Управление образования администрации Тайгинского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом творчества» Тайгинского городского округа

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от «10» января 2024г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДТ» ТГО
_____ Н.В. Бастрикова
Приказ № 11о от «22» января 2024г.

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

Уровень обучения: базовый
Возраст учащихся: 7-14лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Петрунина Елена Владимировна,
педагог дополнительного образования

Тайга, 2024г.

Содержание

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы 3
1.1 Пояснительная записка 3
1.2 Цели и задачи программы 4
1.3 Содержание программы 5
1.4 Планируемые результаты 8
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий 9
2.1 Календарный учебный график 9
2.2 Условия Реализации программы 9
2.3Формы аттестации 9
2.4 Оценочные материалы 10
2.5Методические материалы 10
Список литературы 11
Приложение 12

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 . Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, реализуется на **базовом уровне**.

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов, регламентирующих образовательную деятельность:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа РФ от 26.12.2017 №1642 «Развитие образования» на 2018-2025 гг.;
- Национальный проект «Образование» (учрежден президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10);
- Постановление Правительства РФ №1678 от 11.10.2023г. «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО «ДТ» ТГО;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДТ» ТГО.

Актуальность программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. В процессе игры 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. Среди проблем, связанных с воспитанием физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности. В процессе

обучения на занятиях используются игровые технологии, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Адресат программы.

Программа разработана для детей младшего школьного и среднего школьного возраста, 7-14 лет (мальчиков и девочек). Условия набора детей в детское объединение: принимаются все желающие. Учебные группы формируются до15 человек. Состав группы постоянный.

Объём и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 144 часа.

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с 10-минутным перерывом между занятиями.

Принципы комплектования группы:

Прием детей в объединение «Подвижные игры» проводится в начале учебного года по их желанию и согласию родителей (законных представителей). Занятия по данной программе проводятся в группе, наполняемостью до 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Формируются группы учащихся разного возраста, состав группы - постоянный; виды занятий по программе определяются ее содержанием: групповые, коллективные, фронтальные; и могут предусматривать беседы, практические занятия (строевая и физическая подготовка, подвижные игры).

1.2 Цель и задачи программы

Цель: формирование у учащихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи программы:

личностные:

- воспитывать у учащихся взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитывать у учащихся потребность вести здоровый образ жизни;
- воспитывать способность управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

метапредметные:

- развивать у учащихся физические и личностные качества, двигательные умения и навыки;
- формировать у учащихся гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;
- развивать бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения игр.

предметные:
- познакомить учащихся с историей возникновения и развития подвижных игр;
- познакомить учащихся с теоретическими знаниями по физической культуре, гигиене физического воспитания, правилами техники безопасности;
- познакомить учащихся с терминологией по изучению спортивных и подвижных игр;
- познакомить учащихся с правилами укрепления физического здоровья.

1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие.**	**2**	**2**	**-**	Опрос
2.	**Общеразвивающие упражнения.**	**30**	**10**	**20**	
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов.	6	2	4	Выполнение упражнений
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами.	6	2	4	Выполнение упражнений
2.3	Упражнения для развития гибкости.	6	2	4	Выполнение упражнений
2.4	Упражнения для развития быстроты.	6	2	4	Выполнение упражнений
2.5	Упражнения для развития силы.	6	2	4	Выполнение упражнений
3.	**Ходьба, бег, прыжки.**	**20**	**2**	**18**	Практическая работа
4.	**Игры подвижные.**	**46**	**6**	**40**	
4.1	Игры с мячом и скакалкой.	10	2	8	Практическая работа
4.2	Русские народные игры.	10	2	8	Практическая работа
4.3	Подвижные игры.	26	2	24	Практическая работа
5.	**Совершенствование развивающих подвижных игр.**	**16**	**2**	**14**	Практическая работа
6.	**Командные игры, эстафеты.**	**26**	**2**	**24**	Практическая работа
7.	**Итоговое занятие.**	**4**	**-**	**4**	**Зачет**

	Всего:	**144**	**24**	**120**	

Содержание программы.

1.Вводное занятие.

*Теория***:** знакомство с детьми, ознакомление с программой; инструктаж по ТБ. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

Формы контроля: опрос

2. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Что называют общеразвивающими упражнениями (ОРУ). Классификация упражнений. Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений.

*Практика***:** общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Комплексы упражнений для развития гибкости, быстроты, силы.

Формы контроля: выполнение упражнений.

2.1 Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: техника безопасности при выполнении ОРУ без предметов.

Практика: комплекс ОРУ № 1. Комплекс ОРУ № 2 (Приложение № 1).

Формы контроля: выполнение упражнений.

2.2 Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория: техника безопасности при выполнении ОРУ с предметами.

Практика: комплекс ОРУ с предметами № 1. Комплекс ОРУ с предметами № 2 (Приложение № 2).

Формы контроля: выполнение упражнений.

2.3 Упражнения для развития гибкости.

*Теория***:** гибкость и факторы, влияющие на ее развитие. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости.

Практика: комплекс упражнений для развития гибкости № 1. Комплекс упражнений для развития гибкости № 2 (Приложение № 3).

Формы контроля: выполнение упражнений.

2.4 Упражнения для развития быстроты.

Теория: определение быстроты. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие быстроты.

Практика: комплекс упражнений для развития быстроты № 1. Комплекс упражнений для развития быстроты № 2 (Приложение № 4).

Формы контроля: выполнение упражнений.

2.5 Упражнения для развития силы.

*Теория***:** понятие силы в физической культуре. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы.

*Практика***:** комплекс упражнений на развитие силы №1. Комплекс упражнений на развитие силы № 2 (Приложение № 5).

Формы контроля: выполнение упражнений.

3. **Ходьба, бег, прыжки.**

Теория: виды ходьбы. Техника безопасности при выполнении прыжков и бега.

Практика: ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, (Приложение № 6).
Формы контроля: практическая работа

4. Игры подвижные.

Теория: виды игр. Правила игр. История русских народных игр.
*Практика***:** подвижные игры: игры с мячом и с скакалкой; ». Русские народные игры:
Формы контроля: практическая работа.

4.1. Игры с мячом и скакалкой.

Теория: Объяснение правил игр. Техника безопасности при проведении игр с мячом и скакалки.
Практика: Игры: «Зевака», «Одиннадцать», «Рыбаки и рыбки», «Змейка». (Приложение № 7).
Формы контроля: Практическая работа.

4.2. Русские народные игры.

Теория: Объяснение правил игр. Техника безопасности при проведении русских народных игр.
Практика: Игры: «Пустое место», », «Горелки», «У медведя во бору»: «Золотые ворота». (Приложение № 8).
Формы контроля: Практическая работа.

4.3. Подвижные игры.

Теория: Объяснение правил игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр.
*Практика :*Подвижные игры: «Пятнашки», «Совушка», «Капканы». «Горячее место», «Стоп», « Мы, веселые ребята», «Охотник и зайцы»,»Зайцы в лесу», «Кот и птицы», «Вышыбалы», «Попрыгунчики», «Колдуны», «Запятнай последнего», «Лиса в курятнике». (Приложение № 9).
Формы контроля: Практическая работа.

5. Совершенствование развивающих подвижных игр.

Теория: знакомство с правилами игр на развитие координации движения, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, внимания; на формирование правильной осанки,
Практика: игры на развитие координации движения, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости, внимания; на формирование правильной осанки (Приложение №10).
Формы контроля: практическая работа.

6. Командные игры, эстафеты.

Теория: знакомство с правилами подвижных игр. Предупреждение травматизма во время игр.
Практика: игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса. «Цепи

Кованные». Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом. «Перетягивание каната». Игры на меткость. Броски по мишеням. «Сильный бросок », «Броски в мишени». Эстафеты: Эстафета с баскетбольным мячом, Эстафета «перенос мяча», Эстафета «Ловкий футболист», эстафета «Переправа», эстафета «Бег на одной ноге», Эстафета «Гонки сороконожек», эстафета «Рак пятится назад», эстафета «Кенгуру « (Приложение№11).
Формы контроля: практическая работа.

7. Итоговое занятие.

Практическая работа: контрольные упражнения.
*Формы контроля**:*** зачёт.

1.4 Планируемые результаты

По окончанию обучения по программе у учащихся будут сформированы результаты:

Личностные:

- сформировано взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручка, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- сформирована потребность вести здоровый образ жизни.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Метапредметные:

- сформированы физические и личностные качества, двигательные умения и навыки;
- сформированы гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности.
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр.

Предметные:

- знать историю возникновения и развития подвижных игр;
- иметь представление о здоровом образе жизни;
- знать правила поведения в процессе коллективных действий;
- правила подвижных игр;
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год обучения	144	36	72	2 раза в неделю по 2 академических часа, с третьей недели сентября по 31 мая

2.2 Условия реализации программы.

Условиями реализации программы являются материально-техническое обеспечение программы, наличие информационно и учебно-методических материалов, а также кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке. Используемое оборудование**:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

Учебно-методическое обеспечение: наличие программы, наглядных пособий, методических разработок, рекомендаций;– видео-, фото-, интернет источники;

Кадровое обеспечение: Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарт (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

2.3Формы аттестации.

Для отслеживания результативности усвоения учебного материала используются следующие виды контроля:

входной контроль (сентябрь);
текущая аттестация (декабрь);
итоговая аттестация (май).

Формой подведения аттестации является выполнение практических заданий учащимися.

2.4. Оценочные материалы.

Оценивание умений проводится через контрольное посещение занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста. Оценочные материалы представлены в Приложении 10.

2.5. Методические материалы.

Методы обучения:

Словесные: беседа, диалог, объяснение нового материала;

Наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

практические: апробирование новых игр: игры на спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Игровой метод: способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Формы организации образовательного процесса.

- групповые,
- индивидуально – групповая;

Формы организации занятия.

-практические занятия;

-использования на занятиях материалов интернет.

Педагогические технологии.

-игровые технологии;

-коллективное обучение;

-проблемное обучение;

-информационно-компьютерные технологии.

При организации и проведении занятий по подвижным играм необходимо придерживаться следующих требований:

- все упражнения в играх должны соответствовать физиологическим и психологическим особенностям детей;
- проводимые игры должны быть простыми по содержанию, доступными для детей и вызывать у них интерес;
- физическая нагрузка должна соответствовать подготовленности и определенному возрасту;
- игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать слишком большой игровой азарт;
- в играх должна быть предусмотрена возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию;
- определяя игру, необходимо обратить внимание на размеры площадки, длительность игры, характер упражнений, входящих в нее, количество повторений и интервалы отдыха между ними;
- следует всячески поощрять и самостоятельные, спонтанно возникающие спортивные игры детей;

2.6. Список литературы для педагога

1. Яковлева В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной

активности на примере подвижных и спортивных игр.- Изд.: Лань, 2023 – 128с.
2. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во вне урочное время: методическое пособие, - М: Планета, - 2015 – 272с.
3. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А. Физическая культура - М.:Юрайт,2024-451с.
4. Гимазов Г.Н., Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям.- М.: Лань, 2024 -156с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры. - М.: КноРус,2020-448с.
6. Соколовская С.В. Психология физической культуры и спорта.- М.: Лань, 2023-14с.
7. Громова О.Е. Подвижные игры для детей.- М.:-ТЦ Сфера, 2022-128с.
8. Соломенникова О.А. Старинные народные игры и забавы.- М.:-ТЦ Сфера, 2022-112с.
9. Покровский Е.А. Русские детские подвижные игры. – М.: Речь, 2011-184с.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Громова О.Е. Подвижные игры для детей.- М.:-ТЦ Сфера, 2022-128с.
2. Покровский Е.А. Русские детские подвижные игры. – М.: Речь, 2011-184с.
3. Соломенникова О.А. Старинные народные игры и забавы.- М.:-ТЦ Сфера, 2022-112с.
4. Картотека подвижных игр. [Электронный ресурс] — Режим доступа: свободный Картотека подвижных игр. Подготовительная группа (edumsko.ru)
5. Картотека подвижных игр. [Электронный ресурс] — Режим доступа: свободный Картотека подвижных игр. Подготовительная группа (infourok.ru)
6. Картотека подвижных игр. [Электронный ресурс] — Режим доступа: свободный Картотека подвижных игр в подготовительной группе | Учебно-методический материал по физкультуре (подготовительная группа): | Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)

Приложение 1

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов

Комплекс №1:

1**. Потягивания вверх.**

И. п. – стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение.

Темп спокойный, сохранять равновесие (8-10 раз)

2. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклонить голову вперед, прижать к груди, задержать 2 сек , возвращаемся в исходное положение. (отдых 1 сек), и после наклоняем голову назад. Делать упражнение плавно (8- 10 раз).

3. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки вниз. Делаем круговые движения руками, как при плавании. – сначала брасом, потом кролем.

Темп максимально медленный (8-10 раз).

4. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Делаем три пружинистых наклона вперед. Возвращаемся в исходное положение. Наклон выполнять с прямой спиной, смотреть вперед (8-10 раз).

5. И.п.- Ноги на ширине плеч, выполняем полуприсед руки вперед, затем присед руки в стороны. Спина прямая, дыхание не задерживать. Число повторов 10 раз.

6. И.п. - Стойка ноги врозь, руки вверх. Делаем мах правой ногой вперед, руки вниз. Возвращаемся в исходное положение. Тоже левой ногой. Ноги во время маха не сгибать, спина прямая (10 раз).

7. И. п. – Стойка, руки вниз. Прыжок, ноги врозь, руки в стороны. прыжок, ноги скрестно, руки вверх. Прыжок, ноги врозь, руки в стороны, прыжок ноги вместе, руки вниз (10 раз).

8. И.п. - стойка на носках, руки вверх, вдох,

полунаклон вперед, руки вниз, выдох, вернуться в исходное положение (10 раз). Восстановить дыхание.

Комплекс №2:

1. **Потягивания вверх.**
Встать ровно, расставив ноги на ширину плеч. Делаем глубокий вдох и поднимаемся на носки. Тянем руки вверх как можно выше, будто пытаемся достать до потолка. Опускаемся на полную стопу и выдыхаем.
Темп спокойный, сохранять равновесие (10 раз)

2. И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоняем голову влево, возвращаемся в исходное положение на пару секунд, и после наклоняем голову вправо. Темп медленный, выполнять без резких движений (10 раз)

3. И.п. - Ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтевых суставах, а пальцы дотрагиваются плеча. Вращение руками в разных направлениях.
Темп непрерывный, умеренный.

4**. Наклоны в сторону. И.п. -** Встать ровно и расставить ноги на ширину плеч. Правую руку поднять верх, а левую поставить на талию. Наклониться, влево, максимально вытягиваясь. При этом не следует совершать пружинящих движений. Повторить на другую сторону. Число повторов 8 раз в каждую сторону.

5. И. п.— основная стойка, руки вниз.
1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом;
3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. (10 раз)

6. И.п.- Ноги на ширине плеч, выполняем приседание, спину держим прямой, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. (10 -12 раз).

7. . И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах
с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза.
(8-10 раз).

8. И.п. - стойка на носках, руки вверх, вдох,
полунаклон вперед, руки вниз, выдох, вернуться в исходное положение (10 раз). Восстановить дыхание.

Приложение 2

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами

Комплекс №1:

И.П.- стойка ноги врозь средняя, мяч перед грудью.
1.Наклон вперед, положить мяч на пол;
2. Выпрямиться , развести руки в стороны;
3. Наклон вперед, взять мяч;
4. Вернуться в И.П. (10 раз)
Задание выполняется не сгибая колени при наклонах.
2**. И.П.: стойка, мяч вниз;**
1. мяч вверх, правая нога назад на носок;
2.вернуться в И.П
3. мяч вверх, левая нога назад на носок;
4 вернуться в И.П. (8 раз).
Задание выполняется с вытянутым носком при движении назад, руки прямые.

3**. И.П.: ноги врозь, мяч внизу.**
1. поворот вправо, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;
2. вернуться в И.П.
3. поворот влево, одновременно ударить мячом о землю, поймать отскочивший мяч;
4. вернуться в И.П.
Выполнить 5 раз в каждую сторону.
Задание выполняется с ударом мяча у пятки каждой ноги.

4. **И.П.: широкая стойка ноги врозь, мяч вверх;**
1. наклон вперёд – вправо, положить мяч;
2. стойка ноги врозь, руки вверх;
3. наклон вперёд – вправо, взять мяч;
4. вернуться в И.П.;
5. наклон вперёд – влево, положить мяч;
6. стойка ноги врозь, руки вверх;
7. наклон вперёд – влево, взять мяч;
8. вернуться в И.П. (8 раз).
Задание выполняется, не сгибая колени при наклонах.

5. **И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке.**
1. Отбивать мяч об пол то правой, то левой рукой. (10-12 раз).
2. При выполнении задания не смотреть на мяч.

6. **И.П.: стоять боком к мячу, руки внизу.**
1. одновременно 2-мя ногами перепрыгнуть через мяч боком;
2. то же самое, в другую сторону.(10 раз).
При выполнении прыжка ноги не сгибать.

7**. И.П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди.**
1. наклон вперёд;
2. коснуться мячом правой ноги;
3. коснуться мячом пола;
4. коснуться мячом левой ноги;
5. вернуться в и.п. (10 раз).
Задание выполняется, не сгибая колени при наклонах.

8. **И.п.: узкая стойка ноги врозь, мяч вверх;**
1. мяч вперёд и махом правой коснуться носком мяча;
2. вернуться в и.п.;
3. мяч вперёд и махом левой коснуться носком мяча;
4. вернуться в и.п. (8 раз).
При выполнении задания мах выполняется прямой ногой, ногу опускать спокойно на пол.
9. Ходьба на месте, мяч в правой руке.

Комплекс 2:
И.п.- стойка ноги врозь, гимн. палка внизу.
1-поднимаем гимн. палку вверх, смотрим на гимн. палку
2- вернуться в и.п. (8 раз).
При выполнении задания руки прямые, тянуться вверх.

2. И.п.- стойка ноги врозь, гимн. палка внизу;
1- поднимаем гимн. палку вверх;
2-опускаем гимн. палку за голову, на плечи;
3-поднимаем гимн. палку вверх;
4-вернуться в и.п (8 раз).
При выполнении задания спина прямая.

3. И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны, гимн. палка в правой руке по середине;
1- передаём гимн. палку в левую руку перед собой;
2- стойка ноги врозь, руки в стороны, гимн. палка в левой руке по середине;
3- передаём гимн. палку в правую руку перед собой;
4- стойка ноги врозь, руки в стороны, гимн. палка в правой руке по середине.(8 раз).
При выполнении задания руки прямые, темп средний.

4. И.п.- стойка ноги врозь, стопы параллельно друг другу, гимн. палка в вытянутых руках перед собой на уровне груди;
1-поворот туловища вправо, гимн. палка вправо;
2- вернуться в и.п.;
3- поворот туловища влево, гимн. палка влево;
4- вернуться в и.п. (8 раз).
При выполнении задания стопы от пола не отрывать, поворот точно в сторону, руки не опускать.

5. И. п.- стойка ноги врозь, палка внизу.
1 - наклон вперед, гимн. палку положить на пол.
2- вернуться в и. п;
3-наклон вперед, гимн. палку поднять;
4- вернуться и. п. (8 раз).
При выполнении задания ноги в коленях не сгибать, гимн. палку не кидать.

6. И.п.- стойка ноги вместе, гимн. палка горизонтально за спиной под локтями;
1-выпад правой ногой вперед;
2- вернуться и. п.
3- выпад левой ногой вперед;
4- вернуться и. п. (8 раз).
При выполнении задания делать глубокий выпад, темп средний.

7. И.п.- стойка ноги врозь, гимн. палка внизу;
1- присед, гимн. палка вверх;
2- вернуться в и. п.(8 раз).
При выполнении задания руки прямые, держать равновесие.

8. И.п.- стойка ноги вместе, гимн. палка внизу;
1- прыжком ноги врозь, гимн. палка вверх;
2- вернуться в и. п. (8 раз).
При выполнении задания высокая интенсивность выполнения.

9. Ходьба на месте, гимн. палка горизонтально за спиной под локтями.

Приложение 3

Упражнения для развития гибкости.

Комплекс №1:

Исходное положение – основная стойка
1. наклон головой вправо
2. исходное положение
3. наклон головой влево (6-8 раз).
При выполнении упражнения спина прямая, выполнять плавно.

2. Исходное положение – основная стойка
1. наклон головой вперед
2. исходное положение
3. прогиб головой назад (6-8 раз).
При выполнении упражнения спина прямая, выполнять плавно.

3. Исходное положение – основная стойка
1.Руки вверх 1-4 махи вперед
2. 5-8 махи назад (6-8 раз).
Темп выполнения: быстрый, руки в локтях не сгибать.

4. Исходное положение – широкая стойка, руки на пояс
1-4 круговые движения туловищем вправо
5-8 круговые движения туловищем влево (6-8 раз).
Темп выполнения: медленный; Ноги в коленях не сгибать.

5. Исходное положение – основная стойка
1. выпад вправо
2. исходное положение
3. выпад влево
4. исходное положение (6-8 раз).
Спина прямая, Темп выполнения: медленный; Руки на пояс.

6. Исходное положение –широкая стойка ,руки вперед
1. мах правой ногой к левой руке
2. мах левой ногой к правой руке (6-8 раз).
Спина прямая, Темп выполнения: быстрый; Ноги в коленях не сгибать, руки не опускать.

7. Исходное положение – широкая стойка
1-8 наклоны туловища вперед
8-16 прогибы туловища назад (8-10 раз).
Спина прямая, Темп выполнения: медленный, при наклоне стараться руками задеть пол, выполнять с максимальной амплитудой.

8..Исходное положение – сед
руки вперед 1-8 пружинистые наклоны вперед (8-10 раз)
Темп выполнения – медленный.

9. Исходное положение -полушпагат, руки вперед
1. наклон туловища к правой ноге
2. наклон туловища вперед
3. наклон туловища к левой ноге
4. исходное положение (10 раз).
Темп выполнения: Медленный; выполнять с максимальной амплитудой; ноги в коленях не сгибать.

10. Исходное положение –полушпагат, руки на пояс
1-8 плавный переход на шпагат
Темп выполнения: Медленный; выполнять с максимальной амплитудой

11. Исходное положение – лежа на животе, согнуть руки и положить их по бокам, выпрямить руки, прогнуть спину и поднять грудь и голову вверх. 30 сек.
Зафиксироваться в конечном положении.

12. Исходное положение -– лежа на животе, взяться руками за стопы, прогнуть спину и поднять голову. 30 сек
Зафиксироваться в конечном положении.

Комплекс №2:

1.И. п. узкая стойка ноги врозь, руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперед, влево, вправо, поворачивая ладони вперед (8 раз).
2. И. п. узкая стойка ноги врозь, руки на гимнастической стенке. Наклоны вперед, пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук (8 раз).
3. И. п. узкая стойка ноги врозь Руки вверх. Отводить назад одновременно обе руки и одну из ног (поочередно правую и левую) (8 раз).
4. И. п. Стоя в выпаде. Пружинящие движения «вверх — вниз» (8 раз).
5. И. п. узкая стойка ноги врозь. Выполнять наклоны туловища вниз, касаясь ладонями (8 раз).
6. И. п. сед ноги врозь. Выполнять поочередно наклоны прямого туловища к каждой ноге. Руками коснуться пола (8 раз).
7. И. п. стоя на коленях. Вращения туловища вправо и влево (8 раз).
8. И. п. сед ноги вместе. Упор сзади. Ноги прямые. Выполнять сгибание и разгибание в голеностопном суставе (8 раз).
9. И п. Лежа на спине. Руки вытянуты вверх над головой,

Изо всех сил вытянуться на полу, туго натянув руки и ноги. Задержаться в таком положении 10 сек. Повторить 6-8 раз.

10.И.п Сидя на полу, ноги сведены вместе и выпрямлены вперед. Наклониться вперед, стараясь, дотянутся до носков. Задержаться в такой позиции 8-10 секунд. Повторить 6-8 раз

11. И.п. поза кошки. стоя на четвереньках, выполнение мягких, глубоких, ненапряжённых вдохов и выдохов, плавное прогибание спины на вдохе и округление её на выдохе. 8-10 раз.

12. И.п. Лежа на спине. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук . согнутых в локтях, поддерживать спину.(держать как можно дольше). Повторить 6-8 раз.

Приложение 4

Упражнения для развития быстроты.

Комплекс №1:

1.Бег на 15 м. с низкого или высокого старта (2-3 раза повторений, интервал отдыха между повторениями 25-30 сек.).

2. Бег на месте с высоким подниманием бедра 15 сек.(2-3 раза повторений, интервал отдыха между повторениями 25-30 сек.).

3. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди 10-12 раз, 2-3 раза повторений.

4. Многоскоки на обеих или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки, установленные на небольшой высоте) 10-12 раз.

5. Быстрые приседания и вставания (по 6-8 раз, пауза 2-3 с. и еще 2-3 раза).

6. Из упора присев, выпрыгивание вверх в положение прогнувшись (8-10 раз, 2 - 3 подхода).

7. Из упора присев на одной ноге, другая – вперед ("пистолет"),быстро подняться или выпрыгнуть вверх. (8-10 раз).

8. В упоре о стол(скамейку) сгибание и разгибание рук с подниманием одной из ног(по 10-12 раз в среднем темпе и с ускорением).

9. Лежа в упоре, сгибать и разгибать руки (2-3 раза повторений, по 12-15 раз).

10. Так же отжиматься, но с подниманием одной из ног(по 10-12 раз)

Комплекс №2:

1.И.п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног. Темп средний и быстрый (3 подхода).

2. Прыжки через скамейку вдоль нее, отталкиваясь двумя ногами и поворачиваясь, каждый раз на 180°. Темп средний - 3 раза.

3. Спрыгивание и напрыгивание на скамейку двумя ногами (4 подхода).

4. Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперёд-назад. 20 прыжков.

5. Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо 20 прыжков.

6.. И.П - стоя на расстоянии 2-3 м от стены с мячом в руках вверху за головой. В быстром темпе делать броски двумя руками из-за головы с последующей ловлей мяча.(3 подхода).

7. Имитация бега одной ногой на месте. Пронося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. 10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода.

8. Бег с высоким подниманием бедер с опорой руками на барьер. 2-3 раза со значительным снижением скорости.

9. И. п. лёжа на спине, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В быстром темпе сводите и разводите скрестно прямые ноги, чередуя правую и левую ногу. (3 подхода).

10. Лежа на спине, ноги вверх, движения ногами как при беге. 2-3 раза со снижением скорости движений.

Приложение 5

Упражнения для развития силы.

Комплекс №1:

1.Сидя на гимнастической скамейке, руки за голову, ноги закреплены, отклониться назад на 25-30* и остановиться в этом положение на 3-5 сек. еще отклониться на 25-30* и остановиться в этом положение на 3-5 сек. и таким же образом вернутся в исходное положение. (6-8 раз).

2. Сидя на гимнастической скамейке, руки вверх, ноги закреплены, отклониться назад на 45-60* , повернутся вправо, взять набивной мяч весом 3 кг, положить его слева и вернуться в исходное положение. (6-8 раз).

3. Сидя на гимнастической скамейке, руки за голову, ноги закреплены. Отклониться назад до касания головой пола, вернуться в исходное положение. Облегчить выполнение можно держась руками за край скамейки или руки на груди скрестно. (6-8 раз).

4. Сидя на гимнастической скамейке, руки за голову (вверх, на груди, в стороны), ноги закреплены, отклониться назад до горизонтального положения туловища. Держать 5 сек. . (6-8 раз).

5. Лежа на животе, ноги и руки максимально развести в стороны. Поднять прямые руки и ноги вверх, опустить. Упражнение повторить еще 8 раз.

6. Лежа на скамейке на бедрах (лицом вниз), руки вверх или за голову – удержание горизонтального положения туловища. (6-8 раз).

7. Лежа на скамейке на бедрах (лицом вниз), руки вверх или за голову – выполнить удержание с поворотом туловища влево и вправо или с мячом. (6-8 раз).

Комплекс №2:

1. Стоя лицом, друг другу первый - руки вперед, второй берет его за запястье. Первый разводит руки в стороны, второй оказывает сопротивление, обратно - смена позиций. (8-10 раз)

2.Первый – руки к плечам, второй становиться сзади, берет его за запястье. Первый поднимает руки вверх, второй оказывает сопротивление, обратно - смена позиций. (8-10 раз)

3. Стоя лицом, друг другу упереться ладонями. Поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением.

4. Передвижение в упоре лежа, партнер поддерживает за ноги. (тачка).

5. Приседание с партнером, сидящим на плечах, верхний держится за рейку гимнастической стенки.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи.

7. Стоя на четвереньках друг против друга, опираясь на одну прямую руку, стараться отвести другой рукой руку партнера.

8. Лежа лицом вниз на полу, партнёр сидит на пояснице. Первый поднимает руки вверх и локтями опирается о пол, предплечья приподняты. Второй должен взяться за руки первого: сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера.

Приложение 6

Ходьба, бег, прыжки

1 Основные виды ходьбы.

- **Ходьба обычная.** Нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание (по возможности, выпрямленной в колене ногой). Движения рук спокойные — согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.
- **Ходьба на носках.** Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю, часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.
- **Ходьба с высоким подниманием колена**. Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Активные движения ног согласуются с движениями рук, кисти сжаты в кулаки. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята.
- **Ходьба выпадами.** Выносимая вперед нога ставится согнутой в колене на всю стопу. Остающаяся сзади нога стоит на носке (по возможности ее надо держать прямой). Толчок производится носком сзади стоящей ноги.
- **Ходьба в приседе.** Выполняется на полностью согнутых в коленях ногах. При ходьбе нога ставится всю стопу. Спину надо стараться держать прямо. Руки двигаются свободно. При ходьбе руки лучше держать на коленях.
- **Ходьба приставным шагом.** Может выполняться вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в движении участия не принимают — их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш — четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку — мягко, пружиня на одной или на обеих ногах и т. д.
- **ходьба с различными положениями рук** (на пояс, к плечам, за голову, перед грудью и т.д.) и движениями ими: сгибанием и разгибанием, подниманием и опусканием, размахиванием и вращением;

2. Основные виды бега.

- Бег на месте с высоким подниманием колена.
-Бег на носках с высоким подниманием прямых ног вперед и назад;
-Бег с различными положениями рук (на пояс, к плечам, за голову, перед грудью и т.д.) и движениями ими: сгибанием и разгибанием, подниманием и опусканием, размахиванием и вращением;
-Бег по прямой в «коридоре» или по начерченной прямой линии. Вначале ширина «коридора» может быть равна 60-70 см. затем -30-40 см.
-Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу преподавателя (команде, свистку, хлопку).
-Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра – переход на бег с ноги на ногу на расстояние 10–15 м – переход на бег по дистанции.
-Бег в ровном, медленном темпе (5 мин).
-Бег на время с ходу (20 м, 30 м).
-Бег с изменением направления движения (обегая препятствия, по кругу, «восьмерке», «змейкой», «по диагонали»).
-Бег с изменяемой скоростью передвижения, 10 метров на средней скорости, затем 10 метров с ускорением. Повторить цикл 3 раза.
-Челночный бег 3х10.
-Бег с преодолением препятствий (перепрыгиванием через набивные мячи, гимнастические палки).

3. Основные виды прыжков

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед:
- прыжки на одной ноге через линию;
- прыжки на двух ногах через линию;
- прыжки на месте с различной высотой подскока;
- прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;
- прыжки ноги врозь, ноги вместе – стоя и из приседа:
- прыжки ноги врозь, разножкой:
- прыжки в длину с места толчком двух ног:
- прыжок в длину с разбега.

Приложение 7

Игры с мячом и скакалкой.

Игра «Зевака».

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры. Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Правила игры:

1.Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание.

2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Игра «Одиннадцать».

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры. Участники игры встают в круг. Начинают перебрасывать мяч друг другу. Первый ребенок, бросая мяч, громко говорит: «Один!». Дальше броски считают про себя. Тот, кому надо было бы бросать мяч 11-ый раз, мяч не ловит, а отбивает («гасит») его о землю. При этом говорит: «Одиннадцать!

Правила игры. Если игрок отбил мяч , то он подбирает его и начинает игру заново. Если же ребенок поймал одиннадцатый мяч, то он садится на корточки в центр круга, а первый бросок делает его сосед справа. Следующий одиннадцатый должен не просто отбить мяч, а попасть мячом в того, кто сидит в кругу. Если это получилось, то тот, кто сидел в кругу, возвращается в игру, если нет, то неудачливый «стрелок» присоединяется к участнику, уже сидящему в круге.

Игра «Рыбаки и рыбки».

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры Игроки становятся по кругу “рыбки”, а ведущий в центре круга “рыбак”. Водящий, держа скакалку за один конец, начинает ее крутить на уровне ног «рыбок» - так идет ловля. Задача «рыбок» перепрыгивать через скакалку, когда она к ним приближается.

Правила игры: Если Водящий задет игрока скакалкой по ноге, он выбывает из игры. Водящий продолжает крутить скакалку в другую сторону. Побеждает последняя оставшаяся «рыбка».

2 Другой вариант игры «Рыбаки и рыбки» - это когда пойманный (задетый скакалкой) игрок становится «Рыбаком».

Игра « Змейка».

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры. Выбирают двоих водящих. Они берут в руки скакалку и, сначала, просто произвольно кладут ее на землю. При этом проговаривают: «Змейка спит!». Остальные игроки должны переступить через скакалку и оказаться на другой стороне. Когда все дети выполнили это несложное упражнение, водящие объявляют: «Змейка просыпается!». При этом они начинают шевелить веревку, но так, чтобы она практически не отрывалась от земли. Все игроки перепрыгивают или перешагивают через скакалку. Далее «Змейка умывается!» — амплитуда колебаний веревки становиться больше, она уже отрывается от земли, идет волнами. «Змейка идет на охоту!» — тут уж «волны» становятся совсем, высокими.

Правила игры: перепрыгнуть через «змейку» не задевая ее. На всем протяжении игры тот, кто задел скакалку – выходит. Затем игра повторяется, но уже без выбывших игроков. Играют до тех пор, пока не останутся двое самых ловких. Они-то и становятся новыми водящими.

Приложение 8

Русские народные игры.

Игра «Пустое место».

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры. Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила игры:

1. Участники бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Игра «Горелки»

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры. Выбирают водящего «горельщика». Остальные делятся на пары.

Они берутся за руки. Пары становятся друг за другом вереницей (колонной). Впереди, в 3 – 5 метрах от первой пары, спиной к остальным играющим стоит «горельщик». Все говорят хором нараспев:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят,
Раз ,два, три ,беги!

Как только участники произнесут последнее слово» беги», последняя пара разъединяет руки, и один игрок бежит справа, другой слева вдоль колонны вперёд. Их задача – выбежать вперед , встать перед водящим и снова взяться за руки. Водящий в свою очередь , должен поймать кого-то из этой пары до того момента, как они возьмутся за руки. Если получится поймать, то водящий с пойманным образуют новую пару, а участник , оставшийся без пары , теперь будет водить.

Правила игры: 1Все хором произносят любую считалочку, на ком произносится последнее слово – тот и водящий – «Горелка».

2.Водящего можно поменять через три не пойманные пары, вновь рассчитавшись по считалке.

Игра « У медведя во бору».

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры В начале выбирают водящего -медведя и очерчивают 1 круг в центре поля. Водящий забираются в эту «берлогу», становясь спиной к группе. Остальные дети выстраиваются на одной стороне площадки, на противоположной располагается «бор».
Пока мишка «спит», ведущий читает стихи:
У медведя на бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь рычит,
Он на нас сердит!
В это время участники спокойно проходят в «бор». Стишок повторяется несколько раз. Потом ведущий произносит:
Лукошко опрокинулось,
Медведь за нами кинулся!
Игроки устремляются к «дому», а медведь пытается осалить тех, кто находится возле его «берлоги». Если ребенок замер и стоит неподвижно, трогать его не разрешено
Правила игры. «Косолапый» должен поймать больше всего воришек, а ребята – благополучно вернуться «домой».
Тот, кого поймали, на время выходит из игры и покидает приделы площадки.

Игра «Золотые ворота».
Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.
Содержание игры. Из участников выбирают двоих водящих. Они встают лицом друг к другу, смыкают руки и, подняв их наверх, образуют проход.
Оставшиеся участники выстраиваются в длинную цепочку, берутся за руки или кладут их на плечи впереди стоящему и начинают движение друг за другом под аркой. Дети на воротах напевают припевку:
Золотые ворота
Пропускают не всегда!
Первый раз прощается,
Второй раз запрещается,
А на третий раз
Не пропустим вас!
В конце припевки игроки, изображающие ворота, быстро опускают руки и ловят тех, кто очутился внизу. Тот, кто попался, присоединяется к ведущим. Игра завершается, когда все участники оказываются пойманными.
Правила игры: Участники, которые образовали цепочку, через ворота проходят в одном темпе. Нельзя ускорятся или задерживаться перед воротами.

Приложение 9

Подвижные игры.

Игра «Пятнашки»

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры. Дети находятся в разных местах площадки (границы обозначает педагог). Выбранный детьми «пятнашка» (водящий) , становится на середине площадки. После сигнала педагога: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой.

Правила игры: 1 Кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда «пятнашка» запятнает всех игроков.

2. Игра может закончится , когда истечет обозначенное время педагогом.

3. При повторении игры выбирается новый «пятнашка».

4.Если «пятнашка» не может поймать никого из играющих, выбирают нового водящего.

Игра «Совушка».

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры. Все играющие насекомые, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» насекомые разлетаются, машут крыльями. На сигнал «ночь» все замирают и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Через 10-15 сек. снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – насекомые летают по площадке.

Правила игры: По сигналу «день» насекомые разлетаются, машут крыльями. По сигналу «ночь» останавливаются и стоят неподвижно, замирают.

Сова вылетает и пытается забрать тех насекомых, которые шевелиться только по сигналу «ночь».

Игра «Капканы».

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры. Играют две команды. На игровой площадке начерчен коридор шириной в 4—10 шагов. Это «лес». Команды выстраиваются по обеим сторонам коридора. По жребию определяется ведущая команда, которая расставляет в лесу капканы - кружки (диаметром 10-15 см) из картона или бумаги. Задача игроков другой команды - пройти «лесом», то есть сделать несколько переворотов в сторону, не попав ни в один из капканов.

Правила игры: 1 За попадание в капкан игрок получает штрафное очко. Игроки выполняют упражнение поочередно или одновременно по 2-3 человека на достаточном друг от друга расстоянии. Затем команды меняются ролями

2. Игру можно усложнить, увеличив число кружков и расставив их только на «тропинке», по которой обязательно должны пройти игроки.

Игра «Горячее место».

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры. На площадке проводят линию, за которой находится горячее место. В 3—4 шагах от него встает водящий. Дети расходятся по игровому полю. Играющим нужно перебежать с игрового поля в горячее место и вернуться обратно, но водящий их не пускает. Тот, кого он осалил, остается за чертой в горячем месте. Как только водящий осалит шестого игрока, игра заканчивается. Все идут в поле, а шестой игрок становится водящим.

Правила игры: Там, где горячее место, лежат ленточки. Играющие, кому удалось пробежать в горячее место, берут по ленточке. В конце игры по количеству ленточек можно узнать, кто из игроков самый смелый и ловкий. Если игрока с ленточками все-таки осалят, он одну ленточку кладет на место и остается за чертой.

Игра «Стоп».

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры. На одной стороне площадки очерчивается круг (диаметром около 1 м) — место для водящего. На расстоянии 20—30 шагов от круга, на противоположном конце площадки, проводится линия кона, за ней стоят играющие.

Водящий, стоя спиной к полю, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай... Стоп!» Когда он говорит эти слова, дети быстро идут к нему, но на слове «Стоп!» замирают на месте. Водящий быстро оглядывается и, заметив того, кто вовремя не успел остановиться и сделал после слова «Стоп!» движение, возвращает его за линию кона. Водящий снова поворачивается спиной и говорит слова, а дети начинают свое движение с того места, где их застал сигнал.

Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из участников игры не встанет двумя ногами в круг, раньше, чем водящий произнесет слово «Стоп!». Тот, кто это сделал, становится водящим, и игра повторяется.

Правила игры:

1. Водящему не разрешается оглядываться назад до слова «Стоп!».

2. Он может говорить фразу: «Быстро шагай, смотри, не зевай... Стоп!» — в любом темпе, но громко.

3.Играющие начинают движение одновременно со словами водящего. Разрешается передвигаться только шагом.

Игра «Мы веселые ребята».

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры. Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей,

примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка. Дети хором произносят:
Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три - лови !
После слова "лови" дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих, ловит их.
Правила игры.
1.До кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Он отходит в сторону.
2. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных игроков и выбирается новый ловишка.
3. Если после 2-3 перебежек ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый ловишка.

Игра «Охотник и зайцы».
Место проведения. Спортивный зал, спортивная площадка.
Содержание игры. На одной стороне площадки очерчивают место для охотника. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2-3 зайца. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову педагога "Охотник!" зайцы бегут в домики, а охотник бросает в них мяч.
Правила игры:
1.Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника.
2 У охотника в руках может быть два мяча.
3. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя.

Игра « Зайцы в лесу».
Место проведения. Спортивный зал, спортивная площадка.
Содержание игры. Для игры выбирают зайцев и лису, остальные дети — деревья. На противоположных сторонах площадки проводят линии — это поля. На одном из них перед началом игры собираются зайцы.
Дети, изображающие деревья, встают друг от друга на расстоянии, позволяющем им взяться за руки. Лиса живет в норе на краю леса (нору обозначают кружком). Зайцы вбегают в лес, им нужно перейти с одного поля на другое, но за ними охотится лиса. Она старается поймать зайцев, пойманных уводит в свой дом. Лисе по лесу мешают бежать деревья: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. Зайцы между деревьями проходят свободно. Игра заканчивается, когда все зайцы перейдут на противоположную сторону. Начиная игру повторно, дети выбирают снова зайцев и лису.

Правила игры:
1. Пойманные зайцы до конца игры находятся в норе у лисы.
2. Количество зайцев и лис может быть разное, в зависимости от числа играющих.

Игра «Кот и птицы».
Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.
Содержание игры. На игровой площадке чертят два круга на расстоянии 10—15 м один от другого. В одном круге стоят все играющие «птицы», а кот - водящий находится в поле. Один из игроков подходит к границе круга, с силой ударяет мячом о землю так, чтобы он отскочил как можно выше, и быстро бежит в соседний круг. Кот ловит мяч на лету или с отскока о землю и старается осалить бегущего. Если он осалил игрока, то встает в первый круг к птицам, а осаленный становится котом. Если же мяч пролетел мимо бегущего, то водящий - кот по-прежнему остается в поле. Он поднимает мяч, передает его в круг, где стоят все играющие, игра продолжается. Заканчивается игра, когда все птицы из первого круга перебегут во второй.
Правила игры:
1. Вместе с игроком, бросившим мяч в поле, могут перебегать и другие дети, но их должно быть не более трех.
2. Кот, бросает мяч в убегающих с того места, где он его поймал.
3. Птицы остаются во втором круге до конца игры.

Игра «Вышибалы».
Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка .
Содержание игры. На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга.
Выбираются двое **вышибал**, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.
Правила игры:.
1.Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться и ловить **«свечки»** (лишняя жизнь). Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным **(«От земли зайца не убьёшь!»).** Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается сначала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами и игра продолжается.

2. Если игрок поймал «свечку», то может ее оставить себе про запас. Свечка сгорает, если в игрока попадает мяч, но при этом он остается в игре. Свечку можно подарить выбитым товарищам и вернуть их в игру. При неудавшейся попытке поймать свечку игрок выбывает.

Игра «Попрыгунчики».
Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.
Содержание игры. На игровой площадке чертят круг. Один из играющих встает в середину круга — он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой.
Правила игры:
1. Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, выходит из игры.
2. Пятнашка преследует играющих, также прыгая на двух ногах.
3. Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах.
Вариант 2. Игра начинается так же, но осаленный из круга не выходит, а становится помощником пятнашки. Как только число пятнашек увеличится до 5, четверо уходят за круг, а тот, кого осалили последним, остается пятнашкой. Игра повторяется.

Игра «Колдуны».
Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.
Содержание игры. Выбирают 2—3-х водящих, которые, бегая, стараются осалить всех игроков. Осаленные игроки останавливаются на месте, держа руки в стороны. Остальные игроки Могут выручить «заколдованных» игроков касанием руки.
Правила игры:
1. Число игроков не ограничено.
2. Игра проводится на время или до того момента когда все игроки будут осалены. Затем выбирают других водящих.
3. Можно играть и так: все осаленные игроки собираются в одном месте (круг, квадрат).

Игра «Запятнай последнего».
Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.
Содержание игры. Участники команды становятся друг за другом и крепко берутся за руки. Одна колонна стоит напротив другой. По сигналу первый игрок каждой колонны стремится запятнать последнего игрока другой

команды. Касание считается правильным, если играющие его команды не расцепили руки. Игроки каждой колонны должны быть очень подвижными и внимательно следить за передвижением противников, которые пытаются нанести ответный удар. За каждое правильное касание команде начисляется 1 очко.
Правила игры: Игра продолжается 4-5 минут, победителем становится команда, набравшая больше очков.

Игра «Лиса в курятнике».
Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.
Содержание игры. На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (скамейках) сидят куры. На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Всё остальное место двор.
Один из игроков назначается лисой, остальные куры. По сигналу педагога куры спрыгивают с насеста, ходя и бегают по двору. По сигналу «лиса!» - куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, и уводит в свою нору.
Правила игры:
1.Игра заканчивается, тогда когда в норе у лисы становится больше куриц, чем в курятнике.
2. Можно выбрать две лисы, приготовить разной высоты насесты.

игры на развитие координации движения.

1.«Белые медведи»

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого- нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

игры для развития быстроты и ловкости.

Игра «День и Ночь»

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка

Подготовка к игре. Посередине площадки чертятся две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м., а по обе стороны от них – в 10-20 м. параллельно им – линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются у своих средних линий и поворачиваются лицом к своим домам. Таким образом, они стоят спиной друг к другу. Одной команде дается название «день», другой – «ночь».

Содержание игры**.** Педагог неожиданно произносит название одной из команд, например «День!». После этого игроки команды «Ночь!» убегают в свой дом, а игроки команды «День!» их догоняют и осаливают. Осаленных игроков подсчитывают и отпускают в свою команду. Затем команды становятся на свои места в шеренги, и игра повторяется. Важно, что бы не было строгого чередования команд, тогда играющие предельно внимательны. Можно усложнить игру: перед сигналом педагог, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им делать различные упражнения (поднять руки вперед, вверх, присесть).

Правила игры**.** 1. Запрещается убегать в свой дом до того, как педагог крикнет «День!» или «Ночь!».

2. Осаливать можно только до черты дома.

Игра «Круговая охота»
Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка
Подготовка к игре. Игроки, распределённые на две команды, образуют два круга.
Содержание игры. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу, игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются их осалить. Когда все игроки пойманы, роли меняются.
Правила игры**.** Побеждает команда, осалившая игроков другой команды в более короткое время. Разрешается ловля только того игрока, который стоял против догонявшего в начале игры.
игры для развития выносливости.
Игра: «Дай руку».
Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.
Подготовка к игре. Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать.
Описание игры Выбирается один ведущий – салка, остальные игроки вольно перемещаются по площадке. Салка начинает ловить игроков, которые убегают от него, при этом дети стараются взяться за руки с самым близким игроком. Взявшись за руки, они останавливаются друг другу лицом. В этом случае салка не имеет право их осалить.
Если салка догнал одиночного игрока, они меняются ролями.
Правила игры. 1. Выбирают "салку"
2.Ловить (салить) играющих - значит прикоснуться к кому-либо рукой, но не хвататься за игрока и не тащить его.
3.Играющие могут бегать только в установленных пределах границ площадки. Выбежавший за условленную границу считается пойманным и меняется ролью с «салкой»-водящим.
4Каждый новый «салка»-водящий должен объявлять, что он стал «салкой», чтобы все знали, от кого убегать.
игры для развития гибкости.
Игра: «Лодочки»
Место проведения**.** Спортивный зал.
Подготовка к игре. Игровое поле разметить: обозначить стартовую черту, на противоположной стороне помещения поставить несколько кеглей или небольших стульев (по количеству команд), которые игрокам придется огибать.
Содержание игры: игроки должны передвигаться наперегонки. Только в этом случае им придется не бегать, как это обычно делается, а изображать собой лодочки. Делается это так: игрок садится на пол, а прямые руки вытягивает в стороны (руки будут изображать весла). Передвигаясь, игрок сгибает ноги в коленях, не отрывая ступни от пола, в результате чего без

помощи рук подтягивает вперед все тело. Затем, передвинувшись, он вновь выпрямляет ноги, но оказывается уже на порядок ближе к финишу. Таким образом, то выпрямляя, то сгибая ноги и перенося при этом тело **в**перед, игрок передвигается. Выигрывает тот игрок, который в таком положении первым «доплывает» до кегли (стула) и, обогнув ее, тем же манером возвращается к финишу. Если игра командная, то выигрывает та команда, чьи «лодочки» доплыли быстрее всех.

Правила игры. В игре могут принимать от двух до четырех команд. Также могут принимать участие два, три игрока. Соревнование в этом случае станет не командным, а личным.

игры для развития внимательности.

Игра «Шерлок Холмс».

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры: перед игроками выходят 4-5 человек. Остальные пол-минуты смотрят на них и запоминают, как они выглядят. Затем группа выходит за дверь и делает 3-5 изменений в своем облике и одежде (меняются пиджаками, снимают галстуки, вытаскивают воротничок из-под свитера, изменяют прическу — делают пробор на другую сторону и т.п.). Затем они заходят в спортивный зал и становятся не в том порядке, как сначала. Задача игроков — обнаружить все изменения в облике «преступников», назвать, в каком порядке они стояли и т.д.. Затем «преступники» становятся спиной к игрокам, а они пробует сказать: какого цвета глаза у каждого из них, у кого есть/нет веснушки, у кого сколько пуговиц на пиджаке?

Правила игры: Игроки кто ответил правильно, становятся следующей группой «преступников. Количество «преступников» в начале игры может быть 5-7 в зависимости от числа играющих, но мне менее 3 человек.

игры на формирование правильной осанки.

Игра: «Ходим в шляпах»

Место проведения**.** Спортивный зал, спортивная площадка.

Подготовка к игре. Мешочки с песком по количеству игроков.

Содержание игры: Игрокам кладут на голову лёгкий груз – «шляпу» (мешочек с песком массой 200-500 г). Проверив осанку детей, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища, ведущий даёт сигнал к ходьбе. Дети должны ходить обычным шагом по комнате или площадке, сохраняя правильную осанку. Выигрывает тот, у кого шляпа ни разу не упала, и кто не нарушил осанки.

Правила игры: В игре можно использовать следующие варианты: Детям предлагается: 1) не ходить, а пританцовывать; 2) пройти по извилистой линии, начерченной мелом; 3) пройти по гимнастической скамейке или переступать через разные предметы, лежащие на полу или площадке (кегли, кубики, камешки, шишки и т.д.)

Приложение 11

Командные игры, эстафеты.

Игра «Цепи Кованные».

Место проведения. Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры: Игроки делятся на две равные команды. Каждая команда встает в цепочку на краю игровой площадки. Ведущая команда загадывает игрока из противоположной команды и начинает громко кричать - "Цепи кованые, раскуйте нас", им отвечают - "Кем из нас?". Тогда громко называют имя загаданного игрока. Названный игрок должен "порвать цепь". Для этого он как можно сильнее разбегается и пытается прорваться сквозь игроков другой команды. А игроки ведущей команды крепко держатся за руки.

Если разбивающий сумел "разбить цепь" (игроки разъединили руки), то он выбирает одного из игроков, разъединившего руки, и уводит в свою команду. Такой игрок становится членом противоположной команды. Если же игрок не сумел "разбить цепь", он встает в то место, где пытался прорваться.

Правила игры:

1.Команды по очереди меняются ролями. Сначала "разбить цепь" пытаются одни, потом другие.

2.Проигрывает та команда в которой остается один игрок.

Игра «Перетягивание каната».

Место проведения. Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры: Участников разбивают на команды с одинаковым количеством человек. На игровой площадке рисуют черту. Посередине каната делают отметку в виде ленточки или узла. С обеих сторон от нарисованной черты параллельно ей на расстоянии 2-3 метра проводят ещё две черты. Участники команд берутся за свою сторону каната и по сигналу ведущего начинают тянуть канат на себя, стараясь, чтобы середина каната пересекла черту, ранее отмеченную на игровой площадке.

Правила игры:

1. Перед началом игры необходимо проследить, чтобы середина каната находилась точно над чертой на земле (игровой площадке).

2. Победа достаётся той команде, которая сумела перетянуть канат на свою сторону.

Игра «Сильный бросок».

Место проведения. Спортивный зал, спортивная площадка.

Содержание игры: Команды стоят в шеренгах в 20м друг от друга. Посередине лежит большой (баскетбольный мяч). Игроки бросают малые мячи (снежки) в большой и стараются перекатить его на сторону противника.

Правила игры: Команда ,которой удается это сделать побеждает.

Игра «Броски в мишени».
Место проведения. Спортивный зал, спортивная площадка.
Содержание игры: На игровой площадке чертят 3 мишени. Первая смещена несколько вправо от линии броска, находится на расстоянии 10 м от стартовой линии. Вторая мишень расположена точно по линии броска, на расстоянии 20 м, третья смещена несколько влево, находится на расстоянии 15 м от стартовой линии. Мишени имеют по 5 концентрических окружностей, диаметр мишеней — от 1 до 1,5 м. Игроки выполняют по три броска. Попадание «в яблочко» любой мишени приносит игроку 10 очков, следующая полоса — 8 очков и т. д. Последняя полоса на мишени приносит участнику 2 очка.
Правила игры: После бросков всех игроков подсчитываются результаты.
Выигрывает самый меткий игрок, который имеет наибольшее количество очков.

Эстафета с баскетбольным мячом.
Инвентарь: у каждой команды – 1 баскетбольный мяч.
Подготовка к эстафете**:** игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится обруч, в котором лежит баскетбольный мяч.
Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник каждой команды бежит к обручу, берет баскетбольный мяч и выполняет им 3 удара о пол одной рукой рядом с обручем. Затем кладет мяч обратно в обруч, бегом возвращается к своей команде и касанием руки передает эстафету другому игроку, который выполняет то же самое, затем передает эстафету третьему и т.д.
Правильно выполненным заданием считается каждый отскок мяча от пола после удара одной рукой. Допускается ловить мяч двумя руками.

Эстафета «Перенос мяча».
Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 1 фишка (стойка).
Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 15 м находится фишка (стойка). В руках у первого игрока в колонне – футбольный мяч.
Описание эстафеты: по сигналу судьи участник каждой команды бежит с футбольным мячом в руках до фишки (стойки), обегает ее и возвращается обратно. На линии старта он передает мяч следующему участнику команды из рук в руки .
Возможные ошибки: в случае потери мяча игрок должен подобрать его и продолжить эстафету с того места, где мяч был утерян.

Эстафета «Ловкий футболист».
Инвентарь: у каждой команды – 1 футбольный мяч, 3 фишки (стойки).

Подготовка к эстафете: игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 5, 10 и 15 м находятся 3 фишки (стойки).
Описание эстафеты: от линии старта первый игрок ведет футбольный мяч ногой «змейкой» между фишками (стойками); возвращаясь обратно, ведет мяч по прямой. На стартовой линии он передает мяч следующему участнику команды без помощи рук. Однако тот не может начать эстафету, пока первый игрок не пересечет стартовую линию.

Эстафета «Переправа»
Инвентарь: у каждой команды – 1 гимнастическая скамейка.
Подготовка к эстафете: Против каждой команды на расстоянии 8 метров параллельно ставят две гимнастические скамейки.
Описание эстафеты: По сигналу направляющие бегут к гимнастическим скамейкам боком, приставным шагом переходят на другой берег. Так по очереди каждый член команды выполняет задание. Выигрывает команда, затратившая на это меньше времени.

Эстафета «Бег на одной ноге».
Инвентарь: у каждой команды - 1 фишка (стойка).
Описание эстафеты: По сигналу ведущего первый участник команд начинает прыгать на одной ноге к финишной отметки. Достигнув ее, таким образом, он возвращается обратно обычным бегом и передает эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, которая придет к финишу первой.

Эстафета « Гонки сороконожек».
Описание эстафеты: Играющие делятся на две команды и все выстраиваются по росту, так чтобы впереди стояли самые высокие ребята. Первый участник протягивает левую руку между ногами – ее берет правой рукой тот, кто стоит позади него, третий участник хватается за руку второго участника и так далее по цепочке. Так каждая из команд образует сороконожку. Как только подан сигнал стартовать – сороконожки бегут к финишу и побеждает та команда, которая окажется быстрее.

Эстафета «Рак пятится назад**».**
Инвентарь: у каждой команды - 1 флажок (фишка).
Подготовка к эстафете: Перед каждой командой в 10—15 м ставят по флажку.
Описание эстафеты: . По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же — спиной вперед — возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т. д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой.
Во время движения оглядываться не разрешается.

Эстафета «Кенгуру».
Инвентарь: у каждой команды - 1 волейбольный мяч.
Описание эстафеты: Игроков делят на две команды. Игроку из каждой команды нужно зажать мяч между коленями ,и пропрыгать некоторое расстояние до метки и обратно – к своей команде. После этого он передает мяч следующему участнику. Если игрок уронил мяч , его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Выигрывает команда, которая придет к финишу первой.

Приложение 12

контрольные упражнения
7-10 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10.8	9.9	11.7	11.3	10.8
	8	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
	9	10.4	9,7	9,0	10,5	10,0	9,2
	10	9,7	9,0	8.6	10.0	9.6	8.9
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	7	85	95	115	77	87	107
	8	108	120	125	103	115	120
	9	110	122	130	105	117	125
	10	122	125	135	117	120	130
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки от уровня скамьи –см.	7	+1	+2	+4	+2	+4	+5
	8	+2	+3	+5	+3	+5	+6
	9	+3	+4	+6	+4	+6	+7
	10	+4	+5	+7	+5	+7	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 сек.	7	11	12	15	10	11	14
	8	12	15	17	11	14	16
	9	13	16	18	10	15	17
	10	15	18	20	13	16	18

контрольные упражнения
11-14 лет

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		3	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Челночный бег 3*10м	11	9.5	8.8	8.4	9.8	9.4	8.8
	12	9.0	8,6	8.2	9.6	9.0	8,6
	13	8.8	8.4	7.9	9.2	8.8	8,4
	14	8.6	8.0	7.7	9.0	8.6	8.2
Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	11	128	135	140	118	130	135
	12	130	140	145	120	135	140
	13	135	145	150	130	140	145
	14	140	150	155	135	145	150
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки от уровня скамьи –см.	11	+5	+6	+8	+6	+8	+9
	12	+6	+7	+9	+7	+9	+10
	13	+7	+8	+9	+8	+9	+11
	14	+6	+9	+10	+9	+10	+12
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	11	20	25	30	17	20	25
	12	25	30	35	20	25	30
	13	30	35	40	25	30	35
	14	35	40	45	30	35	40