ГКОУ УР «Зуринская школа-интернат»

Принято на заседании педагогического совета Протокол № 1 От «30» 08 2024г	Утверждаю Директор ГКОУ УР «Зуринская школа-интернат» _____П.Н.Корепанов Приказ № 72 От «30» 08 2024г

Программа дополнительного образования
Спортивно – игровой направленности
«Подвижные игры»
для детей с ОВЗ

Автор программы: Н.С. Лекомцева,
учитель физической культуры

с. Зура 2024 год

Содержание

1. Паспорт программы 3
2. Пояснительная записка 5
3. Учебно-тематический план 10
4. Содержание программы 10
5. Методическое обеспечение 11
6. Ожидаемые результаты 12
7. Список литературы 14
8. Приложения 15

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование 16

Приложение 2. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости 20

Приложение 3. Подвижные игры на развитие гибкости 31

Приложение 4. Подвижные игры на развитие выносливости 35

Приложение 5. Коррекционнопрофилактические комплексы для улучшения зрения 38

Приложение 6. Комплексы ОРУ с предметами 40

Приложение 7. Комплекс ОРУ для развития гибкости 44

Приложение 8. Комплекс дыхательной гимнастики 46

Приложение 9. Контрольные тесты 48

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

«Подвижные игры»

Название программы	«Подвижные игры»
Направленность программы	Спортивно - игровая
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Лекомцева Н.С.
Год разработки	2024 - 2025год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Методический совет ГКОУ УР«Зуринская школа - интернат»
Цель	**Цель**: Создание условий, для сохранения и укрепления здоровья учащихся и повышения уровня физической подготовки.
Задачи	**Задачи:** • обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; • обучать упражнениям, направленным на сохранение здоровья; • обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); • развивать мотивацию к двигательной активности; • воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой деятельности. • воспитывать культуру личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.
Ожидаемые результаты освоения программы	**К концу обучения учащиеся должны** **понимать:** • роль и значение занятий для профилактики укрепления здоровья; **знать:** • разные виды подвижных игр, упражнения для профилактики здоровья. **уметь:** • передвигаться различными способами (ходьба, бег) в разных игровых ситуациях; • выполнять упражнения (с предметами и без) для развития быстроты, ловкости, координации, выносливости. **Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

	принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. **Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы: -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; - правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности **Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы: -представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при участии в играх, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр; -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. **Оздоровительные результаты** освоения учащимися содержания программы: - осознание детьми необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут укреплять здоровье, избегать опасности для жизни; - расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, социальная адаптация детей.
Срок реализации	1 год

программы	
Количество часов в неделю / год	1 раз в неделю, 34 часа в год
Возраст обучающихся	10-15 лет
Методическое обеспечение	1. Аветисов Э.С. Возвращение зрения. М., 1980. 2. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физкультурой при близорукости. – М., 1983 3. Аветисов Э.С. “Близорукость”- М.: Медицина, 1986. 4. Бахрах, И.И «Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья», М.:2006 5. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2000. 6. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 2003. 7. Джерри Фридман «Освободи свои глаза», М:1997 8. Ерошевский Т.И., Бочкаревой А.А.. «Глазные болезни»: Учебник. Под ред. - М.: Медицина 1983. 9. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000 10. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001 11. Стив Шенкман «Можно ли жить без очков?», М:1992 12. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физкультурных упражнений для дошкольников: Учебно – методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб., 2004.

2. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования **Нормативно - правовой базой программы являются:**

1. Федеральный Закон «Об образовании» Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373.
3. Приказ министерства образования и науки РФ от 05. 10. 2009 года № 373 «Об утверждении введения в действие ФГОС НОО» (с изменениями, внесенными Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357, от 18 декабря 2012 г. № 1060).
4. Письмо МОНО от 20.05.2014 № 316-01-100-1541/14 «Изменения в методические рекомендации к базисному учебному плану начального общего образования в 2014-2015 учебном году».
5. Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189.
6. Учебный план ГКОУ УР «Зуринская школа - интернат».

Общая характеристика.

Физические упражнения– это основной способ укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности в любом возрасте, а для детей с ОВЗ это особенно необходимо, однако для них на уроках физической культуры введены некоторые ограничения. Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры для детей с ОВЗ составлена для учащихся 10 - 15 лет.

Для физического воспитания учащихся, в данную программу подобраны подвижные игры общеразвивающего характера. Подвижная игра активизирует такие системы организма, как дыхание, зрение, слух, приносит положительные эмоции. В подвижных играх у детей развиваются и совершенствуются основные движения, формируются такие качества, как смелость, находчивость, настойчивость, организованность. Все это позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Подвижные игры имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая является непременным условием каждой коллективной игры. При подборе игр учитывались реальные

двигательные возможности ребенка и его индивидуальная реакция на физическую нагрузку,

Программа имеет спортивно – оздоровительную направленность. Она даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у школьников, снять психологическое напряжение после умственной работы на уроках, а также помогает детям осознать возможность сохранения здоровья.

Место программы в учебном плане.

Программа предлагается как компонент учебного плана внеурочной деятельности для детей среднего возраста.

Актуальность программы

Для ГКОУ УР «Зуринская школа - интернат» - сохранение и укрепление здоровья учеников, развитие их физических качеств – важнейшая задача, так как в образовательной организации изучаются предметы гуманитарного направления, а рост объема знаний, которыми нужно овладеть ребенку, и высокая нагрузка предъявляют повышенные требования к его работоспособности, физическому развитию и двигательной подготовленности. Дети, с ОВЗ, отстают в физическом развитии, существенно хуже адаптированы в коллективе, у них недостаточный уровень сформированности таких показателей, как уверенность в своих силах, спокойствие, самоуважение.

Поэтому и для родителей большое значение приобретает профилактика и формирование у детей потребности к здоровому образу жизни, развитие общей двигательной активности.

Подвижные игры развивают координацию, благотворно влияют на вестибулярный аппарат, стимулируют кровообращение, укрепляя сердечно - сосудистую систему, способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, учат концентрации и вниманию. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Через подвижные игры ребенок не только укрепляет здоровье, осмысливает и познает окружающий мир, но и развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

Цель программы: Создание условий, для сохранения и укрепление здоровья их общей физической подготовки.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучать упражнениям, направленным на сохранение здоровья;
- обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях игровой деятельности.
- воспитывать культуру личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Преемственность с основным курсом физической культуры позволяет проводить системную работу по снижению недостатков в физическом развитии детей с ОВЗ, так как компенсирует дефицит двигательной активности, способствует эффективному процессу продвижения школьников к здоровому образу жизни, ценностям здоровья, его сохранению, саморазвитию.

Ориентация на ценностные установки

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Основные принципы программы.

Принцип системности (реализация задач через связь внеурочной деятельности с учебным процессом).

Принцип индивидуализации двигательной активности детей при планировании игровых оздоровительных упражнений и их чёткая регламентация в процессе реализации.

Педагогической целесообразности (творческое руководство детской игровой активностью со стороны взрослых и преемственность системы дополнительного образования, семьи и других заинтересованных лиц в разработке игрового компонента оздоровительного процесса).

Принцип доступности (игры и упражнения доступны для занимающихся как в координационном плане, так и в функциональном; отвечают духовным и интеллектуальным запросам учеников; проводится оценка состояния здоровья и физической подготовленности как необходимое условие снижения фактора риска).

Принцип обратной связи (каждое занятие должно заканчиваться рефлексией, совместно с учащимися необходимо обсудить что получилось, а что нет, изучить их мнение).

Организационно-педагогические основы деятельности, сведения о коллективе

Особенности набора –отбор школьников в группу по состоянию осуществляется по рекомендации врача на основании медицинского осмотра.

Условия реализации программы – спортивный зал, спортплощадка, кабинет ЛФК.

Формы подведения итогов:

- самооценка личной физической активности в ходе занятия,
- педагогическое наблюдение - оценка степени направленности личности на физическое совершенствование,
- анкетирование;
- проведение спортивных праздников;
- тесты физической подготовки.

Формы деятельности:

- Занятия в кружке дополнительного образования
- Совместные спортивные праздники с родителями и детьми.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих **технологий**:

- ролевые игры;
- работа в группах.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование.

Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие **методы**: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, игровой метод, соревновательный.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьников.

Курс позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому школьнику с учётом его возможностей, более полно удовлетворять жизненные интересы учащихся и их родителей,обеспечивать возможность сохранения и укрепления здоровья.

3. Учебно-тематический план

№	Тема изучаемого раздела	Кол-во часов
1	Игры направленные на развитие быстроты	7
2	Игры направленные на развитие гибкости	7
3	Игры направленные на развитие выносливости	7
4	Игры направленные на развитие ловкости	7
5	ОРУ: с предметами	-
6	Коррекционнопрофилактические комплексы	-
7	Дыхательная гимнастика	2
8	Организация и проведение спортивных мероприятий	4
	Итого: 34 часа	

1. Содержание программы

Раздел 1. Игры на развитие быстроты.

«Шишки, желуди, орехи», «Вызов номеров», «Пустое место», «Охота на уток», « Простые пятнашки», «Лови мяч», «Гонка мячей по кругу», «Волки во рву», «Два Мороза»», «Мяч среднему», «Хитрая лиса», «Много троих, хватит двоих», «Кошки и мышки», «Космонавты», «Кто быстрее?», «Линейная эстафета с бегом», «Эстафета», «Салки маршем», «Бег цепочкой», «День и ночь, «Вызов номеров», «Последний вне игры», «Смени круг», «Большая эстафета», «Заяц без логова», «Черные и белые», «Невод», «Белки на дереве», Третий лишний.

Раздел 2. Игры на развите гибкости.

«Палку за спину», «Гонка мячей», «Бег раков», «Мостик и кошка», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», «Арки», «Путаница», «Ящерицы», «Соблюдай», «Соблюдай равновесие», «Переправа по низким жердям», «Построй мяч», «Мяч над головой», «Волна», «Скороходы», «Перекати поле», «Желобок». (Приложение 3)

Раздел 3. Игрына развитие выносливости.

«Рыбаки и рыбки»,«Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Сумей догнать» «Чай чай выручай», . Подвижные игры на лыжах: «Салки, «Самокат», «Сороконожка». (Приложение 4)

Раздел 4. Игры на развитие ловкости.

« Зоркий глаз», «Падающая палка», «Мяч над веревкой», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Смена кругов», «Кружева» , «Утки и охотники», «Дедушка рожок», «Караси и щуки», «Попробуй поймай», (Приложение 2)

Раздел 5. Коррекционнопрофилактические комплексы.

1. Комплекс упражнений с мячом;
2. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова;
3. Комплекс дыхательных упражнений(Приложение 5).

Раздел 6. ОРУ.

1. На месте и в движении;
2. С предметами:

- с мячами,
- с гимнастическими палками,
- с обручами**,**
- с фитбольными мячами,
- в парах(Приложение 6).

- упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока(Приложение 7);
- комплексы для развития гибкости (Приложение 8).

5. Методическое обеспечение

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,):
- плакаты, презентации: «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз» и т.п.
- измерительные приборы: весы, часы, секундомер.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Для реализациипрограммы необходима материально-техническая база:

1) Измерительные приборы: секундомер, линейка.

2) Спортивный инвентарь:

1. Гимнастическая стенка,
2. Гимнастические скамейки,
3. Гимнастические маты;
4. Скакалки;
5. Мячи набивные;
6. Мячи баскетбольные и волейбольные;
7. Мячи для мини-футбола;
8. Мячи резиновые;
9. Сетка волейбольная;

10. Флажки;
12. Малый обруч (60 см);
13. Гимнастические палки,
14. Теннисные мячи,
15. Фитбольные мячи;
16. Лыжный инвентарь;
17. Кегли;
18. Веревка (d-1см.)
19. Доски плавательные;

6. Ожидаемые результаты реализации программы.

К концу обучения учащиеся должны
понимать:

- роль и значение занятий для профилактики укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр, упражнения;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития быстроты, ловкости, координации, выносливости.

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы:

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы:

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при участии в играх, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

-в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий,

-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Оздоровительные результаты освоения учащимися содержания программы:

- осознание детьми необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут укреплять здоровье, избегать опасности для жизни;

- расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром, социальная адаптация детей.

Система оценки достижения результатов внеурочной деятельности.

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности осуществляется на 3-х уровнях:

-представление коллективного результата деятельности группы обучающихся (совместный спортивный праздник с родителями и детьми);

-индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося на основании анкетированиядетей и родителей на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

- диагностика изменения физических качеств.

7. Список литературы

1. Аветисов Э.С. Возвращение зрения. М., 1980.
2. Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физкультурой при близорукости. – М., 1983
3. Аветисов Э.С. “Близорукость”- М.: Медицина, 1986.
4. Бахрах, И.И «Физическое воспитание детей школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья», М.:2006
5. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2000.
6. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 2003.
7. Джерри Фридман «Освободи свои глаза», М:1997
8. Ерошевский Т.И., Бочкаревой А.А.. «Глазные болезни»: Учебник. Под ред. - М.: Медицина 1983.
9. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
10. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
11. Стив Шенкман «Можно ли жить без очков?», М:1992
12. Сайкина Е.Г., Фирилёва Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физкультурных упражнений для дошкольников: Учебно – методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб., 2004.

№	Тема	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения
Подвижные игры на развитие быстроты.				
1	Правила безопасности назанятиях подвижными играми. Мониторинг развития физических качеств.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. ОРУ в движении. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «Вызов номеров», «Пустое место». Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Осваивать технику безопасности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах. Формирование понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Проявлять: **с**коростные и координационные способности.	
2	Развитие скоростных способностей и ловкости.	Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Упражнения для развития быстроты реакции. ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Два Мороза», «Космонавты». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Проявлять: **с**коростные и координационные способности.Уметьиграть в подвижные игры с бегом.	
3	Развитие скоростных способностей и ловкости.	Упражнения в ходьбе. Бег с изменением направления. ОРУ с гимнастическими палками. «Линейная эстафета с бегом», «День и ночь». Комплекс дыхательных упражнений. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Уметьиграть в подвижные игры с бегом. Общаться ивзаимодействоватьв игровой деятельности.	
4	Развитие скоростных способностей и ловкости.	Упражнения в ходьбе. Бег с изменением направления. Упражнения для развития быстроты реакции. ОРУ с гимнастическими палками. «Кто быстрее?», «Большая эстафета». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Проявлять:**с**коростные и координационные способности.	
5	Развитие скоростных способностей и ловкости.	Упражнения в ходьбе. Бег с изменением направления. Упражнения для развития быстроты реакции. ОРУ с гимнастическими палками. Игры: Круговые эстафеты. «Шишки, желуди, орехи». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Общаться и взаимодействоватьв игровой деятельности. Проявлятьскоростные способности.	
6	Развитие скоростных	Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с мячами. «Салки маршем», «Бег цепочкой».	Проявлятьскоростные способности. Уметьиграть в подвижные игры с	

	способностей и ловкости.	Упражнения для развития быстроты реакции. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	бегом.	
7	Развитие скоростных способностей и ловкости.	Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с мячами. «Хитрая лиса», «Много троих, хватит двоих». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Уметьиграть в подвижные игры с бегом.	
8	Организация и проведение спортивных мероприятий.	«Веселые старты»	Общатьсяи взаимодействоватьв игровой деятельности.	
Подвижные игры на развитие гибкости.				
9	Развитие гибкости.	Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с фитбольными мячами. ««Мостик и кошка», «Циркачи». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Разучить комплекс фитбольными мячами.	
10	Развитие гибкости	Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с фитбольными мячами. «Арки», «Путаница». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Общатьсяи взаимодействоватьв игровой деятельности.	
11	Развитие гибкости	Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с фитбольными мячами. «Ящерицы», «Соблюдай равновесие». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Общатьсяи взаимодействоватьв игровой деятельности. Проявлять координационные способности.	
12	Развитие гибкости	Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с фитбольными мячами. «Желобок», «Тяга кольца»	Проявлять гибкости в ОРУ с фитбольными мячами.	
13	Развитие гибкости	Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с фитбольными мячами.Эстафеты с мячами в колонне. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма.	
14	Развитие гибкости	Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с	Уметь играть в команде, проявлять	

		фитбольными мячами. Эстафеты с мячами в кругу. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	чувство коллективизма.	
15	Развитие гибкости	Упражнения в ходьбе. Медленный бег до 2 мин. ОРУ в парах. Игра: «Перекати поле», «Море волнуется». Комплекс упр. №1 на развитие гибкости. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Общатьсяи взаимодействоватьв игровой деятельности.	
16	Организация и проведение спортивных мероприятий.	Пионербол.	Формирование здорового образа жизни.	
Упражнения на развитие выносливости				
17	Развитие выносливости.	Техника безопасности при занятиях на улице. Медленный бег до 3 мин. ОРУ с набивными мяча. «Перехват мяча», «Регби». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Формирование понятия выносливости. Применять правила подбора одежды для занятия спортом и использовать игры в организации активного отдыха.	
18	Развитие выносливости.	Ходьба по кругу. Медленный бег до 3 мин. ОРУ с набивными мяча. «Регби», «Выбивалы». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.	
19	Развитие выносливости.	Ходьба по кругу. Медленный бег до 3 мин. ОРУ с набивными мяча. «Ловля цепочкой», «Бег командами». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Общатьсяи взаимодействоватьв игровой деятельности.	
20	Развитие выносливости.	Ходьба по кругу. Медленный бег до 3 мин. ОРУ с набивными мяча.«Штандр», «Чай-чай, выручай». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма	
21	Развитие выносливости.	Ходьба по кругу. Медленный бег до 3 мин. ОРУ с набивными мяча. «Северный и южный ветер». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Определить последовательность и приоритет разминки мышечных групп.	
22	Развитие выносливости.	Ходьба по кругу. Медленный бег 2 мин. ОРУ в движении. Игра «Бадбинтон». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Осваивать технику владения ракеткой и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.	
23	Развитие выносливости	Ходьба по кругу. Медленный бег 2 мин. ОРУ в движении. Игра «Бадбинтон». Комплекс упражнений	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма.	

		по методике Э.С. Аветисова.		
24	Организация и проведение спортивных мероприятий.	Эстафеты с элементами спортивных игр.	Проявлять морально-волевые качества.	
Подвижные игры на развитие ловкости.				
25	Развитие ловкости и быстроты.	Ходьба по кругу с заданием на осанку.Медленный бег 2 мин.с заданием по свистку (на 1- хлопнуть в ладоши, на 2- топнуть, 3- поворот). ОРУ с резиновыми мячами. Игры: «Белки на дереве», «Капканы». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Осваиватьтехнику различных упражнений с мячом. Понимать понятие ловкости.	
26	Развитие ловкости и быстроты.	Ходьба по кругу с заданием на осанку.Медленный бег 2 мин.с заданием по свистку (на 1- хлопнуть в ладоши, на 2- топнуть, 3- поворот). ОРУ с резиновыми мячами. Игры: «Лев потерялся», «Зоркий глаз». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Осваиватьуниверсальные умения по взаимодействию вгруппах.	
27	Развитие ловкости и быстроты.	Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин.с заданием по свистку (на 1- хлопнуть в ладоши, на 2- топнуть, 3- поворот). ОРУ с резиновыми мячами. Игры:«Падающая палка», «По наземной мишени». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма.	
28	Развитие ловкости и быстроты.	Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин.с заданием по свистку (на 1- хлопнуть в ладоши, на 2- топнуть, 3- поворот). ОРУ с резиновыми мячами. Игры: «Смена кругов», «Космонавты». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
29	Развитие ловкости и быстроты.	Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин. ОРУ в движении. Игры: «Гуси- лебеди», «Дедушка рожок». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Проявлятькоординационные способности.	
30	Развитие ловкости и быстроты.	Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин. ОРУ в движении. Игры: «Строительство в слепую», «Воробьи и вороны». Комплекс упражнений	Проявлятькоординационные способности.	

		по методике Э.С. Аветисова.		
31	Развитие ловкости и быстроты.	Ходьба по кругу с заданием на осанку. Медленный бег 2 мин. ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Гонка мячей по кругу». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Демонстрировать ловкость в игре.	
32	Дыхательная гимнастика	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин. ОРУ с гимнастическими палками. Игры:«Мяч среднему», «Запрещенное движение». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма	
33	Дыхательная гимнастика	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин.ОРУ с гимнастическими палками. Игры:«Гонка мячей по кругу»,«Встречная эстафета с набивными мячами». Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Демонстрировать ловкость владения мячом.	
34	Эстафеты.	Ходьба по кругу. Медленный бег до 2 мин.ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Комплекс упражнений по методике Э.С. Аветисова.	Уметь играть в команде, проявлять чувство коллективизма	

Приложение 2

Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости

1. **Большая эстафета**.

На четырёх углах площадки ставят флажки, а в центре – большой флаг. Игроки делятся на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды вызываются к линии старта по одному бегуну. По сигналу они обегают четыре флажка и обежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте. Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу и постучать по древку эстафетной палочкой. Малые флажки обегают с наружной стороны. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обежать четвертый угловой флажок.

2. **Простая круговая эстафета**.

Играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым или левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, -крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, мяч). По сигналу ведущего эти игроки бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных спиц, к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру команды). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету игрок также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с краю и ему принесут эстафету, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. По поднятой руке видно, кто закончил эстафету раньше. Правила запрещают во время обегания касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершавшим пробежки.

3. **Эстафеты с преодолением препятствий**.

Каждая команда делится на две равные подгруппы. Игроки всех подгрупп строятся в колонны по одному, одна против другой на расстоянии 15 м. Между ними посредине площадки устанавливаются препятствия: веревочка, натянутая поперек площадки на высоте 40 v 50 см, ров шириной 1,5 м, обозначают двумя линиями (расстояние между препятствиями 5 м). По сигналу руководителя, первые игроки подгрупп, стоящих по одну сторону площадки, с флажком в руках бегут вперед по направлению к вторым подгруппам своих команд, по пути преодолевают одно за другим оба препятствия, после чего передают флажок игрокам, стоящим первыми в противоположных подгруппах. Эти игроки бегут в противоположном направлении, преодолевая препятствия в обратном порядке. Выигрывает команда, первой закончившая передачу флажка. Количество препятствий и их характер можно варьировать.

4. **"Заяц без логова".**

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцеплен-ные руки вверх. Это "домики зайца". Выбирают двое водящих - "заяц" и "охотник". "Заяц" должен убегать от "охотника", при этом он может спрятаться в домик, то есть встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится "зайцем" и убегает от "охотника". Если "охотник" осалит "зайца", то они меняются ролями.

5. **"Белки на дереве".**

Все играющие - "белки", они должны стоять около дерева и дер-жаться за него. Между деревьями бегает "собака" - водящий. "Белки" пе-ребегают от дерева к дереву, а "собака" должна поймать кого-нибудь или другой вариант: "собака" должна занять место одной "белки".

6. «Перелет птиц».

Дети стоят врассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они — птицы. На другом конце площадки помещается вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамида, двойная лесенка.

По сигналу: «Птицы улетают!» — птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по всей площадке). По сигналу: «Буря!» — птицы летят на вышку — скрываются от бури на деревьях. Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась», птицы спускаются с вышки и снова летят.

Учитель должен находиться возле приборов для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям.

Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, дети могут влезать на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие приборы для лазанья.

7. «Хитрая лиса».

Место проведения: игра проводилась в спортивном зале, на игровой площадке.

Ход игры: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает детям открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, — не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Играющие три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) — сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» При этом все смотрят друг на друга.

Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», — хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!»

Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные,
т. е. те, до которых лиса коснулась рукой, отходят в сторону.

После того как лиса поймала двух-трех детей, воспитатель говорит: «В круг». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

8. «День и ночь».

Участники игры делятся на две команды: «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посредине проводится еще одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу.

Учитель говорит: «Приготовиться!» — а затем дает сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», то дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих.Подсчитывается количество пойманных, затем все снова выстраиваются и ждут следующего сигнала.

Игра повторяется 4—6 раз. Учитель может назвать одну и ту же команду два раза подряд, но нужно, чтобы в общей сложности каждая команда ловила одинаковое число раз. Выигрывает та команда, которая поймала больше детей.

9. «Пятнашки».

Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15—20 шагов.Выбираются 1—2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге.По команде преподавателя водящие, прыгая на одной йоге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге.
Играющие не имеют права переступать через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего..

10. «Эстафета по кругу».

Играющие делятся на две равные команды, которые капитаны команд, в свою очередь, делят на три равные по силам части (этапы), например по три игрока: первая часть — игроки первого этапа, вторая часть — второго и третья часть — третьего. В лесу размечается круг длиной примерно 1—2 км и на нем расставляются (на этапах) игроки. Игроки первого и третьего этапов остаются на старте, а второго занимают место на середине дистанции. Каждый этап отмечает зону передач длиной 15—20 шагов.
Проведение. По команде преподавателя первый этап, состоящий из игроков обеих команд, начинает бег и бежит ко второму этапу. Игроки второго и последующих этапов имеют право начинать бег, когда в зону передач передал эстафетную палочку игрок предыдущего этапа. Игра продолжается поточно. Каждый этап пробегается 4—5 раз. Команда, игроки которой закончили перебежку раньше другой, считается победительницей.

11.**«Гонка мячей по кругу»**

Все играющие делятся на две команды. На лесной полянке чертятся две стартовые линии на расстоянии 5—8 шагов одна от другой. В 200—300 м от них втыкается по флажку для поворота.Команды выстраиваются в шеренгу на стартовых линиях, перед шеренгой ставятся по два мяча.Проведение. По сигналу все игроки команды начинают ногами пасовать мячи друг другу в направлении вперед по кругу. Команды должны пройти весь круг. Выиграет та команда, которая первой закончит гонку и вернется в исходное положение. Руками мячи не трогать.

12.**«Вызов номеров»**

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.Описание игры: группы выстраиваются в колоны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

13.**«Эстафета».**

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

14.**«Черные и белые».**

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

15. **«Волки и овцы».**

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные - свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

16. **«Простые пятнашки».**

Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков.

Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями.Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.

17. **«Лови мяч»**

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

18. **«Гонка мячей по кругу»**

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернутся к капитану. Получив мяч, капитан говорит : «Есть»!

19. **«Охота на уток».**

Подготовка: игроки, разбившись на " охотников" и "уток" образуют два круга: большой и маленький. Маленький круг располагается внутри большого.

Описание игры: по сигналу игроки начинают движение по кругу. По второму сигналу "охотники" преследуют "уток", причём тех, напротив которых стояли вначале.

20. **«Мяч среднему».**

Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках.Описание игры: по сигналу водящие начинают поочерёдно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

21.**"Шишки, жёлуди, орехи".**

Подготовка. 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".Содержание игры. 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. Если водящий скажет "жёлуди", меняются местами стоящие в тройках вторыми, если "шишки" - стоящие в тройках первыми. 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).

22. « **Ловкие хокеисты**».

Ребята стоят за линией старта, в руках у каждого гимнастическая палка. Против каждого игрока расставляется 5 булав с интервалом 1 м. По команде руководителя участники бегут

вперед, стараясь как можно быстрее с помощью палки провести шайбу или спичечную коробку между булавами. Участник, пришедший первым к финишу и не сбивший ни одной булавы, получает 6 очков (5 очков по количеству булав плюс 1 очко за быстрое выполнение задания). За каждую сбитую булаву оценка снижается на 1 очко.

Приложение 3

Подвижные игры на развитие гибкости

1**. «Палку за спину».**

Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палки сзади стоящим партнерам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передает ее дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперед (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передает ее по колонне назад.Игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если партнер не пронес ее назад до конца и она находится за головой стоящего впереди партнера. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это также считается ошибкой. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

2. **«Гонка мячей»**.

Игроки двух или трех команд стоят на расстоянии 1 шага друг от друга и передают мячи по колонне назад следующими способами:а) передают мяч назад двумя руками за головой, а обратно по колонне (все поворачиваются кругом) из рук в руки под ногами;б) игрок, передающий мяч, держит его за спиной, поворачивается лицом к сзади стоящему партнеру и, наклонившись вперед, передает ему мяч из-за спины. Когда мяч дойдет до последнего игрока колонны, он таким же образом (переведя мяч за спину) снова направляет его вперед. Каждый игрок во время передачи мяча поворачивается кругом;

в) игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо (не отрывая ступней от пола). Игрок, стоящий сзади, получив мяч, направляет его вперед с другой стороны. Теперь уже каждый принимает мяч, поворачивая туловище налево.

Во всех вариантах игры мяч может обойти колонну два или три раза (согласно условию). При этом игроки всех участвующих команд не бегают по площадке, а стоят на месте.

3**. «Бег раков».**

Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера садятся на пол, опираясь руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, оторвав от земли таз и перебирая ногами и руками. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники. За касание пола тазом во время передвижения снимается очко из тех 10 или 20, которые каждой команде присуждаются перед началом игры. За быстроту действий командам начисляются поощрительные очки.

4. **«Мостик и кошка».**

Игроки двух команд стоят в колоннах по одному у линии старта. Перед ними в 5 и 10 шагах прочерчиваются два круга (диаметром 1 м). По сигналу первые, номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг, где принимает упор стоя согнувшись (выгнув спину как «кошка»). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые два игрока, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они вновь окажутся впереди всех, игра продолжается,причем игроки меняются ролями. Эстафета

заканчивается, когда каждая пара выполнит задание по два раза.

5**. «Щучки».**

Игроки ложатся на пол плотно прижавшись друг к другу, руки вытянуты вперед-вверх, ноги – вниз-назад. По обе стороны от лежащих игроков на расстоянии один метр стоят два игрока с мячами. По сигналу они одновременно катят мячи друг другу по полу – один мяч катится под ногами у игроков, другой – под руками. При каждом следующем повторении игроки с мячами меняются местами. При каждом касании мяча игрок, лежащий на полу, получает один штрафной балл. Побеждает тот игрок, кто наберет меньше всего штрафных баллов.

6. **«Арки»**.

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

7. **«Циркачи»**.

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

8. **«Летающий мяч»**.

Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, не дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

9. **«Мостики».**

Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на поле в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящим ролями.

10. **«Путаница».**

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки закутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

11. **«Ящерицы»**.

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

12**. «Мушкетеры».**

Двое играющих встают внутрь лежащих на земле (полу) на расстоянии двух шагов гимнастических обручей или начерченных кругов диаметром 80—90 см. В руках у каждого гимнастическая палка («шпага»). В 30 см от каждого обруча рисуется круг диаметром, 15 см, в который кладется кубик или спичечная коробив. Задача игроков — выбить «шпагой» кубик из кружка соперника и одновременно отбить его атаки, охраняя свой кубик. Побеждает тот, кто сумел большее число раз выбить кубик из кружка соперника.

13. **«Землемеры».**

Ребята располагаются вдоль короткой стороны зала (площадки) за линией старта. У каждого в руках гимнастическая палка. По сигналу руководителя он устремляются к противоположной стороне зала (финишу), на бегу измеряя расстояние палкой (при этом палку следует каждый раз перевернуть и положить на пол). Участник, выполнивший задание первым, получает 1 очко, вторым — 2 очка и т. д. При определении победители учитывается не только быстрота, но и правильность измерении. При неправильном измерении (игрок не перевернул палку, не положил ее на пол, .сдвинул с точки измерения) начисляется 0,5 штрафных очка за каждую ошибку. Выигрывает тот, кто наберет наименьшее количество очков.

14**. «Подхвати палку».**

Ребята стоят парами, лицом друг и другу на расстоянии 1,5—2 м. Каждый указательным пальцем удерживает в вертикальном положении гимнастическую палку, стоящую на полу. По сигналу руководителя игроки быстро меняются местами, стараясь схватить палку соперника, прежде чем она упадет. Игру повторяют 3—5 раз, постепенно удлиняя расстояние между палками. Участнику, умышленно наклонившему палку, засчитывается поражение в данной попытке. В конце игры объявляется победитель в каждой паре — тот, кому большее число раз удалось подхватить палку.

15. **«Собери палки».**

Двое игроков стоят друг против друга не расстоянии 1,5—2 м, каждый за своей линией. Между ними лежат параллельно 7 гимнастических палок. По сигналу руководителя: ребята одновременно бегут к палкам, берут первую, ближнюю к себе, возвращаются и кладут ее за линию. Затем бегут последовательно за второй и третьей палкой, складывая их рядом с первой. Наконец, устремляются за четвертой, центральной палкой, стараясь опередить соперника. Побеждает тот, кому первым удалось схватить центральную палку.

16.**«Скороходы».**

Подготовка: при помощи флажков размечается линия старта, и обозначаются беговые дорожки для команд.Содержание: по сигналу участники наклоняются и захватывают стопы и начинают передвижение. Итак, по очереди каждый участник команды.

Правила игры: пока первый участник не возвращается, второй не начинает передвижения и т.д.

17**. «Волна».**

Подготовка: игрок становиться по командам в колонны, стоящие первыми держат в руках по набивному мячу.Содержание: по сигналу преподавателя первый игрок передают мячи двумя руками над головой назад вторым игрокам, которые передают мячи между ног третьим игрокам, которые передают мячи двумя руками над головой, назад следующим игрокам. Далее передача мяча передается в такой же последовательности. Когда последний игрок получает мяч, вся команда разворачиваются на месте и передача мяча продолжается в обратном направлении. Правила: выигрывает команда первая, закончившая игру.

18. **«Сбей булаву».**

Ребята выстраиваются вдоль стартовой линии. В руках у каждого гимнастическая палка, а у ног — волейбольный мяч. В 3—4 м против каждого игрока ставится кегля или

булава. Цель игры — ударить палкой по мячу так, чтобы он, покатившись, сбил булаву. Побеждает тот, кто за 3—4 попытки большее число раз собьет булаву.

19.»**Запрещенное движение**»

Два игрока стоят друг против друга, в руках у каждого гимнастическая палка. Один из учеников начинает выполнять упражнения с палкой, а другой за ним повторяет. Потом они меняются ролями. Перед тем как начать выполнять упражнения, игрок показывает запрещенное движение, т. е. то, которое нельзя повторять, например «палку вперед». Ребята трижды меняются ролями, каждый раз меняется и запрещенное движение. Победителем становится тот, кто сделал меньше ошибок.

20**.»По лестнице»**

Насколько гимнастических палок раскладываются параллельно друг другу с разными интервалами — от 40 до 80 см («лестница»). Участник запоминает расположение палок, после чего он должен с завязанными глазами (или спиной вперед) перешагнуть через палки, не задев и не сдвинув их. Затем его сменяет другой участник. Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок.

21**.»Не урони мяч»**

Играющие держат в руках по две гимнастические палки. Место хвата палки ближе к середине обматывается изоляционной лентой. Перед каждым стоит стул, на который кладется волейбольный мяч. По сигналу руководителя ребята подхватывают свой мяч палками и переносят его за линию финиша. Победителем становится тот, кто сумел быстрее пронести мяч, не уронив его.

22**. «Держи равновесие»**

Несколько перевернутых гимнастических скамеек ставятся параллельно друг другу. Задача игроков — пройти по узкому бруску с палкой, балансируемой на пальце или ладони. Выигрывает тот, кто сделает это быстрее и без ошибок.

Приложение 4

Подвижные игры на развитие выносливости

1. **«Вокруг пункта».**

Подготовка. Посередине площадки чертится линия. По обе стороны от нее, параллельно ей, на расстоянии 25—30 шагов втыкаются лыжные палки (флажки) — указатели поворотов — по количеству участников в команде. Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. Преподаватель становится сбоку средней линии.Проведение. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, обегают поворотные пункты (лыжные палки) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение. Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах.

2. **«Трудная дорога».**

Подготовка. В лесу прокладывается круг длиной 1,5—2 км, на котором размечаются шесть этапов. Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются на старте в колонны по одному.Проведение. По сигналу первые из каждой команды отправляются в путь.Первый этап проходят на лыжах (попеременным или - одновременным ходом).Второй этап преодолевается без палок (палки держать за середину).Третий этап — в гору — преодолевается бегом без лыж (лыжи и палки в руках).Четвертый этап — спуск с горы на лыжах, преодолевая препятствия (бугры, рытвины, ворота, повороты).Пятый этап — новая трудность: одна лыжа «сломалась», приходится ее нести, бег на одной лыже.Шестой этап, как и первый, преодолевается на лыжах.Каждый последующий участник выходит со старта в тот момент, когда его товарищ по команде заканчивает прохождение первого этапа. Побеждает команда, которая раньше другой полностью закончит всю дистанцию, преодолев все трудности.

3. **«Рыбаки и рыбки».**

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

4. **«Кто быстрей».**

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

5. **«Перехват мяча».**

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

6. **«Пришла зима».**

Все участники делают большой круг. Выбирается ведущий, который называет детям команды: «Пришла зима» — ребята прыгают на своих местах; «Пошел снег» — подняв руки вверх, кружатся вокруг себя; «Завыла вьюга» — начинают бежать по кругу; «Началась метель» — идут на полусогнутых ногах; «Намела метель сугробов» — садятся, наклоняют голову и обхватывают ноги руками. Сначала все команды произносятся медленно, а затем все быстрее. Тот, кто ошибся или замешкался, выбывает.

7. **«Морозильник и плавильник».**

Выбирается два человека: «морозильник» и «плавильник». Первый бегает и всех «замораживает», а второй, наоборот, — «размораживает». По ходу игры можно меняться ролями.

8. «Вызывай смену».

Играющие, размещаются по кругу, каждый знает свой номер. Выбирается двое водящих, из которых один убегает, другой догоняет его. И убегающий, и догоняющий могут вбежать в круг и вызвать себе смену – назвав любой номер. Вызванный игрок продолжает бег (убегает или догоняет), а вызвавший становится на его место.

9. «Ловля цепочкой».

Площадка волейбольная, ограниченная линиями, служит местом, где располагаются играющие. Выбирается водящий, который перед игрой встает за пределами площадки. Он начинает игру, преследуя игроков, свободно бегающих в поле. Догнав и осалив игрока, водящий берет его за руку, и вдвоём они начинают преследовать других игроков. Третий играющий присоединяется к ним (встаёт в середину) и ловля продолжается. Каждый раз пойманным считается игрок, которого окружили ловцы, причём крайние игроки должны сомкнуть руки. Победителями считается два последних не пойманных участника.

10. «Бег командами».

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно на расстоянии 2-4 шага одна от другой. Перед колоннами проводится стартовая линия. Против каждой колонны на расстоянии 15 – 20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий обхватывает руками стоящего впереди. По сигналу игроки в колоннах, держась за пояс впереди стоящих, бегут вперед к стойке, огибают её и возвращаются назад, за стартовую линию. Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию не разъединившись и первыми вернулись на место.

11. «Штандер».

Для начала игры необходимо выбрать водящего, это можно сделать с помощью считалочки. Водящий в руках держит мяч. Все играющие собираются возле водящего. Водящий подбрасывает мяч как можно выше. В этот момент все играющие разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать мяч и как только мяч будет в его руках, он кричит: «Штандр!». Все играющие должны остановиться на месте, где их застала эта команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, и игра продолжается. Игра может идти до тех пор, пока она не надоест.

12.**«Чай-чай выручай».**

Среди играющих выбирается водящий, скорее всего с помощью считалочки. Водящий остаётся в центре игровой площадки, а остальные игроки разбегаются в разные стороны. Водящий догоняет играющих и осаливает их. Осаленные игроки останавливаются на том месте, где были осалены, раскидывают в стороны руки и произносят «чай – чай, выручай». Игроки, которых не поймали могут «выручить» пойманных, дотронувшись до них рукой. Задача водящего поймать как можно больше игроков и не подпустить остальных к уже пойманным. Игра требует от детей колоссальной выносливости. После игры желательно провести дыхательные упражнения.

13. **«Северный и южный ветер»**.

Среди играющих выбирается два водящих (скорее всего с помощью считалочки) – одному одевается синяя лента – он северный ветер, а другому – красная – он южный ветер. «Северный ветер» по правилам игры догоняет играющих и «замораживает» их, осаливая. Игрок, до которого дотронулся северный ветер, должен замереть как вкопанный. «Южный» же ветер наоборот размораживает игроков, дотрагиваясь до «замороженных». Тот, до кого дотронулся южный ветер, продолжает двигаться по площадке. Задача северного ветра «заморозить» как можно больше игрока и не дать южному ветру «разморозить» участников игры.

14.**«Поймай мяч»**

Веревка натягивается поперек игрового поля в его центре на расстоянии приблизительно 1,5 м от земли. С одной стороны от веревки отсчитывается примерно 0,5 м, и на этом расстоянии мелом чертится линия (параллельно натянутой веревке). Игрокам вручается по мячу, после чего все они становятся в ряд на линии. По команде ведущего (взрослого) игроки подкидывают мячи так, чтобы они перелетели через веревку, и сами же ловят их, пробегая под веревкой. Действия игрока считаются точными, если мяч, переброшенный через веревку, не касается земли. Выигрывает тот игрок, который окажется самым быстрым и сильным; играть в этой игре можно на очки, присваиваемые игроку за каждый удачный бросок.

Приложение 5

Коррекционнопрофилактические комплексы

Комплексупражнений по методике Э. С. Аветисова.

Упражнения для глаз по Аветисову для детей имеют как профилактическуюнаправленность, так и лечебную. Выполняя данный комплекс упражнений, можно восстановить утраченное зрение или значительно улучшить его функцию. Данный комплекс, включает в себя три группы упражнений:

Первая группа — улучшение циркуляции крови:

В положении сидя следует довольно сильно зажмурить глаза на 4-6 секунд. Затем их следует открыть и посидеть с открытыми глазами несколько секунд. Упражнение выполняйте 6-8 раз. Возьмите часы и предложите ребёнку быстро поморгать в течение минуты. После небольшого перерыва упражнение следует повторить еще раз. Сомкните веки и массируйте их указательными пальцами по кругу приблизительно одну минуту. Закройте глаз и очень аккуратно надавливайте на веко, воздействуя на глазное яблоко тремя подушечками пальцев, сложенными вместе. Надавливания производятся около 3 секунд. То же следует проделать и со вторым глазом. Упражнение выполняйте 3-5 раз для каждого глаза. Положите указательные пальцы под брови и прижмите кожу. В таком положении нужно закрыть глаза и почувствовать, как работают мышцы верхних век и лба. Упражнение выполните 6-8 раз.

Вторая группа — укрепление мышц:

Посмотрите на пол, а затем не спеша переведите взгляд, стараясь при этом не двигать головой, на потолок. Затем вновь переводите взгляд на пол и обратно. Упражнение повторяется 10 раз. Не двигая головой, следует перевести взгляд на правую стену, а затем — на левую. Упражнение повторите 9-10 раз. Не спеша следует переводить взгляд из правой стороны вверх, с верха — в левую сторону, и затем — вниз. Повторите упражнение в обратном направлении. Упражнение выполняется 8-10 раз. Вращайте глазными яблоками по кругу сначала вправо, а затем — обратно. Упражнение выполняется 5-6 раз.

Третья группа — улучшение аккомодации:

Смотрите вдаль приблизительно 2-4 секунды, после этого следует перевести взгляд на свой указательный палец, расположенный в 30 сантиметрах от лица, и рассматривать его 4-5 секунд. Упражнение повторяется 12 раз. Встаньте прямо, вытяните руку вперёд и поднимите указательный палец на уровень середины лица. Не отводя глаз от кончика пальца, медленно приближайте его к лицу, пока вам не покажется, что он начал двоиться. Упражнение повторите 6-8 раз. Встаньте прямо, вытяните левую руку вперёд и поднимите указательный палец до уровня лица. Смотрите обоими глазами на его кончик 6-7 секунд, а затем закройте правой ладонью правый глаз. В таком положении приближайте к лицу и удаляйте палец, не сводя с него обеих глаз. Поменяйте руки и повторите упражнение. Упражнение выполняется 6-8 раз. Прикрепите к окну на уровне глаз ребёнка вырезанный из цветной бумаги кружок диаметром около 3-5 мм. Ребёнок должен подойти к метке на

расстояние около 35 см и смотреть поочерёдно по несколько секунд на метку и на какой-либо дальний объект за окном, например, дерево или дом. Время выполнения приведённого упражнения впервые дни — 5 минут, а в следующие — 7. Упражнение следует делать не менее трёх раз в день.

Комплекс упражнений с мячом для лечения близорукости
(по Э.С. Аветисову, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпан, 1996)

1.И.п. — стоя.
Держать мяч в правой руке. На счет «один-два» поднять руки через стороны вверх, потянуться — вдох, переложить мяч в левую руку; на счет «три» через стороны опустить — выдох. Смотреть на мяч, не поворачивая головы. Повторить 6—8 раз.

2 . И.п. — стоя. Держать руки с мячом впереди. Круговые движения руками. Смотреть на мяч, дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз в каждом направлении.

3. И.п. — стоя. Держать мяч впереди в согнутых руках. Сгибая ногу, коленом ударить по мячу. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

4. И.п. — стоя. Держать мяч в правой руке. На счет «раз» сделать мах правой ногой вперед-вверх, мяч из правой руки в левую переложить под ногой; на счет «два» опустить ногу; на счет «три-четыре» то же, перекладывая мяч из левой руки в правую под левой ногой.

Повторить 8—10 раз каждой ногой.

5. Бег на месте в среднем темпе (варианты: бег на прямых ногах, поднимая высоко колени или сильно сгибая ноги в коленных суставах так, чтобы пятками касаться ягодиц) в течение 1—2 мин с последующим переходом на ходьбу.

6. И. п. — сидя на полу, упор руками сзади, зажать мяч между стопами, ноги подняты. Круговые движения ногами, смотреть на мяч.

Повторить 8—10 раз в каждом направлении.

7. И. п. — лежа на животе, мяч сзади. На счет «раз» поднять руки с мячом, приподнять голову и плечи; на счет «два-три» держать; на счет «четыре» опустить руки.
Повторить 8—10 раз.

8.И. п. — лежа на животе, кисти рук на полу у плеч, мяч сдавливать стопами. На счет «раз» согнуть ноги в коленных суставах, распрямить руки, прогнуться, головой постараться коснуться мяча; на счет «два» вернуться в и. п.
Повторить 8—10 раз.

Приложение 6

Комплексы ОРУ

С набивными мячами

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вниз, мяч в руках; 1 - поднять руки до уровня груди; 2 - поднять руки вверх; 3 - опустить руки до уровня груди; 4 - и.п.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1,2 - наклон туловища вправо (влево); 3, 4 - и.п.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; круговые вращения туловищем в разные стороны.

4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверх, мяч в руках; 1 - наклониться, не сгибая коленей, коснуться мячом пола; 2 - коснуться мячом пола за спиной; 3 - коснуться мячом пола перед собой; 4 - и.п.

5. И.п. - о.с. мяч в руках; 1 - подбросив мяч вверх, присесть, коснуться руками пола; 2 - встать, поймать мяч руками.

6. И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 - поднять руки вверх, переложить мяч из одной руки в другую; 2 - опустить руку с мячом в сторону.

7. И.п. - о.с. руки в стороны, мяч в одной руке; 1 - подбросив мяч вверх, поймать его другой рукой; 2 - то же в другую сторону.

8. И.п. - ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 - наклонить вперед, прокатить мяч вокруг левой ноги; 2 - и.п.; 3 - то же вокруг правой ноги; 4 - и.п.

9. И.п. - присед, мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - прыжок в приседе в правую сторону; 2 - и.п.; 3 - то же в левую сторону; 4 - и.п.

10. И.п. - сед ноги врозь, руки с мячом вперед; 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - то же влево; 4 - и.п.

11. И.п. - сед ноги врозь, мяч около левой стопы на полу; 1 - наклониться, правой рукой прокатить мяч по полу к правой ноге; 2 - и.п.; 3 - наклониться, левой рукой прокатить мяч по полу к левой ноге; 4 - и.п.

12. И.п. - сед ноги врозь, руки вверх, мяч в руках; 1 - опустить руки до уровня груди; 2 - и.п.

13. И.п. - сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 - поднять ноги наверх; 2 - и.п.

14. И.п. - сед, мяч зажат стопами ног, опора на предплечья; 1 - согнуть ноги; 2 - выпрямить вверх; 3 -согнуть; 4 - и.п.

15. И.п. - стоя на коленях руки с мячом вниз; 1 - сед на пятках руки с мячом вперед; 2 - и.п.

16. И.п. - стоя на коленях руки вперед, мяч в руках; 1 - сед на бедро слева; 2 - и.п.; 3 - сед на бедро справа; 4 - и.п.

17. И.п. - лежа на спине, мяч в руках за головой; 1 - сесть и, сделав наклон, достать мячом носки ног; 2 - и.п.

18. И.п. - лежа на спине, руки с мячом вперед; 1 - поднять левую ногу, коснуться мяча; 2 - и.п.; 3 - то же другой ногой; 4 - и.п.

19. И.п. - лежа на животе, руки с мячом вверх; 1 - прогнуться, отводя руки с мячом назад; 2 - и.п.

20. И.п. - лежа на животе, мяч между стопами ног; 1 - поднять ноги вверх; 2 - и.п.

21. И.п. - о.с. мяч в согнутых руках перед грудью; 1 - присесть, выпрямляя руки; 2 - и.п.

22. И.п. - положение выпада вперед, мяч в согнутых руках; 1 - прыжком поменять положение ног; 2 - и.п.

23. И.п. - упор присев, мяч лежит сзади на полу у ног; 1 - перенося ноги через мяч упор лежа; 2 - и.п.

24. И.п. - о.с. мяч в руках; 1 - подбросив мяч вверх, сесть ноги врозь и поймать мяч, сидя на полу; 2 - подбросить мяч сидя и поймать стоя.

25. И.п. - упор лежа, мяч лежит на полу между рук; 1 - согнуть руки и достать мяч подбородком; 2 -выпрямляя руки отжаться в и.п.

26. И.п. - о.с. мяч зажат стопами ног; 1 - подпрыгивая вверх, подбросить ногами мяч; 2 - поймать мяч обеими руками.

27. Прыжки, мяч в руках (на правой, на левой, на двух ногах).

С гимнастическими палками

1.И.п. – стоя, ноги вместе, палка внизу.1- палку на грудь;
2- палку вверх, подняться на носки и потянуться;
3- опуститься на всю ступню. Палку на грудь;
4- и.п.

2.И.п. – стоя, ноги врозь, палка внизу.
1- наклон вперед прогнувшись, палка вверх;
2 – и.п.
3- наклон туловища назад прогнувшись, палку вверх;
4-и.п.

3.И.п. – широкая стойка, палка за спиной на сгибах локтевых суставов.
1 – поворот туловища направо;
2- и.п
3- поворот туловища направо.
4- и.п.

4.И.п. – стоя, ноги вместе, палка за головой (на плечах).
1- выпад правой ногой вперед, палку вверх;
2- и.п
3- выпад левой ногой вперед;
4- и.п

5.И.п. – стоя, ноги вместе, палка внизу.
1- присесть. Палка вперед.
2 – и.п.

6.И.п.- стоя, ноги вместе, палка вверху.
1- мах правой вперед, палку вперед.
2 – и.п.

7. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка на полу.
Прыжки (мягкие) на носках через палку вперед-назад.

8.И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка на полу сбоку. Прыжки вбок через палку и обратно.

Комплекс на месте в парах:

1. и.п.- стоя спиной к партнёру, взявшись внизу за руки.

1-2- стойка на носках, руки вверх;
3-4- и.п.

2. и.п.- стоя лицом друг к другу, руки на плечах.

1-3- пружинистые наклоны;
4- и.п.

3. и.п.- стоя спиной друг к другу, руки в « замок ».

1-3- наклоны вправо;
4- и.п.
5-8- тоже влево.

4. и.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки на уровне плеч.

1-4- не разъединяя рук поворот вправо на 360;

5-8- то же влево.

5. и.п.- ст. лицом друг к другу, руки на плечах.

1- полунаклон, мах левой ногой назад;

2- и.п.

3-4- то же правой ногой.

6. и.п.- 1-й в полуприседе, 2-й в ст. за спиной руки на плечах партнёра.

1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с.2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра;

3-4- и.п.

7. и.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки.

1- сед согнув ноги;

2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон)

3-4- и.п.

5-8- то же выполняет партнёр;

8. и.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки.

1-2- присед;

3-4- и.п.

9. и.п.- ст. на одной лицом друг к другу, правой рукой поддерживая поднятую вперёд левую ногу партнёра.

1-4- прыжки по кругу влево;

5-8- то же вправо;

затем смена и.п.(поменять ноги).

Комплекс с фитбольными мячами:

1-И. п. – сед на мяче, руки на пояс.На 4 счета наклоны головы: влево, вправо, вперёд, назад.

2-И. п. – сед на мяче, руки на пояс.1-2 поднять левую ногу вперёд, руки вперёд; 3-4 И. п.5-6 поднять правую ногу вперёд, руки вперёд; 7-8 И. п.

3-И. п. – сед на мяче, руки на пояс.На 4 счёта круговые движения тазом влево, назад, вправо, вперёд. И в обратном направлении.

4-И. п. – стойка ноги врозь, мяч вперёд.1-2 поворот влево, мяч влево; 3-4 И. п.,5-6 поворот вправо, мяч вправо; 7-8 И. п

5. И.п. – Сед на мяче. Руки вниз. 1-2прокат назад на мяче до горизонтального положения, руки подняты вверх во время продвижения на мяче.3-4 и.п.

6.- И.п. – лежа спиной на мяче, ноги в коленях согнуты, стопы к полу, руки на поясе, 1-2 приподнять туловище до угла 35.

3-4-и.п

7.- И.п. - лежа спиной на мяче, руки вниз, 1-2 мах правой ногой вверх.3-4 –левой.

ОРУ в движении:

1. И. п. Основная стойка. Счет:

1. - шаг левой ногой, дугами наружу руки вверх, хлопок над головой;
2. - шаг правой, дугами наружу руки вниз, хлопок за спиной.

2. И. п. Основная стойка, руки вверх. Счет:

1. - шаг левой ногой, руки вниз;
2. - шаг правой, руки скрестно перед грудью;
3. - шаг левой, руки в стороны;
4. - шаг правой, руки вверх.

3. И. п. Основная стойка, руки в стороны. Счет:

1. - шаг левой ногой, наклон влево, правую руку вверх, левую за спину;
2. - шаг правой, выпрямиться и наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину;

4. И. п. Основная стойка. Счет:

1- выпад левой ногой вперед, дугами вперед руки вверх;

2- вставая на левой ноге и приставляя правую ногу, наклон вперед согнувшись, руками коснуться земли;

3. - выпрямляясь, выпад правой ногой вперед, дугами вперед руки вверх;
4. - вставая на правой ноге и приставляя левую ногу, наклон вперед со гнувшись, руками коснуться земли.

5. И. п. Основная стойка. Счет:

1-е выпадом левой ногой вперед и поворотом направо наклон вперед - вправо, руками коснуться правого носка и, вставая на левую, выпрямиться и с поворотом налево руки вверх;

2-е выпадом правой ногой вперед и поворотом налево наклон вперед

- влево, руками коснуться левого носка;

6. И. п. Основная стойка Счет:

1-3 - два шага вперед, на 3-й счет взмах левой ногой и правой рукой вперед, левой рукой назад;

4 - то же, начиная с правой ноги.

7. И. п. Основная стойка. Счет:

1. - шаг левой ногой, правая сзади на носке, руки вперед-вверх;
2. - приставляя правую, полуприсед, полунаклон вперед, руки назад;
3. - шаг правой ногой, левая сзади на носке, руки вперед -кверху;
4. - приставляя левую ногу, полуприсед, полунаклон вперед, руки назад.

Приложение 7

Комплексы упражнений на развитие гибкости

Порядок упражнений в разминке:

1. Спокойный бег или быстрая ходьба (можно на месте). Самое главное, чтобы после этого человеку стало жарко и еще лучше, если он немного вспотеет(6-10 минут).
2. Упражнение на растягивание. Нужно хорошенько растянуть все мышцы, но особенно те, которые в основном будут работать после разминки при выполнении упражнений и игр(6-8 специально подобранных упражнений для мышц туловища, верхних конечностей, рук и ног).
3. Выполнить несколько раз то упражнение, которое будете потом выполнять, но "не сильно". То есть если потом будет подвижная игра, то несколько раз пробежать быстро, но не в полную силу; если будете вставать на мостик, то несколько раз прогнуться или наклониться назад (по 10-15 раз).

С целью развития гибкости необходимо использовать в тренировочном процессе следующие средства: наклоны стоя и сидя вперед, в стороны с элементами вращении, прогибы, висы и др., эти же упражнения с помощью тренера или партнера.

Ниже приведены несколько комплексов упражнений способствующих развитию гибкости у детей младшего школьного возраста.

Комплекс упражнений 1.

И.п. - о.с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола;
По - 10-12 повторений в 3-х сериях (подходах).
И.п. - сидя на полу. Наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног;
По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.
И.п. - сидя на полу. Наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге;
Следующий цикл к правой. При этом коснуться ладонью стопы.
По - 8-10 повторений в разные стороны в 5-и сериях.
И.п. - стоя, ноги пошире.
Наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания;
По - 10-12 повторений, в 3-5-и сериях.
И.п. - о.с. Шаг вперед левой, с выносом прямых рук кверху над головой.
Прогнуться. Тоже с шагом вперед правой.
По - 8-10 повторений, в 3-5-и сериях.
Все упражнения можно выполнять с помощью партнера после 4-х недель систематических занятий.

Комплекс упражнений 2.

И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс.
Круговые движение головой вправо. Круговые движения головой влево.
И. п. - Ноги на ширине плеч, руки перед собой.
Круговые движения руками вперед. Круговые движения руками назад.
И.п. - Ноги на ширине плеч, руки перед собой.
Отведение рук в стороны.
И. п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс.
Наклоны туловища вперед. Наклоны туловища назад.
И.п. - о.с. Руки на пояс. Поднять правое бедро.

Вращательное движение голени вправо. Вращательное движение голени влево.
И.п. - о.с. Руки на пояс. Поднять левое бедро.
Вращательное движение голени влево. Вращательное движение голени вправо.

Комплекс упражнений 3.

Рекомендуется проделать комплекс из 8-10 упражнений на растягивание.

Упражнения на растягивание необходимо выполнять сериями в определенной последовательности; упражнения для суставов верхней конечности, туловища и нижней конечности, а между сериями необходимо выполнять упражнения на расслабление. Комплекс упражнений может состоять из 8-10 упражнений пассивного или активного характера.

И.п. - о.с Рывки руками, правая рука наверху, левая в низу, 10 раз. Правая рука внизу, левая наверху, 10 раз.

И.п. - о.с. Руки перед собой. Наклоны туловища вперед, стараясь задеть пол, 10 раз. Наклоны туловища назад 10 раз.

И.п. - Сидя на матрасе руки, перед собой Тянуться к носкам ног, не сгибая колени 10 раз.

И.п. - Сидя на матрасе руки перед собой, партнер стоит сзади. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, с помощью партнера.

И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на полу. Приседание на шпагат.

Приложение 8

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики

Упражнение 1. «Где пахнет?» (повороты головы).

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Повернуть голову вправо – сделать шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем повернуть голову влево – «шмыгнуть» носом с левой стороны. Вдох справа – вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть.

Норма: 1 серия (32 вдоха-движения).

Упражнение 2. «Ушки».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох. Чуть-чуть покачать головой, как будто кому-то мысленно говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Смотреть нужно перед собой. Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывать широко рот).

Норма: 1 серия (32 вдоха-движения).

Упражнение 3. «Маятник головой».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустить голову вниз (посмотреть на пол) – резкий, короткий вдох. Думать: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?» Выдох должен успевать «уходить» после каждого вдоха. Не задерживать и не выталкивать выдохи (они должны уходить либо через рот, но незаметно, либо, в крайнем случае, – тоже через нос).

Норма: 1 серия (32 вдоха-движения).

Упражнение 4. «Ладошки».

И.п.: встать прямо, согнуть руки в локтях (локти вниз) и «показать ладоши зрителю». Делать шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимать ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд делать 4 резких ритмичных вдоха носом (т.е. «шмыгнуть» 4 раза). Затем руки опустить и отдохнуть 3–4 сек. – пауза. Сделать еще 4 коротких шумных вдоха и снова пауза.

Норма: «пошмыгать» носом 8 раз по 4 вдоха.

Упражнение 5. «Погончики».

И.п.: встать прямо, кисти рук сжать в кулак и прижать к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкать кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук вернуть в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены – выдох «ушел». Выше пояса кисти рук не поднимать. Сделать подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3–4 сек. и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 4 серии по 8 вдохов-движений.

Упражнение 6. «Кошка».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Вспомнить кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторять ее движения. Сделать необходимое приседание и одновременно поворот туловища вправо – резкий, короткий вдох. Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибать и разгибать. Руками делать хватательные движения

справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот – только в талии.

Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений.

Упражнение 7. «Обними плечи».

И.п.: вытянуться, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч. Бросать руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи.

И одновременно с каждым «объятием» резко «шмыгать» носом. Руки в момент «объятия» идут параллельно друг другу (а не крест-накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху – правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).

Норма: 4 серии по 8 вдохов-движений.

Упражнение 8. «Насос».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (о.с.). Сделать легкий наклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно – шумный и короткий вдох носом во второй половине наклона. Вдох должен закончиться вместе с наклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова наклон и короткий, шумный вдох. Взять в руки свернутую газету или палочку и представить, что вы накачиваете шину автомобиля. Наклоны вперед делаются ритмично и легко, слишком низко не наклоняться, достаточно «поклона» в пояс.

Спина круглая, а не прямая, голова опущена. «Накачивать шину» нужно в темпе строевого шага.

Норма: 4 серии по 8 вдохов-движений.

Упражнение 9. «Большой маятник».

И.п.: встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу – вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад – руки обнимают плечи. И тоже вдох. «Кланяться» вперед – откидываться назад, вдох «с пола» – вдох «с потолка». Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживать и не выталкивать выдох.

Норма: 4 серии по 8 вдохов-движений .

Приложение 9

Контрольные тесты

Наклон вперёд из положения сидя.

Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центровой линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах.

Челночный бег 3*10.

Тест на определение ловкости и координационных способностей.

Обследуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочерёдно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7см).Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша, за линией финиша напротив каждого набора кубиков кладётся по обручу. По команде: «На старт!» двое тестируемых встают около своих кубиков. По команде: «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его, по команде: «Марш!» - хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (Не бросают!) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются к линии старта – берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч третий кубик и встают, подняв руку вверх, обозначая окончание выполнение теста.

Детям предлагается сделать две попытки, учитывается время лучшей попытки.

Бег на 30 метров.

Тест на определение скоростно-силовых способностей.

Обследуемые пробегают дистанцию 30 метров. Тестирование проводится парами.По команде: «На старт!» двое тестируемых встают на линию старта. По команде: «Марш!» на чинают бежать до линии финиша, где время фиксируется секундомером.

6- ти минутный бег.

Тест на определение выносливости.

Испытуемый должен пробежать как можно большее расстояние за 6 мин. По команде «Марш!» начинает бежать, по команде «Стоп» или свистку останавливается. Затем подсчитывается расстояние которое он пробежал в метрах.