические качества, укреплять здоровье, расширять функциональные возможности организма;
- развивать навык самостоятельной работы и работы в команде.
- развить навыки организаторских способностей у обучающихся.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, личной ответственности;
- воспитывать настойчивость, ответственность, дисциплинированность, взаимопомощь;
- формировать потребности к ведению здорового образа.

Содержание конкретного года обучения.

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. «Паутинка». Беседа по правилам поведения. Игра на знакомство. Дети встают в круг, водящий берёт в руки клубок и представляется. Можно также рассказывать какой-то интересный факт о себе.

Затем он берёт конец нити, а сам клубок кидает следующему участнику. Желательно не кидать тому, кто рядом, чтобы получилось более красивый узор из ниток между участниками.

Игра останавливается, когда каждый участник в кругу рассказал о себе и клубок вернулся водителю. Можно остановиться на этом этапе, сконцентрировав ребят на идее, что сейчас все связаны одной нитью. Также можно продолжить игру, тогда клубок начинает возвращаться обратно. При этом каждый участник называет уже не своё имя и факт, а говорит о человеке, которому он возвращает клубок. В другом варианте игры можно не повторять имена, а говорить друг другу какие-то приятные пожелания.

Тема 2. Прыжки через скакалку на двух и одной ноге. «Часы проббили час». Для данной игры понадобится длинная скакалка и минимум три участника. Двое - водящие, другие игроки - будут прыгать. Смысл игры - пропрыгать все задания без ошибок. Если игрок ошибается - он становится на место одного из водящих.

Тема 3. Прыжки через скакалку на двух и одной ноге. «Часы проббили час». Для данной игры понадобится длинная скакалка и минимум три участника. Двое - водящие, другие игроки - будут прыгать. Смысл игры - пропрыгать все задания без ошибок. Если игрок ошибается - он становится на место одного из водящих.

Тема 4. ОРУ для развития гибкости.

Тема 5. ОРУ с обручем. Броски мяча в цель. ОРУ в парах.

Тема 6. Круговая тренировка.

Тема 7. Подвижные игры «День – ночь», «Вызов номеров». «День-ночь»: Водящий становится перед остальными игроками, поворачивается на 180°, чтобы не видеть их, и говорит: «День». Услышав это слово, ребята начинают активно двигаться любыми способами: бегать, пританцовывать, прыгать. Рекомендуются включить бодрящую музыку. Главное — дошколята не должны стоять на месте.

Внезапно водящий говорит: «Ночь». В это же мгновение ребята должны остановиться, замерев в той позе, которую они до этого приняли. Это будет означать, что игроки «заснули». Водящий поворачивается к игрокам, внимательно их разглядывает. Если он замечает, что какой-то игрок не устоял в своей позе, шевельнулся, то указывает на него. Пошевелившийся игрок либо выбывает из игрового этапа, если количества играющих ребят достаточно, либо заменяет водящего.

Тема 8. Подвижные игры «День – ночь», «Вызов номеров». «День-ночь»: Водящий становится перед остальными игроками, поворачивается на 180°, чтобы не видеть их, и говорит: «День». Услышав это слово, ребята начинают активно двигаться любыми способами: бегать, пританцовывать, прыгать. Рекомендуются включить бодрую музыку. Главное — дошколята не должны стоять на месте.

Внезапно водящий говорит: «Ночь». В это же мгновение ребята должны остановиться, замерев в той позе, которую они до этого приняли. Это будет означать, что игроки «заснули». Водящий поворачивается к игрокам, внимательно их разглядывает. Если он замечает, что какой-то игрок не устоял в своей позе, шевельнулся, то указывает на него. Пошевелившийся игрок либо выбывает из игрового этапа, если количества играющих ребят достаточно, либо заменяет водящего.

Тема 9. Прохождение полосы препятствий.

Тема 10. «Шишки, желуди, орехи», развитие скоростных качеств. Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру (первый номер - в трёх-четырёх шагах от водящего). Руководитель даёт всем играющим названия: первые в тройках «шишки», вторые «жёлуди», третьи «орехи».

По сигналу водящий громко произносит, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится стать на любое освободившееся место. Если ему это удаётся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. И так с любым из наименований. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трёх игроков в тройках, например: «шишки, орехи». Вызванные также должны поменяться местами. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Вызванным запрещается оставаться на месте.
2. Игроки не могут перебегать в какую-либо другую тройку (в противном случае игрок становится водящим).

Тема 11. «Шишки, желуди, орехи», развитие скоростных качеств. Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

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

Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего. Игра развивает: внимательность, координация, ловкость, мышление, реакция.

Тема 12. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.

Тема 13. Предупреждение спортивных травм на занятиях.

Тема 14. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.

Тема 15. Игра «Салки», «Два мороза». Количество игроков: любое

Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.

- Мы Морозы удалые, братья молодые:

Я Мороз Красный нос,

Я Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?

Дети отвечают:

- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.

После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

Тема 16. Игра «Салки», «Два мороза». Количество игроков: любое

Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.

- Мы Морозы удалые, братья молодые:

Я Мороз Красный нос,

Я Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?

Дети отвечают:

- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.

После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

Тема 17. Игра «Салки», «Два мороза». Количество игроков: любое

Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.

- Мы Морозы удалые, братья молодые:

Я Мороз Красный нос,

Я Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?

Дети отвечают:

- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.

После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

Тема 18. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.

Игра «Салки», «Два мороза». Количество игроков: любое

Перед детьми стоят два водящих, два Мороза.

- Мы Морозы удалые, братья молодые:

Я Мороз Красный нос,

Я Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь – дороженьку пустится?

Дети отвечают:

- Не боимся мы угроз и нестрашен нам Мороз.

После этого дети должны пробежать на другую сторону и не попасться Морозам.

Тема 19. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

«Море волнуется раз,

море волнуется два,

море волнуется три,

морская фигура* на месте замри!»

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.

При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике.

Тема 20. Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг. С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

«Море волнуется раз,

море волнуется два,

море волнуется три,

морская фигура* на месте замри!»

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.

При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике.

Тема 21. Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры. С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

«Море волнуется раз,

море волнуется два,

море волнуется три,

морская фигура* на месте замри!»

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны.

При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике.

Тема 22. Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».

Подготовка. Играющие делятся на группы по 6—8 человек и становятся в кружки в разных местах площадки (зала). В центре каждого кружка — водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета). Содержание игры. По первому сигналу все, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке, по второму сигналу — приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами. По команде руководителя: «Все к своим флажкам!» — играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся вокруг него. Побеждает группа, быстрее других образовавшая кружок.

Тема 23. Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Все игроки должны разделить на две команды — охотников и уток. В обеих командах одинаковое количество человек. Решить, кто в какой команде будет, можно при помощи считалочки или вытягивания жребия. Все игроки выходят на большое пространство. Охотники образуют большой круг. Утки находятся внутри этого круга и не могут за него выходить. Для удобства также можно очертить круг мелкими или выложить камнями его границы. Охотникам нельзя заходить внутрь ограждения, а уткам — выходить за его пределы. Когда все игроки заняли свои позиции, объявляется начало игры. Охотники кидают друг другу мяч, стараясь задеть им уток. Утки должны быть наготове и вовремя уворачиваться от летящего мяча. Если охотник попал мячиком в утку, то она выходит из игры и смотрит за происходящим со стороны. Игра продолжается, пока последняя утка не будет выбита мячом. После этого команды меняются местами, охотники входят в круг и занимают места уток. Остальные игроки уходят за его пределы и начинают «охотиться».

Тема 24. Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это — «насест». Выбираются один водящий — «лиса» и один — «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лиса». В другом углу встаёт «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».

По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лиса», подбравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лиса» берёт осаленного за руку и ведёт в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лиса» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лиса». Играют 4-6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры:

1. Забежав в «курятник», «лиса» может осалить только одного игрока.
2. По сигналу руководителя «лиса» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет.
3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

Тема 25. Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка». Ход игры: Играющие становятся по кругу, в центре находится водящий. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает верёвку с мешочком по кругу над землей (полом, а дети прыгают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком 2-3 круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывается число детей, чьих ног коснулся мешочек, и даются необходимые указания по выполнению прыжков. Игра повторяется 3-4 раза.

Тема 26. Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка». Ход игры: Играющие становятся по кругу, в центре находится водящий. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает верёвку с мешочком по кругу над землей (полом, а дети прыгают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком 2-3 круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывается

число детей, чьих ног коснулся мешочек, и даются необходимые указания по выполнению прыжков. Игра повторяется 3-4 раза.

Тема 27. Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Играющие делятся на две команды, одна из которых - «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая - «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила игры:

1. Вовремя броска мяча запрещается заступать за черту.
2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками.
3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Тема 28. Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Играющие делятся на две команды, одна из которых - «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая - «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила игры:

1. Вовремя броска мяча запрещается заступать за черту.
2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками.
3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Тема 29. Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед. Играющие делятся на две команды, одна из которых - «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая - «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила игры:

1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту.
2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками.
3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Тема 30. Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву. Группировки. Кувырок вперед. «Волк во рву»

Поперёк площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нём находится водящий – волк. Остальные играющие – козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам воспитателя «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2–3 пробежек выбирается или

назначается другой водящий.

Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся её в тот момент, когда она перепрыгивала через ров, или если она попала в ров ногами.

Тема 31. Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.

Тема 32. Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.

Тема 33. Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол. Правила игры попрыгунчики воробушки: для игры вычертите круг. Выберите ведущего «ворону» и поставьте его в круг. А остальные игроки должны находиться за пределами круга (они и есть «воробышки»). «Воробышки» прыг-скок в круг, попрыгают там и потом из него выпрыгивают. Ведущий, который «ворона» пытается поймать «воробья» в момент, когда тот находится внутри круга. Когда «ворона» поймает «воробышка» они меняются местами, а игра начинается заново.

Правила игры: Предварительно чертится круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают в нутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

Тема 34. Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Правила игры попрыгунчики воробушки: для игры вычертите круг. Выберите ведущего «ворону» и поставьте его в круг. А остальные игроки должны находиться за пределами круга (они и есть «воробышки»). «Воробышки» прыг-скок в круг, попрыгают там и потом из него выпрыгивают. Ведущий, который «ворона» пытается поймать «воробья» в момент, когда тот находится внутри круга. Когда «ворона» поймает «воробышка» они меняются местами, а игра начинается заново.

Правила игры: Предварительно чертится круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают в нутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

Тема 35. Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Правила игры попрыгунчики воробушки: для игры вычертите круг. Выберите ведущего «ворону» и поставьте его в круг. А остальные игроки должны находиться за пределами круга (они и есть «воробышки»). «Воробышки» прыг-скок в круг, попрыгают там и потом из него выпрыгивают. Ведущий, который «ворона» пытается поймать «воробья» в момент, когда тот находится внутри круга. Когда «ворона» поймает «воробышка» они меняются местами, а игра начинается заново.

Правила игры: Предварительно чертится круг с помощью мела. В центре круга находится ведущий – «ворона». За кругом стоят все игроки, которые являются «воробушками». Они запрыгивают в круг и прыгают в нутри него. Затем так же из него выпрыгивают. «Ворона» старается поймать «воробушка», когда тот скачет внутри круга. Если «воробушка» все-таки словили, то он становится ведущим и игра начинается сначала.

Тема 36. Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.

Тема 37. Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.

Тема 38. Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.

Тема 39. Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игровые упражнения с подбрасыванием мяча

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ То же с хлопком.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.

- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Игра «Играй, играй. Мяч не теряй». Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала водящего все должны быстро поднять мяч вверх. Упражнение со скакалкой.

Тема 40. Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча».

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ То же с хлопком.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Игра «Играй, играй. Мяч не теряй». Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала водящего все должны быстро поднять мяч вверх. Упражнение со скакалкой.

Тема 41. Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча».

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ То же с хлопком.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Игра «Играй, играй. Мяч не теряй». Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала водящего все должны быстро поднять мяч вверх. Упражнение со скакалкой.

Тема 42. Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему».

Играющие стоят в 2 колонны у первой черты. У второй черты стоят водящие от каждой команды. В руках у водящих мячи. По сигналу воспитателя они бросают мяч детям, стоящим в колонне первыми: те, поймав мяч, возвращают его водящему и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки подходят к черте и ловят мяч от водящих. Побеждает колонна, в которой дети быстрее выполняют упражнения.

Начинать игру только по сигналу «Мяч водящему». Если ребенок не поймал мяч, водящий поднимает его и бросает до тех пор, пока мяч не будет пойман. Игра продолжается до тех пор пока все игроки команды не выполнят задание. После чего водящий поднимает руки с мячом вверх.

Тема 43. Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему».

Играющие стоят в 2 колонны у первой черты. У второй черты стоят водящие от каждой команды. В руках у водящих мячи. По сигналу воспитателя они бросают мяч детям, стоящим в колонне первыми: те, поймав мяч, возвращают его водящему и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки подходят к черте и ловят мяч от водящих. Побеждает колонна, в которой дети быстрее выполняют упражнения.

Начинать игру только по сигналу «Мяч водящему». Если ребенок не поймал мяч, водящий поднимает его и бросает до тех пор, пока мяч не будет пойман. Игра продолжается до тех пор пока все игроки команды не выполнят задание. После чего водящий поднимает руки с мячом вверх.

Тема 44. Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему». Играющие стоят в 2 колонны у первой черты. У второй черты стоят водящие от каждой команды. В руках у водящих мячи. По сигналу воспитателя они бросают мяч детям, стоящим в колонне первыми: те, поймав мяч, возвращают его водящему и бегут в конец своей колонны. Следующие игроки подходят к черте и ловят мяч от водящих. Побеждает колонна, в которой дети быстрее выполняют упражнения.

Начинать игру только по сигналу «Мяч водящему». Если ребенок не поймал мяч, водящий поднимает его и бросает до тех пор, пока мяч не будет пойман. Игра продолжается до тех пор пока все игроки команды не выполнят задание. После чего водящий поднимает руки с мячом вверх.

Тема 45. Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ То же с хлопком.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Тема 46. Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ То же с хлопком.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Тема 47. Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ То же с хлопком.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Тема 48. Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ То же с хлопком.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.

- ◆ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Тема 49. Игра «Охотники и утки». Играющие делятся на две команды, одна из которых - «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая - «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила игры:

1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту.
2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками.
3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Ловля, бросок, передача мяча.

Тема 50. Игра «Охотники и утки» Играющие делятся на две команды, одна из которых - «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая - «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила игры:

1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту.
2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками.
3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Ловля, бросок, передача мяча.

Тема 51. Игра «Охотники и утки». Играющие делятся на две команды, одна из которых - «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая - «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила игры:

1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту.
2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками.
3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Ловля, бросок, передача мяча.

Тема 52. Игра «Охотники и утки». Играющие делятся на две команды, одна из которых - «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая - «утки» - входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила игры:

1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту.
2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками.
3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

Ловля, бросок, передача мяча.

Тема 53. Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча».

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ То же с хлопком.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Тема 54. Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча».

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ То же с хлопком.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Тема 55. Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча».

- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол.
- ◆ То же с хлопком.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши впереди и позади себя, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой.
- ◆ Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч.
- ◆ Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч.
- ◆ Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх.

Тема 56. Игра «Салки с мячом». В начале игры с помощью считалки выбирается водящий. Затем игроки разбегаются по площадке и перебрасывают друг другу мяч, а водящий пытается кого-нибудь осалить. Если ему это удастся, осаленный становится новым водящим. Участника, у которого в данный момент находится мяч, осалить нельзя, поэтому все игроки стараются бросить мяч тому, кого стремится осалить водящий. Однако водящий может осалить мяч, перехватив его во время полета или осалив мяч, находящийся в руках играющего. В этом случае игрок, который потерял мяч, становится новым водящим.

Метание большого и малого мяча в цель.

Тема 57. Игра «Салки с мячом». В начале игры с помощью считалки выбирается водящий. Затем игроки разбегаются по площадке и перебрасывают друг другу мяч, а водящий пытается кого-нибудь осалить. Если ему это удастся, осаленный становится новым водящим. Участника, у которого в данный момент находится мяч, осалить нельзя, поэтому все игроки стараются бросить мяч тому, кого стремится осалить водящий. Однако водящий может осалить мяч, перехватив его во время полета или осалив мяч, находящийся в руках играющего. В этом случае игрок, который потерял мяч, становится новым водящим. Метание большого и малого мяча в цель.

Тема 58. Игра «Салки с мячом». В начале игры с помощью считалки выбирается водящий. Затем игроки разбегаются по площадке и перебрасывают друг другу мяч, а водящий пытается кого-нибудь осалить. Если ему это удастся, осаленный становится новым водящим. Участника, у которого в данный момент находится мяч, осалить нельзя, поэтому все игроки стараются бросить мяч тому, кого стремится осалить водящий. Однако водящий может осалить мяч, перехватив его во время полета или осалив мяч, находящийся в руках играющего. В этом случае игрок, который потерял мяч, становится новым водящим. Метание большого и малого мяча в цель.

Тема 59. Игра «Салки с мячом». В начале игры с помощью считалки выбирается водящий. Затем игроки разбегаются по площадке и перебрасывают друг другу мяч, а водящий пытается кого-нибудь осалить. Если ему это удастся, осаленный становится новым водящим. Участника, у которого в данный момент находится мяч, осалить нельзя, поэтому все игроки стараются бросить мяч тому, кого стремится осалить водящий. Однако водящий может осалить мяч, перехватив его во время полета или осалив мяч, находящийся в руках играющего. В этом случае игрок, который потерял мяч, становится новым водящим. Метание большого и малого мяча в цель.

Тема 60. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки». На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих—кот, он помещается в центре круга, остальные играющие—воробушки — становятся за кругом у самой черты.

По сигналу руководителя воробушки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот — воробушкой, и игра повторяется вновь. «У ребят порядок строгий».

Тема 61. Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель». Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры:

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

«Снайперы». Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

Содержание игры.

По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила игры:

Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд.

Брошенные мячи подбираются игроками другой команды.

Тема 62. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки». На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих—кот, он помещается в центре круга, остальные играющие—воробушки — становятся за кругом у самой черты.

По сигналу руководителя воробушки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот — воробушкой, и игра повторяется вновь. «У ребят порядок строгий». Играющие в шеренге. По сигналу учителя они разбегаются по площадке (залу) и произносят (поют): У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та! Сигнал учителя. Играющие быстро строятся в шеренгу в указанном месте. Места построения во время игры меняются.

Строиться можно не только в шеренгу, но и в колонну.

Тема 63. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки». На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих—кот, он помещается в центре круга, остальные играющие—воробушки — становятся за кругом у самой черты.

По сигналу руководителя воробушки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот — воробушкой, и игра повторяется вновь. «У ребят порядок строгий». Играющие в шеренге. По сигналу учителя они разбегаются по площадке (залу) и произносят (поют): У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та! Сигнал учителя. Играющие быстро строятся в шеренгу в указанном месте. Места построения во время игры меняются. Строиться можно не только в шеренгу, но и в колонну.

Тема 64. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки». На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих—кот, он помещается в центре круга, остальные играющие—воробушки — становятся за кругом у самой черты.

По сигналу руководителя воробушки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот — воробушкой, и игра повторяется вновь. «У ребят порядок строгий». Играющие в шеренге. По сигналу учителя они разбегаются по площадке (залу) и произносят (поют): У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та! Сигнал учителя. Играющие быстро строятся в шеренгу в указанном месте. Места построения во время игры меняются. Строиться можно не только в шеренгу, но и в колонну.

Тема 65. Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель». Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки.

Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры:

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

«Снайперы».

Тема 66. Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель». Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры:

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

«Снайперы». Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

Содержание игры.

По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила игры:

Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд.

Брошенные мячи подбираются игроками другой команды.

Тема 67. Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель». Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры:

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

«Снайперы». Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам

дают названия (например, синие и белые).

Содержание игры.

По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила игры:

Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд.

Брошенные мячи подбираются игроками другой команды.

Тема 68. Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.

Тема 69. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры». Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это – «насест».

Выбираются один водящий – «лиса» и один – «охотник». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лиса». В другом углу встаёт «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».

По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лиса», подобрившись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лиса» берёт осаленного за руку и ведёт в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лиса» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору».

Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймаёт «лиса», выбирается новый «лиса». Играют 4-6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры:

1. Забежав в «курятник», «лиса» может осалить только одного игрока.

2. По сигналу руководителя «лиса» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет.

3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

Тема 70. Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки». На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих—кот, он помещается в центре круга, остальные играющие—воробушки — становятся за кругом у самой черты.

По сигналу руководителя воробушки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот — воробушкой, и игра повторяется вновь. «У ребят порядок строгий». Играющие в шеренге. По сигналу учителя они разбегаются по площадке (залу) и произносят (поют): У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та! Сигнал учителя. Играющие быстро строятся в шеренгу в указанном месте. Места построения во время игры меняются. Строиться можно не только в шеренгу, но и в колонну.

«У ребят порядок строгий». Играющие в шеренге. По сигналу учителя они разбегаются по площадке (залу) и произносят (поют): У ребят порядок строгий, знают все свои места. Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та! Сигнал учителя. Играющие быстро строятся в шеренгу в указанном месте. Места построения во время игры меняются. Строиться можно не только в шеренгу, но и в колонну.

Тема 71. Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель». Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна зади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их

и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры:

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

«Снайперы». Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) попеременно по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

Содержание игры.

По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила игры:

Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд.

Брошенные мячи подбираются игроками другой команды.

Тема 72. Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель». Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры:

1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.
2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

«Снайперы». Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) попеременно по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

Содержание игры.

По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила игры:

Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд.

Брошенные мячи подбираются игроками другой команды.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- узнают правила техники безопасности при занятиях данными видами спорта;
- познакомятся с правилами спортивной этики и дисциплины;
- овладеют навыком работы с разнообразным спортивным инвентарём;
- узнают основные понятия и термины, используемые на тренировках;
- научатся выполнять разминку;
- будут знать правила проведения соревнований;
- получают возможность применять полученные знания в ходе учебной игры.

Метапредметные результаты:

- усовершенствуют физические качества, расширят функциональные возможности организма;
- получают опыт самостоятельной работы.

Личностные результаты:

- смогут проявить организаторские способности и умения действовать в коллективе;
- смогут проявить социально ценные, нравственные качества: усердие, организованность, инициативность;
- освоят упражнения из общей тренировки, которые смогут поддерживать организм в обычной жизни.

Календарно-тематический план рабочей программы «ОФП»

Педагог дополнительного образования О.А Комарова _____

Группа _____

(расшифровка подписи)

№	Дата	формат занятия		кол-во часов	тема занятия	форма контроля
		теория	практика			
1.			1	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. «Паутинка».	Педагогическое наблюдение.
2.			1	1	Прыжки через скакалку на двух и одной ноге. «Часы пробили час»	Педагогическое наблюдение.
3.			1	1	Прыжки через скакалку на двух и одной ноге. «Часы пробили час»	Педагогическое наблюдение.
4.			1	1	ОРУ для развития гибкости.	Педагогическое наблюдение.
5.			1	1	ОРУ с обручем. Броски мяча в цель. ОРУ в парах.	Педагогическое наблюдение.
6.			1	1	Круговая тренировка.	Педагогическое наблюдение.
7.			1	1	.Подвижные игры «День – ночь», «Вызов номеров».	Педагогическое наблюдение.

8.			1	1	.Подвижные игры «День – ночь», «Вызов номеров».	Педагогическое наблюдение.
9.			1	1	Прохождение полосы препятствий.	Педагогическое наблюдение.
10.			1	1	«Шишки, желуди, орехи», развитие скоростных качеств.	Педагогическое наблюдение.
11.			1	1	«Шишки, желуди, орехи», развитие скоростных качеств.	Педагогическое наблюдение.
12.			1	1	Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	Педагогическое наблюдение.
13.			1	1	Предупреждение спортивных травм на занятиях.	Педагогическое наблюдение.
14.			1	1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два.	Педагогическое наблюдение.
15.			1	1	Игра «Салки», «Два мороза»	Педагогическое наблюдение.
16.			1	1	Игра «Салки», «Два мороза»	Педагогическое наблюдение.
17.			1	1	Игра «Салки», «Два мороза»	Педагогическое наблюдение.
18.			1	1	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза»	Педагогическое наблюдение.
19.			1	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	Педагогическое наблюдение.
20.			1	1	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	Педагогическое наблюдение.
21.			1	1	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	Педагогическое наблюдение.
22.			1	1	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам»	Педагогическое наблюдение.
23.			1	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	Педагогическое наблюдение.
24.			1	1	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами..Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	Педагогическое наблюдение.
25.			1	1	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	Педагогическое наблюдение.
26.			1	1	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	Педагогическое наблюдение.
27.			1	1	Игра с мячом «Охотники и утки».Упражнения на гибкость а парах. Перекаты.	Педагогическое наблюдение.

28.			1	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты.	Педагогическое наблюдение.
29.			1	1	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	Педагогическое наблюдение.
30.			1	1	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву. Группировки. Кувырок вперед	Педагогическое наблюдение.
31.			1	1	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	Педагогическое наблюдение.
32.			1	1	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	Педагогическое наблюдение.
33.			1	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Знакомство со спортивными играми – баскетбол.	Педагогическое наблюдение.
34.			1	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки».	Педагогическое наблюдение.
35.			1	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки»..	Педагогическое наблюдение.
36.			1	1	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	Педагогическое наблюдение.
37.			1	1	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	Педагогическое наблюдение.
38.			1	1	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Игры с мячом.	Педагогическое наблюдение.
39.			1	1	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	Педагогическое наблюдение.
40.			1	1	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	Педагогическое наблюдение.
41.			1	1	Разучивание упражнений по баскетболу «Школа мяча». Игра «играй, играй. Мяч не теряй». Упражнение со скакалкой.	Педагогическое наблюдение.
42.			1	1	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	Педагогическое наблюдение.
43.			1	1	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	Педагогическое наблюдение.
44.			1	1	Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему»	Педагогическое наблюдение.
45.			1	1	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	Педагогическое наблюдение.
46.			1	1	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	Педагогическое наблюдение.
47.			1	1	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	Педагогическое наблюдение.
48.			1	1	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча. Игра «Школа мяча».	Педагогическое наблюдение.
49.			1	1	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	Педагогическое наблюдение.

50.			1	1	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	Педагогическое наблюдение.
51.			1	1	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	Педагогическое наблюдение.
52.			1	1	Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.	Педагогическое наблюдение.
53.			1	1	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	Педагогическое наблюдение.
54.			1	1	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	Педагогическое наблюдение.
55.			1	1	Игры-эстафеты с элементами прыжков. Игра «школа мяча»	Педагогическое наблюдение.
56.			1	1	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	Педагогическое наблюдение.
57.			1	1	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	Педагогическое наблюдение.
58.			1	1	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	Педагогическое наблюдение.
59.			1	1	Игра «Салки с мячом». Метание большого и малого мяча в цель.	Педагогическое наблюдение.
60.			1	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	Педагогическое наблюдение.
61.			1	1	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	Педагогическое наблюдение.
62.			1	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	Педагогическое наблюдение.
63.			1	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	Педагогическое наблюдение.
64.			1	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «у ребят порядок строгий».	Педагогическое наблюдение.
65.			1	1	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	Педагогическое наблюдение.
66.			1	1	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	Педагогическое наблюдение.
67.			1	1	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	Педагогическое наблюдение.
68.			1	1	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	Педагогическое наблюдение.
69.			1	1	Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	Педагогическое наблюдение.
70.			1	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Прыгающие воробушки», «У ребят порядок строгий».	Педагогическое наблюдение.
71.			1	1	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	Педагогическое наблюдение.
72.			1	1	Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игра «Метко в цель», «Снайперы».	Педагогическое наблюдение.

4.Методические и оценочные материалы.

Контрольно-оценочные средства

Система оценки планируемых результатов краткосрочной каникулярной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Играем вместе» включает:

1. Проведение анкетирования с целью выявления представлении детей их умение играть (Анкета для учащихся «Нравится ли тебе играть?».)
2. Текущее оценивание использование групповой рефлексии. Коллективная рефлексия «Чемодан, корзина, мясорубка» с целью выявления включенности ребенка в процесс обучения, эмоционального настроения.
3. Наблюдение за каждым участником программы (карта наблюдения «Диагностика игровой деятельности и общения»).

№	ФИ ребенка	возраст	Критерии			
			Особенности интереса к игре	Игровые умения, ролевые действия	Умение общаться	Общий результат
I		9-10 лет	средний	средний	высокий	средний

Показатели уровня освоения программы:

Уровень по критерию «Изучение интереса к игровой деятельности»

Высокий - ребенок проявляет инициативу и творчество, проявляет увлечённость предметно содержательной стороны игры; преобладание ролевого общения в игре (ролевой беседы).

Средний - ребенок слабо: проявляет инициативу и творчество, увлечённость предметно содержательной стороны игры; низкий уровень преобладания ролевого общения в игре (ролевой беседы).

Низкий - ребенок не проявляет инициативу и творчество, не проявляет увлечённость предметно содержательной стороны игры; отсутствует преобладание ролевого общения в игре (ролевой беседы).

Уровень по критерию «Игровые умения, ролевые действия»

Высокий - самостоятельно распределяет роли при отсутствии конфликтных ситуаций, выполняет действия, определяемых ролью; игровые действия имеют четкую последовательность, разнообразны динамичны в зависимости от сюжета.

Средний - с помощью других распределяет роли, допускает конфликтные ситуации, не четко выполняет действия, определяемых ролью; игровые действия имеют не четкую последовательность менее разнообразны.

Низкий - не распределяет роли, не выполняет действия, определяемых ролью; игровые действия не имеют четкую последовательность, не разнообразны, не динамичны в зависимости от сюжета

Уровень по критерию «Умение общаться»

Высокий - умение коллективного планирования, взаимодействия с другими членами группы взаимопомощь, умение находить и исправлять ошибки в работе других; умение организовывать взаимодействие со взрослыми: формулировка вопроса, ведение диалога, участие в дискуссии отстаивание своей точки зрения или поиск компромисса); навык выступления, монолога, умение уверенно держать себя, отвечать на неожиданные вопросы без дополнительной подготовки.

Средний - слабо выражено умение коллективного планирования, взаимодействие с другими членами группы, взаимопомощь, испытывает трудности в исправлении ошибок в работе других; с трудом организует взаимодействие со взрослыми: формулировка

вопроса, ведение диалога, участие в дискуссии, отстаивание своей точки зрения или поиск компромисса);

Низкий - отсутствие результатов по показателям вышеуказанных уровней.

Проведение анкетирования с детьми «Приятно ли с вами общаться?»

Список литературы:

1. Баковец А.Г. Игротека педагога. – Минск: Красико – Принт, 2007 г.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002.
3. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2008 г.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Изд-во: Академия. –2000.
5. Исаева С. А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе (практическое пособие). – М.: Изд-во Айрис Пресс, 2004.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. М. “Веко”, 2004
7. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток» (1 – 4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007, - (Мастерская учителя).
8. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.
9. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2001 г.
10. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Научно-методический журнал. «Физкультура в школе». Школа-Пресс, 2004 г.
11. Матвеев А.П. Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1 – 4 классов. Научно-методический журнал. «Физкультура в школе». – М: Школа-Пресс, 2004 г.
12. Физкультура в школе, 2001 г.
13. Ромашина Н.Ф. Внеклассные мероприятия в игровой форме. – М.: Глобус, 2008.
14. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии» – М.: ТЦ Сфера, 2003.
15. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / авт.-сост. Т.Н.Захарова и др. – Волгоград: Учитель, 2007.
16. Шишкина В.П. Организация школьного досуга – Ростов-на-Дону:Феникс, 2002 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 644
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Петухова Тамара Веноровна,
Директор

02.10.23 11:05
(MSK)

Сертификат E2A33D0A7A042B0977978D48211D2F12