

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

«РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания тренерского
Совета СП ДЮСШ
ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
Протокол № 17 от 28.06.2021г.

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель СП ДЮСШ
ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Калмыкова И.А.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ №1
города Похвистнево
_____ Гайнанова В.Р.
Приказ №205 –ОД от 28.06.2021г.

**МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Ильдякова А. О.,
инструктор-методист

Программу реализуют:
Алексеева О.В.,
тренер-преподаватель
Молостова И.П.,
тренер-преподаватель
Лисовая Н.В.,
тренер-преподаватель
Сурков И.И.,
тренер-преподаватель

г. Похвистнево, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

АННОТАЦИЯ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.	6
Учебный план.	
Модуль «Быстрый»	6
Модуль «Сильный»	9
Модуль «Ловкий»	12
Модуль «Выносливый»	15
КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА- ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ	18
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	24
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА	26
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.	29
Глоссарий	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.	30
Календарно-тематический план	

АННОТАЦИЯ

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» (стартовый уровень) включает в себя 4 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. Программа направлена на овладение начальными знаниями в области физической культуры и включает в себя перечень подвижных игр, направленных на развитие таких основных физических качеств, как «Быстрота», «Ловкость», «Сила» и «Выносливость».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Подвижные игры» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Данная программа также ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта, определенных Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года от 12.07.2017.

Занятия физической культурой благотворно влияют на физическое и психическое состояния человека, однако у детей дошкольного возраста еще нет осознанного понимания положительного эффекта от занятий, к примеру, лёгкой атлетикой. Заинтересовать ребенка деятельностью такого рода упражнениями очень сложно, ведь они требуют особой концентрации и внимания, выполнения всех указаний и тонкостей. Ребенок просто не сможет и не поймет всей важности тренировочного процесса. Здесь на помощь приходит игра (подвижная игра), являющаяся ведущим видом деятельности для дошкольников. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Посредством игры ребенок с интересом сможет освоить все виды предлагаемых ему физических упражнений.

Дети, освоившие программу «Подвижные игры» приобретают качества, необходимые им в будущей жизни: приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность заключается в применении на занятиях физической культурой подвижных игр, повышающих интерес и мотивацию к выполнению занятий, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей через удовлетворение потребности в двигательной активности посредством подвижных игр.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить технике выполнения различных видов двигательной деятельности;
- обучить правилам гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях;
- обучить игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развить интерес к занятиям физической культурой;
- развить самостоятельность, наблюдательность, творческие способности детей;
- развить силовые и координационные способности, быстроту, ловкость, выносливость;

- развить скорость реакции в быстро меняющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- воспитать навык работы в команде: способность договариваться, согласовывать свои действия с действиями других, проявлять уважительное отношение к членам команды;
- воспитать целеустремлённость, силу воли, уверенность, выдержку и самообладание;
- воспитать дисциплинированность во время занятий.

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- формирование комплекса специальных знаний, жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

Развивающие:

- развивать основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем.

Воспитывающие:

-формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок;

-формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Уровень программы стартовый

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5 - 7 лет.

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этом возрасте дети наиболее активны, подвижны, двигательные навыки детей развиваются, позволяя успешно овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

Программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 140 часа (4 модуля).

Формы обучения:

- беседы с игровыми элементами;
- сюжетно-ролевые игры, игры-путешествия, игры-имитации;
- соревнования, состязания, конкурсы.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3,5 ч в неделю. Одно занятие длится 25-30 минут.

Наполняемость учебных групп: минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований, спортивных праздников.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил подвижных игр. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затее – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи учителя.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- практическое занятие;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в подвижных играх,
- участие в соревнованиях;
- сдача норм ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из четырех модулей: «Быстрый», «Сильный», «Ловкий», «Выносливый».

Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Быстрый»	35	10,4	24,6
2.	«Сильный»	36	10,4	25,6
3.	«Ловкий»	34	11,6	22,4
4.	«Выносливый»	35	10,9	24,1
ИТОГО:		140	43,3	96,7

Модуль «Быстрый»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: быстроты.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- определение понятий «Колонна», «Шеренга», «Становись», «Равняйсь», «Смирно» и др. строевые команды;
- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- безошибочно выполнять физические упражнения;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений в быстром темпе.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие: Строевые команды.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
2.	Строевые упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
3.	Умеренная ходьба и				Наблюдение, беседа.

	ходьба с изменением направления.	0,5	1,5	2	
4.	Ходьба на носочках.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
5.	Ходьба на пятках.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
6.	Ходьба широким шагом.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
7.	Ходьба приставным шагом.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
8.	Ходьба в полуприседе.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
9.	Ходьба в приседе.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
10.	Ходьба и бег спиной вперед.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
11.	Бег по сигналу.	1,5	1,5	3	Наблюдение, беседа.
12.	Бег с высоким подниманием бедра.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
13.	Бег с замахиванием голени.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
14.	Бег с прямыми ногами.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
15.	Бег спиной вперед.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
16.	1) Бег с изменением направления; 2) Бег змейкой.	1,5	1,5	3	Наблюдение, беседа.
17.	Итоговое занятие «Самый быстрый».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		10,4	24,6	35	

Содержание модуля

Тема 1. Строевые упражнения.

Теория: Знакомство с понятиями «шеренга» и «колонна». Знакомство со строевыми командами: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Практика: отработка строевых упражнений посредством подвижных игр.

Подвижные игры: «На свои места» или «В колонну», «Кто быстрее в колонну?» «По свистку», «Ловишки».

Тема 2. Строевые упражнения.

Теория: знакомство с командами: «На вытянутые руки разойтись!», «На 1, 2 рассчитайся», «Направо, налево, кругом», «Шагом марш!».

Практика: отработка строевых команд и упражнений в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Не ошибись!», «Капитаны», «Невод».

Тема 3. Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка скорости передвижения и изменения направления передвижения в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Змейка», «Ловишки», «Море волнуется раз, море волнуется два...».

Тема 4. Ходьба на носочках.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Серый волк и зайки», «Два берега».

Тема 5. Ходьба на пятках.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Два берега», «Танцы на углях».

Тема 6. Ходьба широким шагом.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Не попади в болото», «Два берега».

Тема 7. Ходьба приставным шагом.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Скалолазы», «Тонкая тропинка».

Тема 8. Ходьба в полуприседе.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «В засаде», «Низкий потолок».

Тема 9. Ходьба в приседе.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Гуси за рекой», «В засаде».

Тема 10. Ходьба и бег спиной вперед.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Поводырь», «По свистку».

Тема 11. Бег по сигналу.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Повар и котята», «Пятнашки».

Тема 12. Бег с высоким подниманием бедра.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Не попади в болото», «Рыбак и рыбки», «Быстро по местам».

Тема 13. Бег с захлестыванием голени.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Ловишки», «Ключик».

Тема 14. Бег с прямыми ногами.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «На рыбалке», «Буратино».

Тема 15. Бег спиной вперёд.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Самый быстрый», «Поводырь», «К своим флажкам».

Тема 16. Бег с изменением направления. Бег змейкой.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Невод», «Два берега», «Рыбки».

Тема 17. Итоговое занятие.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

Модуль «Сильный»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: силы.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить силовые качества.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения физических упражнений;
- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Прыжки на месте.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
2.	Прыжки с продвижением вперед и назад.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
3.	Прыжки левым и правым боком.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
4.	Прыжки в длину с места.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
5.	Прыжки через скакалку.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
6.	Полуприседы и приседы.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
7.	Прыжки с приседа, полуприседа.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
8.	Упражнения с использованием мяча: <ul style="list-style-type: none"> • Броски и ловля мяча; • Метание мяча на дальность; • Метание мяча в цель и т.д.; 	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
9.	Упражнения с использованием скакалки.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
10.	Упражнения с использованием каната.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
11.	Упражнения с использованием обруча.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
12.	Упражнения с использованием гимнастической скамейки.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
13.	Лазанье по гимнастической стенке.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
14.	Упражнения на развитие координации движений.	1,5	1,5	3	Наблюдение, беседа.
15.	Упражнения с партнёром.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
16.	Бег с ускорением.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа.
17.	Итоговое занятие «Самый сильный»	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		10,4	25,6	36	

Содержание модуля

Тема 1. Прыжки на месте.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники прыжков на одной, на двух ногах, с поворотами вправо-влево в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Болото», «Быстрый зайка», «Рыбак и рыбки», «Попрыгунчик».

Тема 2. Прыжки с продвижением вперёд и назад.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники прыжков с продвижением вперёд и назад в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Быстрый зайка», «Не попадись», «Не попадись в болото».

Тема 3. Прыжки левым и правым боком.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники прыжков левым и правым боком в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «С кочки на кочку», «Найди свой домик».

Тема 4. Прыжки в длину с места.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники прыжков в длину с места в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Кенгуру», «Зайцы и волк».

Тема 5. Прыжки через скакалку.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники прыжков на скакалке в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Волк и семеро козлят», «Десятки».

Тема 6. Полуприседы и приседы.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники приседаний в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Уточки», «Передал – садись».

Тема 7. Прыжки с приседа, полуприседа.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения прыжков с приседа, полуприседа в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Попрыгунчик», «Кто выше прыгнет?», «Лягушата».

Тема 8. Упражнения с использованием мяча.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием мяча.

Подвижные игры: «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу» «Ловко и быстро».

Тема 9. Упражнения с использованием скакалки.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием скакалки.

Подвижные игры: «Часы», «Выручалочка».

Тема 10. Упражнения с использованием каната.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием каната.

Подвижные игры: «Змейка», «Канатная дорожка», «Перетягивание каната».

Тема 11. Упражнения с использованием обруча.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием обруча.

Подвижные игры: «Каракатица», «Тоннель», «Быстрый змей», «Меткий стрелок».

Тема 12. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием гимнастической скамейки.

Подвижные игры: «С берега на берег», «По мосту».

Тема 13. Лазанье по гимнастической стенке.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием гимнастической стенки.

Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Смелые верхолазы».

Тема 14. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры, направленные на развитие координации движений.

Подвижные игры: «Баскетболист», «Кошки – мышки», «Мяч в цели».

Тема 15. Упражнение с партнёром.

Практика: подвижные игры, направленные на взаимодействие с партнёром.

Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры», «Зеркало».

Тема 16. Бег с ускорением.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физического упражнения; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: проведение подвижных игр, направленных на развитие скоростного бега.

Подвижные игры: «День и ночь», «Пятнашки», эстафета.

Тема 17. Итоговое занятие.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

Модуль «Ловкий»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: ловкости.

Задачи:

Обучающие:

- обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить быстроту реакции;
- развить координационные способности;
- развить точность выполнения движения.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- быстро и точно исполнять двигательные действия;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- быстрого перестроения двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
2.	Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями элементов).	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
3.	Упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезания и т. п.).	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
4.	Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
5.	Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
6.	Прыжки в высоту и длину с места, разбега.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
7.	Упражнения с использованием мяча: <ul style="list-style-type: none">• Броски и ловля мяча;• Метание мяча на дальность;• Метание мяча в цель;	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа.

8.	Эстафеты (включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переносу предметов).	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
9.	Итоговое занятие «Самый ловкий».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		12,4	21,6	34	

Содержание модуля

Тема 1. Гимнастические вольные упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка гимнастических вольных упражнений, направленных на развитие сложной координации движений.

Подвижные игры: «Мост над рекой», «Весёлая гимнастика», «Море волнуется раз...».

Тема 2. Акробатические упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка акробатических упражнений: прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов.

Подвижные игры: «Быстрые перекаты», «Ловцы и раки», «Акробатическая цепочка», «Быстро по местам».

Тема 3. Упражнения в лазании.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техник лазания: лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезание в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Пожарные на учении», «Скалолазы».

Тема 4. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка упражнений в балансировании на уменьшенной площади опоры.

Подвижные игры: «Мост над пропастью», «С берега на берег», «Переправа».

Тема 5. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка навыка работы с мячами в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Пас в кругу», «Ловко и быстро».

Тема 6. Прыжки в высоту и длину с места, разбега.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели».

Тема 7. Упражнения с использованием мяча.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: проведение подвижных игр с использованием мяча.

Подвижные игры: «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу», «Ловко и быстро».

Тема 8. Эстафеты.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил эстафет.

Практика: проведение подвижных игр, эстафет.

Подвижные игры: эстафеты.

Тема 9. Итоговое занятие.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

Модуль «Выносливый»

Цель: формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: выносливости.

Задачи:

Обучающие:

- обучить длительному выполнению двигательного акта;
- обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- развить работоспособность.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- противостоять утомлению;
- поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;
- строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Ходьба: 1) ходьба с подключением движений руками; 2) ходьба с преодолением препятствий.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа.
2.	Бег: 1) бег с прыжками через препятствия; 2) бег с изменением направления, темпа; 3) бег в чередовании с ходьбой и т. д.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа.

3.	Бег: 1) бег на различные дистанции по стадиону; 2) бег по пересеченной местности с подъемами; 3) бег по мягкой песчаной и твёрдой поверхности.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа.
4.	Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед, назад, в стороны, из различных положений).	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа.
5.	Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа.
6.	Упражнения с мячом.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа.
7.	Упражнения с партнером.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа.
8.	Итоговое занятие «Самый выносливый».	0,4	0,6	1	Наблюдение, беседа.
Итого:		10,9	24,1	35	

Содержание модуля

Тема 1. Ходьба.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с элементами ходьбы и её вариациями.

Подвижные игры: «По сигналу», «Шире шаг», «Великаны – карлики», «Вернись на свое место».

Тема 2. Бег.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с отработкой техники бега.

Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Граната», «У медведя во бору», «Ловишки», «Догонялки».

Тема 3. Бег.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с отработкой техники бега в различных условиях.

Подвижные игры: «Стань первым», «Кто скорее до флага», «Самолёты», «Ловишки».

Тема 4. Прыжки с продвижением в стороны.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с отработкой техники прыжков с продвижением в стороны.

Подвижные игры: «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели».

Тема 5. Упражнения со скакалкой.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием скакалки.

Подвижные игры: «Под ногами», «Море волнуется», «Рыбак и рыбки».

Тема 6. Упражнения с мячом.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры с использованием мяча.

Подвижные игры: «Граната», «Подбрось, поймай», «Лови – бросай».

Тема 7. Упражнения с партнёром.

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил подвижных игр.

Практика: подвижные игры, направленные на взаимодействие с партнёром.

Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры», «Мышеловка», «Два мороза».

Тема 8. Итоговое занятие

Теория: демонстрация и объяснение педагогом точности (верности) выполнения физических упражнений; обсуждение правил соревнований.

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Дети с нарушением зрения

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта: отсутствующий анализатор заменяется активизацией других. В первую очередь, с помощью речи. Но нужно учитывать, что слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесникам развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранившееся остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.
2. Использование наглядного материала:
 - Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве, магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных,

обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

- Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
3. *Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.*

Дети с нарушением слуха

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с глубоким стойким двусторонним нарушением слуха: рано потерявшие слух, родившиеся со слуховыми нарушениями или потерявшие слух до периода развития речи. Они не воспринимают речь и не могут самостоятельно ею овладеть. Чтобы разговаривать, им необходимо специальное обучение. Такие дети воспринимают мир зрением и осязанием. Их мыслительные процессы основаны не на речи, а на образах и действиях. Поэтому им трудно определять причины и следствия, свойства и отношения. Их внимание и память характеризуются неустойчивостью и низким объемом из-за утомляемости.

В обучении речи главную роль играет специальная акустическая и сурдоаппаратура. И хотя речь остается неразвитой, преобладают слова, обозначающие предметы и очень мало слов, описывающих качества и движение, они все же могут говорить. Пусть и допуская ошибки в звуках, заменяя слова похожими по звучанию.

Между собой дети общаются жестами и пытаются перенести такое общение в мир слышащих, имитируя жестикуляцией и мимикой разные объекты и их признаки. Иногда это воспринимается как агрессия, и идет такой же агрессивный ответ. Это одна из причин, почему дети с глухотой обладают низкой самооценкой.

Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь. Они продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохраненный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

Направления коррекционно -педагогической работы:

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.
2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.
 - плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
 - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;

- показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

Направления коррекционно -педагогической работы:

- Частое переключение, смена вида деятельности;
- Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Разнообразии вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и

свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

2. Требования к непосредственному показу упражнений.

- многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.
- упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

- упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности:

- при *тяжелой степени* двигательных нарушений дети не владеют навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, они не могут самостоятельно обслуживать себя;
- при *средней (умеренно выраженной) степени* двигательных нарушений дети владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.), т.е. самостоятельное передвижение детей затруднено. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук;
- при *легкой степени* двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Дети с ДЦП, врожденными и приобретенными деформациями ОПА, вялыми параличами верхних и нижних конечностей, парезами нижних и верхних конечностей. Недостаточность движений мешает им воспринимать действительность зрением и кинестетикой. У них более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания. Встречается алалия и дизартрия.

Таким детям полезно совмещать обучение с посильной трудовой деятельностью. Она учит переключать внимание, снижает вялость, дает чувство значимости.

Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на *кинестетические и проприоцептивные ощущения*.

2. Применение наглядных материалов:

- метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств. Рекомендуется для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.
- видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)

Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринология. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринология — это нарушение произношения. При дизартрии — из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринологии — из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики, музыки. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка.

Направления коррекционно-педагогической работы:

- развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- координации движений;
- общей и мелкой моторики;
- закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- речевого и физиологического дыхания;
- формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи;

работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала для развития движений.

В разделе «Подвижные игры» речевой комплекс подбирается согласной лексической темы.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы реализации программы:

- *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
- *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
- *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- *Принцип наглядности* - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
- *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

Организационный момент:

- Приветствие, создание эмоционального фона;
- Разминка.

Основная часть:

- Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
- Постановка цели занятия перед учащимися;
- Изложение нового материала;
- Практическая работа;

Заключительная часть: рефлексия:

- Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
- Подведение итогов.

Методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Материально-техническое оснащение программы:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1.	Спортивный зал (игровой)	1	13.	Мост гимнастический подкидной	1
2.	Спортивная (уличная) площадка	1	14.	Мяч малый (мягкий)	10
3.	Баскетбольный мяч / футбольный мяч	2/2	15.	Мяч набивной	10
4.	Бревно гимнастическое (напольное)	1	16.	Мяч малый (теннисный)	10
5.	Ворота для мини-футбола	2	17.	Обруч гимнастический	10
6.	Жилетки игровые с номерами	15	18.	Палка гимнастическая	10
7.	Канат (для перетягивания)	1	19.	Секундомер	1
8.	Канат для лазания, с механизмом крепления	2	20.	Скакалка	15
9.	Кегля	15	21.	Скамейка гимнастическая мягкая	3
10.	Конус	6	22.	Стенка гимнастическая	1
11.	Куб (мягкий)	6	23.	Флажки	6
12.	Маты гимнастические	6	24.	Щит с баскетбольным кольцом и сеткой	2

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

Литература для педагога:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2014

2. Акулова Е.Ф. Формирование индивидуальности, самостоятельности и ответственности у дошкольников посредством подвижных игр // Наука, образование, общество. 2015. № 4 (6). С. 38-52.0

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Контрольные нормативы оценки физической подготовленности детей по окончанию освоения программы

Старшая группа 5 лет

Тест	Пол, Возраст	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 81,5	81,6 – 101,5	101,6 и <
	девочки	> 65,5	65,6 – 93,5	93,6 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 3 м.)		> 2	3	4<
Бег 30 м.	мальчики	> 9,2	9,1 – 7,9	7,8 и <
	девочки	> 9,8	9,7 – 8,3	8,2 и <
Бег на 90 м.		> 30,6	30,5 – 25,0	24,9 и <
Подъём из положения лёжа на спине	мальчики	> 6	7 - 12	13 и <
	девочки	> 5	6 - 11	12 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 2	2,1 – 6	6,1 и <
	девочки	> 4	4,1 – 8	8,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	> 5,0	5,1 – 12,0	12,1 и <
	девочки	> 8,0	8,1 – 13,0	13,1 и <

Старшая группа 6 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	110	120	140
	девочки	105	115	135
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол-во попаданий)	мальчики	2	3	4
	девочки	1	2	3
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	мальчики	21	24	35
	девочки	18	21	30
Смешанное передвижение 1000 м (мин.с)	мальчики	7,11	7,10-5,21	5,20
	девочки	7,36	7,35 – 6,01	6,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	мальчики	7	8-16	17
	девочки	4	5-10	11
Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км. (мин/с)	мальчики	9.00	7.00	6.00
	девочки	9.30	7.30	6.30

Бег на 30 м (с.)	мальчики	6,9	6,7	6,0
	девочки	7,1	6,8	6,2
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	мальчики	+1	+3	+7
	девочки	+3	+5	+9

Подготовительная группа 7 лет

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	110	120	140
	девочки	105	115	135
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (кол-во попаданий)	мальчики	2	3	4
	девочки	1	2	3
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	мальчики	21	24	35
	девочки	18	21	30
Смешанное передвижение 1000 м (мин/с)	мальчики	7,11	7,10-5,21	5,20
	девочки	7,36	7,35 – 6,01	6,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	мальчики	7	8-16	17
	девочки	4	5-10	11
Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км. (мин/с)	мальчики	9.00	7.00	6.00
	девочки	9.30	7.30	6.30
Челночный бег 3×10 м (с)	мальчики	10,5	10,4 – 9,3	9,2
	девочки	10,8	10,7 – 9,4	9,5
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	мальчики	+1	+3	+7
	девочки	+3	+5	+9

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ);
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
9. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена постановлением Правительства Самарской области от 12.07.2017 года №441).
10. Ильгова В., Сокорева Е. Подвижные народные игры: старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание. - 2016. - № 9. - С. 85 - 90.
11. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев. - М.: Планета, 2015. - 593 с
12. Магомедов А.М., Каялов Б.М., Рабаданов М.С. Возможности использования подвижных игр с элементами ориентирования в процессе физического воспитания дошкольников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 48. С. 268-272.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
14. Родина Н.А., Дементьева М.Н. Народные подвижные игры как средство физического развития детей дошкольного возраста // 2015. С. 296-299.
15. Сочеванова Е.А. Подвижные игры со старшими дошкольниками // Дошкольная педагогика. - 2016. - № 4. - С. 67 - 69.
16. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 497 с.
17. Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. - М.: Лань, 2016. - 160 с.
18. Финогенова Н.В., Решетов Д.В. Использование подвижных игр в дошкольном возрасте // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 10. - С. 9 - 11.
19. Чегодаева С.Ю., Лидухен Ю.А. Подвижные игры с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста // Дошкольное образование - развивающее и развивающееся. - 2015. - № 1. - С. 83 - 85.

ГЛОССАРИЙ

АДАПТАЦИЯ (социальная) — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

АМБЛИОПИЯ – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

ДЕТИ с ограниченными возможностями здоровья – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своей подготовленности к участию в образовательном процессе.

ИНТЕЛЛЕКТ – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

КОРРЕКЦИЯ - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

ЛИЧНОСТЬ - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

МЕТОД – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

РАЗВИТИЕ - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

СУРДОАППАРАТУРА – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.

Календарно-тематический план

№ з-я	Тема занятия	Кол-во часов	Примерный перечень подвижных игр
І квартал – сентябрь, октябрь. Развитие физического качества - Быстроты			
1-2.	Вводное занятие: Строевые команды.	2	<p style="text-align: center;">❖ «На свои места» или «В колонну»</p> <p>Ход игры: дети стоят в колонне по одному, по сигналу педагог просит детей разойтись (разбежаться) по всей комнате, на второй сигнал – быстро встать на свои места. Пока дети выстраиваются, педагог считает («раз, два, три» и т. д.), счет прекращают тогда, когда последний ребенок займет свое место в колонне.</p> <p>Варианты игры: Во время ходьбы (бега) в рассыпную дети по сигналу останавливаются и закрывают глаза (кроме ребенка, стоящего в колонне первым). Педагог жестом показывает ему, где он должен встать. По следующему сигналу дети открывают глаза и бегут строиться в колонну туда, где стоит первый. Дети должны построиться в колонну по одному там, педагог поставит флажок.</p> <p>«По свистку».</p>
3-4.	Строевые упражнения.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Кто быстрее в колонну?»</p> <p>Ход игры: играющие строятся в три колонны (перед каждой колонной кубик своего цвета). Воспитатель предлагает запомнить свое место в колонне и цвет кубика. По сигналу играющие разбегаются по всему залу (площадке). Через 30-35 сек. Подается сигнал "Быстро в колонну!", и каждый ребенок должен быстро занять свое место в колонне.</p> <p>«Не ошибись!» «Капитаны» «Невод».</p>
5-6.	Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Море волнуется раз...»</p> <p>Ход игры: дети выступают в качестве морских обитателей и хаотично передвигаются по комнате. В это время ведущий сначала медленно, а затем постепенно ускоряясь произносит фразу: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется, морская фигура замри!». Изначально дети передвигаются по комнате медленным шагом, потом постепенно ускоряют шаг, а в конце переходят на бег, но по команде «Замри!», замирают в произвольных позах. Ребенок, зашевелившийся раньше всех, назначается водой и игра возобновляется.</p> <p>«Змейка» «Ловишки».</p>
7-8.	Ходьба на носочках.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Серый волк и зайки»</p> <p>Ход игры: водящий «серый волк» усаживается на стул и закрывает глаза. В это время «зайки» бегают</p>

			<p>вокруг волка на носочках, боясь разбудить волка. По команде ведущего волк просыпается и ловит зайчат, а те убегают от него. Тот, кто будет пойман, садится на место водящего.</p> <p>« Два берега...».</p>
9-10.	Ходьба на пятках.	2	<p>❖ «Танцы на углях»</p> <p>Ход игры: дети, в сопровождении веселой музыки, стараются с одной стороны зала перебраться по массажным коврикам на противоположную сторону. Если музыка утихает, дети останавливаются на местах, как только музыка снова начинает звучать, дети продолжают свой путь на пятках.</p> <p>«Два берега».</p>
11-12.	Ходьба широким шагом.	2	<p>❖ «Не попади в болото»</p> <p>Ход игры: детям предлагается пройти полосу препятствий, в конце которой их будет ожидать приятный сюрприз. Но чтобы её преодолеть, необходимо широким шагом пройти по болоту, наступая на листья кувшинки, пройти через ручей, переступая с камня на камень и взобраться на высокую гору. Все участники игры, успешно дошедшие до финиша, награждаются подарками.</p> <p>«Два берега».</p>
13-14.	Ходьба приставным шагом.	2	<p>❖ «Воздушные акробаты»</p> <p>Ход игры: дети превращаются в маленьких и юрких акробатов, которым необходимо пройти по канату, для этого между 2-мя неподвижными стойками натягивается канат, а дети, с поддержкой педагога преодолевают путь по верёвке.</p> <p>«2 берега» «Скалолазы» «Тонкая тропинка».</p>
15-16.	Ходьба в полуприседе.	2	<p>❖ «Карлики и великаны»</p> <p>Ход игры: дети выстраиваются в круг друг за другом, под музыку начиная движения. Педагог подает сигнал «Карлики», ребёнок идёт в полуприседе, приседе; сигнал «Великаны» обязывает детей идти на носочках, поднимая руки вверх. Со временем преподаватель подаёт сигналы с большей скоростью, меняя интонацию, стараясь запутать детей. Кто ошибается, выбывает из игры, оставшиеся внимательные игроки становятся победителями.</p> <p>«Гуси за рекой» «В засаде».</p>
17-18.	Ходьба в приседе.	2	<p>❖ «Ловишки с приседанием»</p> <p>Ход игры: игроки выбирают водящего, а сами разбегаются по площадке. Игрок, которого догоняет водящий, может присесть и дотронуться рукой до земли. В этом положении пятнать его нельзя. Однако водящий может стать в двух шагах от присевшего и считать до пяти. Если при счете «пять» игрок не убежит, водящий может его пятнать. Игра проводится в пределах площадки, границу которой</p>

			покидать не разрешается. Нарушивший это правило становится водящим. Побеждает тот, кто ни разу не побывал в роли водящего. «Поводырь» «По свистку».
19-20.	Ходьба и бег спиной вперед.	2	Проведение эстафеты с элементами ходьбы и бега спиной вперед.
21-23.	Бег по сигналу.	3	<p style="text-align: center;">❖ «Пятнашки»</p> <p>Ход игры: в центр площадки становится водящий. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и осалить. Тот, кого коснулся водящий, отходит в сторону. Через некоторое время по команде «Стой!» подсчитывается количество пойманных игроков и выбирается новый водящий.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Ловишка, бери ленту»</p> <p>Ход игры: дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.</p> <p>Варианты: чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.</p> <p>«У медведя во бору» «Хитрая лиса»</p>
24-25.	Бег с высоким подниманием бедра.	2	«Не попади в болото» «Рыбак и рыбки» «Быстро по местам».
26-27.	Бег с захлестыванием голени.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Парный бег»</p> <p>Ход игры: дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут с захлестыванием голени до предметов, огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.</p> <p>«Ловишки».</p>
28-29.	Бег с прямыми ногами.	2	«Рыбак и рыбки», «Буратино».
30-31.	Бег спиной вперед.	2	<p style="text-align: center;">❖ Эстафета «Самый быстрый»</p> <p>Ход эстафеты: ребята делятся на две команды. По сигналу, стартуя из различных положений (стоя,</p>

			сидя, лёжа), дети соревнуются между собой на скорость, преодолевая дистанцию спиной вперёд. «Поводырь» «К своим флажкам»
32-34.	Бег с изменением направления; Бег змейкой.	3	«Чьё звено скорее соберётся?» Ход игры: дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну. Варианты: воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся. ❖ «Совушка» Ход игры: все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке. Варианты: выбирается две совы. Принимать интересные позы.
35.	Итоговое занятие «Самый быстрый».	1	Проведение спортивного праздника « В гостях у осени », включающий в себя «Весёлые старты», подвижные игры, эстафеты с элементами физических упражнений, изученных ранее на занятиях.
II квартал – ноябрь, декабрь Развитие физического качества - Силы			
36-37.	Прыжки на месте.	2	❖ «Ловись рыбка большая, маленькая...» Оборудование: верёвка с мешочком. Ход игры: участники располагаются по кругу. В центре находится водящий – педагог. В его руках находится «удочка», представляющая собой верёвку с мешочком. Водящий вращает верёвочку по кругу над самой землей. Дети подпрыгивают таким образом, чтобы верёвочка не задела их ног. Те участники, которым верёвочка задела по ногам, считаются пойманными рыбками и выбывают из игры. ❖ «Лягушка и цапля» Ход игры: в середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» - она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

			<p>Правила: перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.</p> <p>Варианты: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.</p> <p>«Быстрый зайка»</p> <p>«Попрыгунчик».</p>
38-39.	Прыжки с продвижением вперед и назад.	2	<p>❖ «С кочки на кочку»</p> <p>Ход игры: на земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Игроки становятся парами на одном и другом берегу. Педагог чертит на болоте кочки – кружки (или обручи) на разном расстоянии друг от друга. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, выбирается тот, кому выводить детей из болота. Он подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.</p> <p>❖ «Перелёт птиц»</p> <p>Ход игры: на одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.</p> <p>По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.</p> <p>Варианты: при приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.</p>
40-41.	Прыжки левым и правым боком.	2	<p>«Скок - поскок»</p> <p>Ход игры: Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4 метра. Педагог произносит потешку:</p> <p>Скок-скок-поскок, Молодой дроздок По водичку пошёл, Молодичку нашёл.</p> <p>Одна шеренга прыгает на встречу к другой. Встав парами, дети прыгают ноги врозь вместе, или одна нога вперёд другая назад.</p> <p>Молодиченька - невеличенька, Сама с вершок, Голова с горшок.</p> <p>Останавливаются. Приседают, поднимают руки в стороны. Те, кто прыгал, отходят назад начинают прыгать дети другой шеренги.</p>

			«С кочки на кочку», «Найди свой домик».
42-43.	Прыжки в длину с места.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Кенгуру»</p> <p>Оборудование: мяч.</p> <p>Ход игры: игроки делятся на 2 команды, строятся в колонну по одному и занимают место на старте. Первый участник каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу ведущего игроки прыжками начинают передвигаться по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они должны передать мяч следующему участнику команды. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Волк в рву»</p> <p>Ход игры: на середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. Пойманные игроки отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.</p> <p>Варианты: ввести второго волка; сделать 2 рва в каждом по волку; увеличить ширину рва – 90-120см. «Зайцы и волк».</p>
44-45.	Прыжки через скакалку.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Волк и семеро козлят»</p> <p>Ход игры: на одной стороне площадки шнуром отгораживается «загон для козлят». На другой обозначается (например, обручем) домик волка. По бокам площадки раскладываются скакалки так, чтобы их было удобно быстро взять. Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит: Я, голодный серый волк Я, в козлятах знаю толк, Выходите погулять, С серым волком поиграть! Козлята из «загона» отвечают: Уходи ты, волк, домой, Не хотим играть с тобой! Волк уходит в свой домик. Двое взрослых поднимают шнур, дети – козлята подлезают под шнур, выбегают на «лужайку», берут скакалки и прыгают либо любым способом, либо тем способом, который им предложит воспитатель. Через некоторое время педагог говорит: Хватит козы вам скакать, пора травку пощипать. Дети – козлята кладут скакалки на место, и начинают «гулять» по «лужку». Педагог даёт команду: «Волк! ». Ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик. Игра повторяется. Усложнение: 1) скакалки можно расположить так, чтобы козлятам пришлось преодолеть препятствие, прежде чем их взять (например, залезть невысоко на гимнастическую лестницу или перепрыгнуть через препятствие и т. д.);</p>

			2) волку, когда он говорит вначале игры свои слова, можно дать в руки либо мяч, либо ту же скакалку и тогда, он в такт словам, должен будет либо прыгать, либо отбивать или подбрасывать мяч; Можно перед домиком волка обозначить «овраг», и тогда волк должен будет преодолеть препятствие, прежде чем попасть домой.
46-47.	Полуприседы и приседы.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Лягушка и цапля»</p> <p>Ход игры: в середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» - она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.</p> <p>Правила: перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.</p> <p>Варианты: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.</p> <p>«Уточка», «Передал – садись».</p>
48-49.	Прыжки с приседа, полуприседа.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Зайцы и моржи»</p> <p>Ход игры: на противоположных сторонах площадки располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обрато игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»).</p> <p>«Попрыгунчик» «Кто выше прыгнет?!»</p>
50-53.	Упражнения с использованием мяча: Броски и ловля мяча; Метание мяча на дальность; Метание мяча в цель и т.д.;	4	<p style="text-align: center;">❖ «Тоннель»</p> <p>Ход игры: на одной линии ставят несколько брёвнышек или цилиндров из крупного строительного материала с расстоянием 20-30см. Выходят по очереди 3-4 детей, становятся у обозначенного места примерно в 1,5-2м от предметов. Катят мячи, выполняя задания: прокатить через ворота, попасть в столбик, прокатить как можно дальше через тоннель. Игра проходит в соревновательной форме. По итогам всех заданий определяется группа победителей.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Охотники и звери»</p> <p>Ход игры: дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.</p> <p>Варианты: охотников может быть 3-4, они находятся на одной стороне площадки, на другой дом зверей – лес. По сигналу звери убегают в лес, а охотники стреляют в них с места. Или могут бежать за</p>

		<p>зверями, но не забегать в лес.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Ловишка с мячом»</p> <p>Ход игры: дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Один из детей становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений. Дети повторяют. Внезапно педагог говорит «Беги из круга!» и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места попасть в убегающих. Затем по сигналу «Раз, два, три в круг скорей беги» дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий.</p> <p>Варианты: после нескольких секунд педагог даёт команду «стоп!» и дети замирают на своих местах. Водящий целится в того, кто стоит ближе и бросает в него мяч.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Чей мяч?»</p> <p>Описание игры: дети ходят или бегают по площадке. Педагог держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.</p> <p>Варианты: дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Чья команда забросит в команду больше мячей?!»</p> <p>Задачи: учить детей бросать мяч в цель в горизонтальном направлении двумя руками от груди.</p> <p>Описание игры: дети становятся в 2 колонны напротив баскетбольных щитов на расстоянии 1,5-2 м. (Броски мяча в корзину 2-мя руками от груди).</p>
54-55.	Упражнения с использованием скакалки.	<p style="text-align: center;">❖ «Удочка»</p> <p>Ход игры: игроки образуют круг, в середине которого находится водящий со скакалкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами детей. Ребята внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела, кого-либо из них. Тот, кого коснулась скакалка, меняется местами с водящим.</p> <p>Правила: Игрок считается пойманным в том случае, если веревочка его коснулась не выше голеностопа. Во время прыжков игрокам не разрешается приближаться к водящему.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Часы»</p> <p>Ход игры: Двое, заранее выбранных игроков, вращают скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете, он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков - прыгать как можно дольше, не сбиваясь.</p> <p>Правила игры: Все хором произносят: «Тик-так, тик-так».</p>

			<p style="text-align: center;">❖ «Эстафета со скакалкой»</p> <p>Ход эстафеты: игра проводится в виде встречной или линейной эстафеты. Игрок выбегает из-за стартовой линии, вращая скакалку и передвигаясь прыжками с одной ноги на другую. Задача - пройти дистанцию 12 м до финишной линии за меньшее количество шагов. Затем игрок складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку, вращая скакалку под ногами горизонтально, возвращается назад и отдает эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, игроки которой в ходе соревнований сделали меньше прыжков и совершили меньше ошибок.</p>
56-57.	Упражнения с использованием каната.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Канатоходцы»</p> <p>Ход игры: играют 5 и более человек, на площадке ребята чертят прямую линию длиной 6 – 10 м. Надо передвигаться по ней, как по канату. Разрешается держать руки в стороны. Проигрывают те ребята, которые сойдут с черты – «слетят с каната». Правила следующие: Один из игроков следит за «канатоходцами». Тот, кто сошел с «каната», становится наблюдателем.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Перетягивание каната»</p> <p>Ход игры: на площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу учителя «Раз, два, три – начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей.</p> <p>Правила игры: Начинать перетягивание каната можно только по сигналу педагога. Команда, перешагнувшая черту, считается побеждённой.</p> <p>Вариант игры: Учащиеся выполняют перетягивание каната из различных исходных положений: сидя на полу, стоя спиной друг к другу.</p>
58-59.	Упражнения с использованием обруча.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Докати обруч до флажка»</p> <p>Ход игры: дети с обручами стоят у линии, по сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой к флажку на подставке. Кто докати свой обруч до флажка ни разу не уронив получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставят флажок. В конце игры подсчитываются значки.</p> <p>2 вариант: Катать обруч друг другу в парах.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Кошки и мышки»</p> <p>Ход игры: На одной стороне зала в линию раскладывают обручи на небольшом расстоянии друг от друга – это «норки» для «мышек». На расстоянии 2—3 м от «норок» — линия, за ней живут «кошки». По сигналу: «мышки», «мышки» выбегают из норок, бегают по залу. «Кошки» в это время «спят». По сигналу: «кошки-мышки», «кошки» выбегают из-за линии и стараются поймать «мышек» (осалить рукой). А «мышки» бегут к норкам и запрыгивают в них. Затем дети меняются ролями.</p>

60-61.	Упражнения с использованием гимнастической скамейки.	2	<p style="text-align: center;">Эстафета «Полоса препятствий»</p> <p>Ход игры: дети делятся на 2 команды и выстраиваются в колоннах перед линией старта. За линией, напротив каждой команды лежат по два мата и гимнастическая скамейка. Игроки, возглавляющие колонны принимают положение упора-присев. По сигналу они выполняют кувырок, бегом устремляются к гимнастическим скамейкам, передвигаются по ней, подтягиваясь лежа на животе, перехватывая руки поочередно (либо одновременно), затем бегом возвращаются и передают эстафету следующему. Ошибки при выполнении кувырков и подтягиваний наказываются штрафными очками. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой и набравшая большее количество баллов.</p>
62-63.	Лазанье по гимнастической стенке.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Перелёт птиц»</p> <p>Ход игры: Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу педагога: «Птицы улетают!» - птицы летят, расправив крылья. По сигналу «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.</p>
64-66.	Упражнения на развитие координации движений.	3	<p style="text-align: center;">❖ «Передача мячей в колоннах»</p> <p>Ход игры: Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. У впереди стоящих в колоннах — по мячу или другому предмету. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрешное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю. Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.</p>
67-68.	Упражнения с партнёром.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Третий лишний»</p> <p>Ход игры: Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой – догоняет. Убегающий, спасется от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.</p>
69-70.	Бег с ускорением.	2	<p style="text-align: center;">❖ «Ловишки – перебежки»</p> <p>Ход игры: на противоположных сторонах площадки проведены черты, за одной из них находятся дети, которым необходимо по команде ведущего «Раз, два, три – беги!» перебежать за другую черту, но при этом не быть пойманым ловишкой, находящимся по боковую сторону площадки. После двух-трех пробежек выбирается новый ловишка из числа наиболее ловких и быстрых ребят, которые не были пойманы.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Ловишка»</p> <p>Оборудование: ленты (равное количеству участников).</p> <p>Ход игры: играющие строятся по кругу, каждый получает по ленточке, которую он закладывает сзади</p>

			за пояс или за ворот. С помощью считалки выбирается ловишка и становится в центр круга. По сигналу «беги» дети разбегаются, а «ловишка» стремится вытянуть ленту у участников. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По команде «Раз, два, три, в круг скорей беги» дети снова строятся в круг, игра возобновляется с новым «ловишкой».
71.	Итоговое занятие «Самый сильный»	1	Проведение спортивного праздника «Самый сильный», включающий в себя «Весёлые старты», подвижные игры, эстафеты с элементами физических упражнений, изученных ранее на занятиях.
III квартал – январь, февраль, март Развитие физического качества – Ловкости			
72-75.	Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.	4	<p style="text-align: center;">❖ «Ловцы и раки»</p> <p>Ход игры: Играющие (раки) передвигаются в положении упора лежа сзади, водящий (ловец) пытается их осалить передвигаясь на четвереньках. Водящий не может пятнать игрока, если тот правильно выполнит группировку сидя. Осаленные игроки становятся ловцами. Игра продолжается до тех пор, пока все раки не будут пойманы.</p>
76-79.	Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями элементов).	4	<p style="text-align: center;">❖ «Быстрые перекаты»</p> <p>Ход игры: Играющие выстраиваются в две шеренги спиной к матам и лицом друг к другу, принимают положение упора-присев. По сигналу первые игроки с правого фланга одной команды и левого фланга другой команды выполняют перекаты назад в группировке и перекатом вперед возвращаясь в и.п. Как только игрок вернется в положение упора-присев (поставит ладони на пол), навстречу принимает следующий участник и т.д.</p> <p>Правила: За преждевременный старт и неправильное выполнение перекатов команда наказывается штрафными очками. Команда, закончившая соревнование первой получает одно очко, второй - два очка. К результату прибавляют количество штрафных очков. Победитель определяется по наименьшей сумме очков. При недостатке гимнастических матов команды могут соревноваться поочередно, при этом оценка быстроты осуществляется по секундомеру. Каждая ошибка наказывается прибавлением к общему времени двух штрафных секунд.</p>
80-83.	Упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезания и т. п.).	4	<p style="text-align: center;">❖ «Обезьянки»</p> <p>Ход игры: Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться до 3—4 рейки. Это обезьянки. Остальные дети сидят или стоят и смотрят, как обезьянки собирают на деревьях фрукты. Затем на деревья взбираются другие обезьянки. Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и спускаться с нее, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролета на пролет стенки — с дерева на дерево.</p>
84-87.	Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом	4	<p style="text-align: center;">❖ Эстафета «По скамейке»</p> <p>Ход игры: дети делятся на 2 команды и выстраиваются в колоннах перед линией старта. За линией, напротив каждой команды лежат по два мата и гимнастическая скамейка. Игроки, возглавляющие колонны принимают положение упора-присев. По сигналу они выполняют кувырок, бегом</p>

	бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).		устремляются к гимнастическим скамейкам, передвигаются по ней, подтягиваясь лежа на животе, перехватывая руки поочередно (либо одновременно), затем бегом возвращаются и передают эстафету следующему. Ошибки при выполнении кувырков и подтягиваний наказываются штрафными очками. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой и набравшая большее количество баллов.
88-91.	Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.	4	<p style="text-align: center;">❖ «Эстафета с набивными мячами»</p> <p>Ход игры: Играющие делятся не две команды и располагаются встречными колоннами, между которыми продольно кладут гимнастический мат. Колонны игроков на одной стороне площадки получают по набивному мячу. Но сигналу учителя капитаны передают мяч над головой в конец колонны, стоящие за ними передают мяч между ног, наклоняясь вперед и т.д. Замыкающий, получив мяч, бежит к мату, делает кувырок с мячом в руках, подбегает к направляющему встречной колонны и отдает ему мяч, а сам садится на скамейку. Побеждает команда, которая соберется на скамейке раньше соперника.</p>
92-95.	Прыжки в высоту и длину с места, разбега.	4	<p style="text-align: center;">❖ «Челнок»</p> <p>Ход игры: Играющие разбиваются на две команды и располагаются напротив друг друга на лицевых линиях. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления, игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления прыгает уже очередной игрок и т.д. Если последнему игроку удалось преодолеть линию соперника, то его команда побеждает.</p> <p style="text-align: center;">❖ «С кочки на кочку»</p> <p>Ход игры: Играющие образуют 4-5 команд и располагаются в командах в колонну по одному. От линии старта рисуются на расстоянии 60-80 см друг от друга 10-12 кругов, диаметром 25-30 см. По сигналу первые игроки в командах начинают прыгать с кочки на кочку до стойки, затем они оббегают стойку и возвращаются бегом обратно в свою команду. Игрок, прибежавший первым получает 5 очков, вторым - 4 очка, третий - 3 очка и т.д. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.</p>
96-100.	Упражнения с использованием мяча: Броски и ловля мяча; Метание мяча на дальность; Метание мяча в цель.	5	<p style="text-align: center;">❖ «Ловля овечек»</p> <p>Оборудование: мяч.</p> <p>Ход игры: среди участников выбираются два пастуха. Остальные игроки — овечки, располагающиеся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего, пастухи по очереди бросают мяч в овечек, а те стараются увернуться от мяча. Олень, в которого мяч попал, считается пойманным и выходит из круга. После нескольких повторений подсчитывается количество пойманных оленей, а самые ловкие, становятся новыми пастухами.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Снежный ком»</p> <p>Ход игры: в начале игры с помощью считалки выбирается водящий. 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 он</p>

			будет в его руках, выкрикивается команда «Снежный ком!». Все играющие останавливаются на месте, где их застала команда. Водящий должен мячом осалить кого-либо из играющих. Осаленный игрок становится водящим, а водящий становится играющим, игра продолжается.
101-104.	Эстафеты (включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов).	4	<p style="text-align: center;">❖ Эстафета «Прыжками к финишу»</p> <p>Ход эстафеты: Играющие делятся на две команды, которые в свою очередь делятся на тройки. По сигналу две тройки прыгают к финишу на одной ноге. Тот, кто приходит к финишу последним - выходит из игры. Затем, когда все тройки пропрыгают, уже начинают прыгать двойки, и также игрок, пришедший к финишу последним в двойках, выходит из игры. После чего, прыгают только по одному участнику. Выигравший приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Весёлые соревнования»</p> <p>Ход игры: игроки выстраиваются в 3-4 колонны. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3 м. (расстояние между линиями 20 - 25 см.). Далее через «дорожки» проведены две перпендикулярные линии на расстоянии 70 - 80 см. («канавки»), и затем на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу взрослого первые дети бегут по дорожкам, перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на землю. После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавшему первым дают флажок или другой значок. Колонна, у которой больше флажков, считается победившей.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Полоса препятствий»</p> <p>Ход игры: В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.</p>
105.	Итоговое занятие «Самый ловкий».	1	Проведение спортивного праздника «Самый ловкий», включающий в себя «Весёлые старты», подвижные игры, эстафеты с элементами физических упражнений, изученных ранее на занятиях.
IV – апрель, май Развитие физического качества - Выносливости			
106-109.	Ходьба: ходьба с подключением движений руками; ходьба с преодолением препятствий.	4	<p style="text-align: center;">❖ «Море волнуется раз...»</p> <p>Ход игры: дети выступают в качестве морских обитателей и плавно передвигаются по комнате. По команде ведущего: «Морская фигура замри», дети замирают в произвольных позах. Ребёнок, зашевелившийся быстрее всех, назначается водой и игра возобновляется.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Быстро возьми, быстро положи»</p> <p>Описание игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал:</p>

			«Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется. Варианты Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.
110-114.	Бег: бег с прыжками через препятствия; бег с изменением направления, темпа; бег в чередовании с ходьбой и т. д.	5	❖ «Хитрая лиса» Ход игры: с одной стороны площадки рисуют линию «Дом лисы». В центре площадки в круг выстроены дети с закрытыми глазами. Педагог обходит за спинами детей образованный круг и дотрагивается до одного из участников, который становится «хитрой лисой». После этого дети открывают глаза и спрашивают громко 3 раза «Хитрая лиса, где ты?». После произнесения фразы в третий раз, хитрая лиса прыгает в середину круга, поднимает руки вверх и произносит: «Я здесь!». Все участники разбегаются по площадке, а хитрая лиса пытается их поймать. После 2-3 пойманных участников, игра начинается снова.
115-119.	Бег: бег на различные дистанции по стадиону; бег по пересеченной местности с подъемами; бег по мягкой песчаной и твёрдой поверхности.	5	❖ «Догони свою пару» Задачи: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости. Описание игры: дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями. Варианты: запятнать свою пару мячом. Поход; Кросс «Самый выносливый».
120-124.	Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед, назад, в стороны, из различных положений).	5	❖ «Бездомный заяц» Ход игры: из числа игроков выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные игроки – «зайчата» находятся в своих норках-обручах. По команде педагога начинается игра: бездомный заяц убегает, а охотник старается его поймать. Заяц может спастись от охотника, запрыгнув в любой домик и поменявшись ролями с хозяином норки. Как только охотник поймает зайца, назначаются новые персонажи и игра возобновляется.
125-129.	Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.	5	❖ «Десятки» Ход игры: для игры в «десятки» нужна одна скакалка и несколько человек. Смысл игры заключается в необходимости последовательно выполнить ряд упражнений со скакалкой. Каждое из упражнений выполняется несколько раз (от 1 до 10 раз) в зависимости от сложности. Игра начинается с самого простого упражнения, которое нужно выполнить 10 раз, следующее упражнение сложнее и его нужно сделать 9 раз и т.д. до самого последнего победного упражнения, которое выполняется один раз. Первый игрок начинает выполнять первое упражнение, если он сбивается или ошибается – ход

		<p>переходит к следующему участнику и так по кругу. Победителем игры считается тот игрок, который первым выполнит все упражнения. В эту игру можно играть и в одиночку, тренируясь прыгать со скакалкой.</p> <p>Предлагаем следующий набор упражнений, но Вы также можете использовать и собственные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 раз — прыгаем через скакалку обычным способом, одновременно двумя ногами, скакалку прокручиваем вперед. • 9 раз – через скакалку прыгаем на одной ноге, со сменой ног (то правая, то левая), т.е. получается «бег» через скакалку • 8 раз — через скакалку прыгаем на левой ноге • 7 раз — прыгаем через скакалку на правой ноге • 6 раз — прыгаем через скакалку как обычно двумя ногами, но скакалку нужно крутить назад • 5 раз — через скакалку как в 9-ке («бегом»), но скакалку крутим в обратную сторону • 4 раза — скакалку крутим вперед, прыгать нужно чередуя обычные прыжки и со скрещиванием рук • 3 раза – прыгаем через скакалку вперед, но ноги необходимо сложить крестиком • 2 раза – скакалку крутим назад, прыгая на одной ноге <p>1 раз – самое сложное упражнение, верх мастерства прыжков через скакалку, когда нужно было подпрыгнуть и при этом успеть прокрутить скакалку вперед два раза.</p>
130-134.	Упражнения с мячом.	<p style="text-align: center;">❖ Лапта</p> <p>Оборудование: для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5–10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой – кон.</p> <p>Описание игры: участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удастся сразу вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч. Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, – тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за</p>

			<p>линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.</p> <p><u>Правила игры:</u></p> <p>подавальщики не должны переступать черту города.</p> <p>Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой.</p> <p>Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона.</p> <p>Тот, кто подает, не имеет права, ловя брошенный ему мяч, выбегать за свою черту.</p> <p>Если подающий не поймал на лету возвращенный ему мяч, то он берет его и начинает подавать снова.</p> <p>В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из играющих набрал десять очков, т.е. десять раз отбил мяч так, что его никто не поймал.. «Юные баскетболисты».</p>
135-139.	Упражнения с партнером.	5	<p style="text-align: center;">❖ «Не задень мяч»</p> <p><u>Ход игры:</u> Трое или четверо ребят становятся вокруг мяча, лежащего на полу, и кладут руки на плечи рядом стоящим партнерам. По сигналу они начинают толкать друг друга так, чтобы кто-либо коснулся мяча. Коснувшийся выбывает из игры. Оставшийся последним – побеждает.</p> <p style="text-align: center;">❖ «Кто устоит»</p> <p><u>Ход игры:</u> Играющие в парах располагаются лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Пятки и носки вместе. Каждый старается ударами одной или обеих рук в ладонь соперника вывести его из равновесия. Можно уклоняться от ударов, убирая ладони. Игрок, оторвавший ступни ног от земли или сдвинувшийся с места, считается побежденным.</p>
140.	Итоговое занятие «Самый выносливый».	1	<p>Проведение спортивного праздника «Самый выносливый», включающий в себя «Весёлые старты», подвижные игры, эстафеты с элементами физических упражнений, изученных ранее на занятиях. Подведение итогов обучения, награждение ребят памятными призами.</p>