

муниципальное учреждение
дополнительного образования
Нагорьевский центр детского творчества

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 4
от « 1 » сентября 2025г.



Утверждаю
Директор МУ ДО Нагорьевский ЦДТ
М.А. Воробьева
от « 1 » сентября 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
физкультурно - спортивной направленности
«Поиграем, пошалим»

Объём обучения: 144 часа
Возрастная категория: 6-10 лет
Срок реализации – 1 учебный год
(36 учебных недель)

Составитель:
Чемерская Полина Александровна,
педагог дополнительного образования

Переславль – Залесский муниципальный округ
село Нагорье, 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «детского нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения. Поэтому сегодня, как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья и проблема формирования здорового образа жизни.

Направленность программы: дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Поиграем, пошалим» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы подтверждается

- объективной заинтересованностью со стороны обучающихся и их родителей, являющихся заказчиками дополнительных образовательных услуг;
- результатами формирования позитивного психологического общения и коллективного взаимодействия.

Вид программы: модифицированная.

Отличительная особенность программы. Объединение «Поиграем, пошалим»» позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Предлагаемая программа реализуется в учреждении дополнительного образования, и обеспечивает необходимые условия для занятия разнообразными подвижными играми, которые в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Детские подвижные игры являются прекрасным средством физического развития, они не требуют специальной подготовки и доступны всем желающим. В этих играх совершенствуются функции организма, многогранно упражняются и развиваются важные качества и способности, накапливается ценный опыт использования своих возможностей, и формируются общественно значимые черты поведения. Подвижные игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

Возрастная категория обучающихся 6-10 лет: младший (6-9 лет), средний (10 лет) школьный возраст.

Цель программы: формирование гармоничного физического развития обучающегося, содействие укреплению здоровья и формирование здорового образа жизни средствами подвижных игр.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств.

Воспитательные:

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа.

В основе программы лежат следующие **принципы:**

- *добровольности*, который обеспечивает обучающимся возможность смены вида подвижных игр или вида деятельности;
- *гуманизма*, который проявляется в искренней заинтересованности педагога к успехам и проблемам воспитанников, в признании индивидуальности каждого и в предъявлении разумной требовательности в образовательном процессе;
- *доступности и последовательности*, который отражается в построении образовательного процесса по принципу «от простого к сложному» и осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- *природосообразности и культуросообразности*, обязывающий педагога учитывать природные задатки обучающихся и способствовать формированию общечеловеческих ценностей.

География реализации программы: муниципальное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа «Образовательный комплекс №1» (сокр. – МОУ СОШ «Образовательный комплекс №1» Нагорьевский центр образования) по адресу: 152018, Ярославская область, Переславский район, село Купанское, ул. Советская, д. 1.

Уровень программы: ознакомительный.

Срок реализации программы – 1 год / 36 учебных недель.

Объём (общее количество учебных часов): 144 часа.

Особенности комплектования групп:

- наполняемость группы 12-20 человек;
- условия приёма: принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск (медицинскую справку) к спортивно-физкультурным занятиям;
- занятия проходят в спортивном зале или на улице, в зависимости от погодных условий.

К занятиям подвижными играми предъявляются те же основные требования, что и к занятиям физической культурой: организованное их начало, постепенное нарастание физиологической нагрузки и снижение ее в конце занятий, т.е. занятие делится на 3 части.

1 часть – организующая, подготавливающая к выполнению более активной деятельности (условно называется вводной).

2 часть – основная, нарастание физиологической нагрузки (игры без значительных перерывов).

3 часть – заключительная. Снижение физической и эмоциональной нагрузки (облегчение условий игры, уменьшение нагрузки, малоподвижные, спокойные игры).

Ожидаемые результаты программы:

Обучающиеся будут знать

- правила проведения игр, эстафет;
- правила поведения во время игры;
- названия игр;
- считалки, игровые фразы, кричалки.

Обучающиеся будут уметь

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- соблюдать правила игры;
- владеть мячом, скакалкой, и другим спортивным инвентарём;
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;
- уметь работать в группе, в паре, в коллективе.

Аттестация: итоговое занятие (праздник игры и здоровья «Папа, мама, я - спортивная семья»).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	0
2.	Игры – погони	20	4	16
3.	Игры со скакалкой «Прыг, скок»	14	2	12
4.	Игры с мячом «Мой веселый звонкий мяч»	28	6	22
5.	Жмурки «Темно, но совсем не страшно»	20	4	16
6.	Игры-перетягивания «Кто сильнее?»	20	4	16
7.	Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин»	20	4	16
8.	Эстафеты «Один за всех»	18	4	14

9.	Итоговое занятие	2	0	2
	Итого:	144	30	114

Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
1 сентября	31 мая	36	144	МОУ СОШ «Образовательный комплекс №1» Купанский центр образования	4 часа в неделю согласно расписания

СОДЕРЖАНИЕ

Тема занятий	Кол-во часов	Краткое описание содержания занятия	Методическое обеспечение
1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Цели и задачи программы. История игр. Основные требования к обучающимся на занятиях. Правила поведения в помещении, на улице и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий. Основные требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	Журнал учёта работы педагога дополнительного образования в объединении
2. Игры – погони	20	«Дедушка-сапожник»	Игровые фразы
		«Кружева»	Считалка
		«Заяц без домика»	Считалка

	«Рыбаки и рыба»	Палка, 2 обруча
	«Налимы»	Мел
	«Серый волк»	Игровые фразы (диалог), считалка
	«Кот и мыши»	Кегли, игровые фразы
	«Серый кот»	Считалка
	«Волки и овцы»	Считалка, палки, мел
	«Джунгли»	Ленточки трех различных цветов по числу участников, считалка
	«У медведя во бору»	Мел, считалка, игровая фраза
	«Зверинец»	Мел, считалка
	«Вороны и воробьи»	Мел, считалка
	«День и Ночь»	Жеребьевка, мел
	«Колечко»	Считалка, небольшой предмет
	«Шведские горелки»	Считалка. 2 палочки
	Русские «Горелки»	Считалка, песенка игровая
	Скандинавские страны «Последняя пара вперед»	Считалка
	Татарстан «Часовой»	Считалка
	«Двойные горелки»	Считалка, игровая песенка
	Вереницы: - «Вьюнки» - «Сороконожка» - «Змейка» - «Иголочка-ниточка» - «Поймай хвост дракона» - «Курица и коршун» - «Лиса и наседка» - «Пирожок» - «Поезд» - «Гусеница»	2 стойки, считалка, обруч, мел, игровые фразы
	Цепи: - «Цепи, цепи кованы» - «Змея и ёж»	Жеребьевка, кричалки
	Цепочка в кругу: - «Башмачник» - «Зайчик в огороде»	Считалка, игровые фразы, жеребьевка

		- «Сеть да рыба»	
		На обобщающем занятии детям даётся возможность самостоятельно или с помощью педагога провести понравившуюся игру по теме, или придумать свою на эту же тему. А также разучиваются новые игры, проводятся соревнования.	
3. Игры со скакалкой «Прыг, скачок»	14	«Зеркало» или «Повторяй за мной!»	Считалка, детские скакалки
		«Придумай и покажи»	Скакалка, мел
		«Алфавит»	Скакалка
		«Одна скакалка»	2 скакалки, 2 стойки
		«Часики»	Длинная скакалка, игровые фразы: «Часы пробили ровно полночь» и др.
		«Выручалочки»	Длинная скакалка
		«Люлька»	Длинная скакалка
		«Рыбак и удочка»	Не очень толстая веревка длиной от 2 до 4 метров, к одному из концов прикреплен небольшой мягкий груз
		На обобщающем занятии детям даётся возможность самостоятельно или с помощью педагога провести понравившуюся игру по теме, или придумать свою на эту же тему. А также разучиваются новые игры, проводятся соревнования.	
4. Игры с мячом «Мой веселый звонкий мяч»	28	«Кто дальше бросит»	Мячи, по количеству команд
		«Вышибалы»	Мяч
		«Охотники и утки»	Мел, мяч
		«Горящий мяч»	Мел, мяч
		«Штандр»	Мяч
		«Города»	Мяч
		«Имена»	Мяч

		«Лисы и охотники»	Мяч
		«Невидимка»	Головной убор, мяч
		«Прихлопни комара»	Мяч
		«Взятие крепости»	Пирамида из трех палок, мяч
		«Собачка»	Мяч
		«Мяч из круга и в круг»	Мел, мяч, обручи
		«Картошка»	Мяч
		«Точно в цель»	Мяч
		«Два мяча в одном кругу»	2 волейбольных мяча
		«Блуждающий мяч»	Большой мяч
		«Обгони мяч»	Маленький мяч
		«С мячом наперегонки»	Мяч
		«Выбей мяч из круга»	Футбольный мяч
		«Выкати мяч»	Мяч
		«Съедобное-несъедобное»	Мяч
		«Четыре стихии»	Мел, мяч
		«Рыба, зверь, птица»	Мяч
		«Я знаю...» или «Пять названий»	Небольшой мяч
		«Десяточка»	Мяч
		На обобщающем занятии детям даётся возможность самостоятельно или с помощью педагога провести понравившуюся игру по теме, или придумать свою на эту же тему. А также разучиваются новые игры, проводятся соревнования.	
5. Жмурки «Темно, но совсем не страшно»	20	«Жмурки»	Считалка, хлопчатобумажный платок, игровая фраза
		«Дозорная вышка»	Часы, считалка, хлопчатобумажный платок
		«Водяной»	Игровая фраза, хлопчатобумажный платок
		«Жмурки с колокольчиками»	Колокольчики по числу игроков хлопчатобумажн

			ый платок,
		«Жмурки с колокольчиком»	Веревка, жгуты, считалка, колокольчик хлопчатобумажн ый платок,
		«Аленушка и Иванушка»	Колокольчик, считалка хлопчатобумажн ый платок,
		«Жмурки в норках»	Ямки, хлопчатобумажн ый платок,
		«Перелет»	Хлопчатобумажн ый платок
		«Пограничники и нарушители»	Хлопчатобумажн ый платок
		«Прятки»	Выбор «кона», считалка
		«Прятки с застучанием»	Выбор «кона», считалка
		«Палочка-застукалочка»	Палочка- застукалочка
		«12 палочек»	Небольшая дощечка, большой плоский камень, 12 палочек
		«Дай, дедушка, ручку!»	Игровая фраза
		«Сардины»	Жеребьевка
		На обобщающем занятии детям даётся возможность самостоятельно или с помощью педагога провести понравившуюся игру по теме, или придумать свою на эту же тему. А также разучиваются новые игры, проводятся соревнования.	
6. Игры-перетягивания	20	Чувашская игра «Луна или солнце»	Считалка, скороговорки

«Кто сильнее?»		Белорусский «Потяг»	Мел или кегли
		«Тяни в круг»	Мел
		Русская игра «В свой город»	Мел или кегли
		Татарская игра «Кто перетянет?»	Мел, кегли или мелкие предметы
		«В обе стороны»	Мел
		«Запретный круг»	Мел
		Русская игра «Бой петухов»	Мел или кегли
		На обобщающем занятии детям даётся возможность самостоятельно или с помощью педагога провести понравившуюся игру по теме, или придумать свою на эту же тему. А также разучиваются новые игры, проводятся соревнования.	
7. Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин»	20	«Мышка»	Считалка, мел, игровые фразы
		«Безбилетный пассажир»	Считалка, жеребьевка, игровые фразы
		«Шишки, орехи, желуди»	Считалка
		«Белки, орехи, шишки»	Считалка
		«Успей занять место»	Считалка
		«Космонавты»	3 обруча, игровые фразы
		На обобщающем занятии детям даётся возможность самостоятельно или с помощью педагога провести понравившуюся игру по теме, или придумать свою на эту же тему. А также разучиваются новые игры, проводятся соревнования.	
8. Эстафеты «Один за всех»	18	«Вызов игроков»	2 стойки
		«Передача мячей в колоннах»	2 мяча
		«Передача мяча»	2 мяча
		«Гонка мячей над головами и	2 мяча

		под ногами»	
		«Прокати мяч»	2 мяча, кегли
		«Водоносы»	2 одинаковых ведерка с водой, кегли
		«Чей круг проворнее»	2 мяча
		На обобщающем занятии детям даётся возможность самостоятельно или с помощью педагога провести понравившуюся игру по теме, или придумать свою на эту же тему. А также разучиваются новые игры, проводятся соревнования.	
9. Итоговое занятие	2	Праздник игры и здоровья «Папа, мама, я - спортивная семья»	Обручи, кегли, скакалки и др. спортивный инвентарь
ИТОГО:	72		

*см. Приложение

Алгоритм проведения занятия:

1. Разминка (один из комплексов общеразвивающих упражнений).
2. Знакомство с содержанием игры.
3. Объяснение содержания игры.
4. Объяснение правил игры.
5. Разучивание игр.
6. Проведение игр.
7. Заключительная часть.

Организация и методика проведения занятий во многом зависит от возрастных особенностей детей. Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей обучающихся тесно связаны между собой. Одну и ту же игру можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие определяется только методической направленностью занятия. Умелое сочетание развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как дети начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного

упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного для младших школьников соревновательного метода. Это повышает нагрузку и содействует тренировочной направленности занятий.

Младший и средний школьный возраст — благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию таких координационных способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, а также скоростных способностей (реакции и частоты движений), скоростно-силовых и выносливости к умеренным нагрузкам.

На занятиях необходимо учитывать интересы и склонности детей, их индивидуальные особенности.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- обручи гимнастические;
- кегли;
- мячи;
- эстафетные палочки;
- кубики;
- флажки;
- скакалки;
- веревки разной толщины и длины;
- музыкальный центр;
- мел.

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Всего, часы	Форма занятия	Методы	Форма подведения итогов
<i>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности - 2 часа</i>					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Индивидуальная Фронтальная	Словесный	Опрос
<i>Игры-погони - 20 часов</i>					
2.	Игры-погони	2	Фронтальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
3.	Игры-погони	2	Фронтальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
4.	Игры-погони	2	Фронтальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
5.	Игры-погони	2	Фронтальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
6.	Игры-погони	2	Фронтальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра

7.	Игры-погони	2	Фронтальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
8.	Игры-погони	2	Фронтальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
9.	Игры-погони	2	Фронтальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
10.	Игры-погони	2	Фронтальная Групповая	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
11.	Игры-погони	2	Фронтальная Групповая	Практический	Игра
<i>Игры со скакалкой «Прыг, скок» - 14 часов</i>					
12.	Игры со скакалкой «Прыг, скок»	2	Фронтальная Парная Индивидуальная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
13.	Игры со скакалкой «Прыг, скок»	2	Фронтальная Парная Индивидуальная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
14.	Игры со скакалкой «Прыг, скок»	2	Фронтальная Парная Индивидуальная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
15.	Игры со скакалкой «Прыг, скок»	2	Фронтальная Парная Индивидуальная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра

16.	Игры со скакалкой «Прыг, скок»	2	Фронтальная Парная Индивидуальная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
17.	Игры со скакалкой «Прыг, скок»	2	Фронтальная Парная Индивидуальная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
18.	Игры со скакалкой «Прыг, скок»	2	Фронтальная Парная Индивидуальная	Практический	Самоанализ Игра
<i>Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч» - 28 часов</i>					
19.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
20.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
21.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
22.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
23.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра

24.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
25.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
26.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
27.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
28.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
29.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
30.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
31.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
32.	Игры с мячом «Мой весёлый звонкий мяч»	2	Фронтальная Парная	Практический	Игра

Жмурки «Темно, но совсем не страшно» - 20 часов

33.	Жмурки «Темно, но совсем не страшно»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
34.	Жмурки «Темно, но совсем не страшно»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
35.	Жмурки «Темно, но совсем не страшно»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
36.	Жмурки «Темно, но совсем не страшно»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
37.	Жмурки «Темно, но совсем не страшно»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
38.	Жмурки «Темно, но совсем не страшно»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
39.	Жмурки «Темно, но совсем не страшно»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
40.	Жмурки «Темно, но совсем не страшно»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра

41.	Жмурки «Темно, но совсем не страшно»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
42.	Жмурки «Темно, но совсем не страшно»	2	Фронтальная Парная	Практический	Игра
<i>Игры-перетягивания «Кто сильнее?» - 20 часов</i>					
43.	Игры-перетягивания «Кто сильнее?»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
44.	Игры-перетягивания «Кто сильнее?»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
45.	Игры-перетягивания «Кто сильнее?»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
46.	Игры-перетягивания «Кто сильнее?»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
47.	Игры-перетягивания «Кто сильнее?»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
48.	Игры-перетягивания «Кто сильнее?»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
49.	Игры-перетягивания «Кто сильнее?»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный	Самоанализ Игра

				Практический	
50.	Игры-перетягивания «Кто сильнее?»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
51.	Игры-перетягивания «Кто сильнее?»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
52.	Игры-перетягивания «Кто сильнее?»	2	Фронтальная Парная	Практический	Игра
<i>Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин» - 20 часов</i>					
53.	Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
54.	Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
55.	Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
56.	Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
57.	Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра

58.	Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
59.	Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
60.	Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
61.	Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
62.	Игры – «Займи место», «У каждого места свой хозяин»	2	Фронтальная Парная	Практический	Игра
Эстафеты «Один за всех» - 18 часов					
63.	Эстафеты «Один за всех»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
64.	Эстафеты «Один за всех»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
65.	Эстафеты «Один за всех»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
66.	Эстафеты «Один за всех»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный	Самоанализ Игра

				Практический	
67.	Эстафеты «Один за всех»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
68.	Эстафеты «Один за всех»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
69.	Эстафеты «Один за всех»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
70.	Эстафеты «Один за всех»	2	Фронтальная Парная	Наглядный Словесный Практический	Самоанализ Игра
71.	Эстафеты «Один за всех»	2	Фронтальная Парная	Практический	Игра
<i>Итоговое занятие – 2 часа</i>					
72.	Итоговое занятие	2	Фронтальная Парная	Практический	Игра

Контрольно- измерительные материалы

№	Критерий	Метод
1	История и терминология игр	опрос
2	Правила проведения игр, эстафет	опрос
3	Название игр	опрос
4	Правила подвижных игр	опрос соревнование

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Ф.И. обучающегося	знания				умения						Уровень
	Правила проведения игр, эстафет	Правила поведения во время игры	Названия игр	Считалки, игровые фразы, кричалки	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений	Соблюдать правила игры	Владеть мячом, скакалкой, и другим спортивным инвентарём	Проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию	Применять игровые навыки в жизненных ситуациях	Уметь работать в группе, в паре, в коллективе	

Показатели критериев определяются уровнем:

5 б.	Высокий
4 б.	Средний
3 б.	Низкий

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2005. – 40 с.
2. Буланова Е.В. Поговорим о программах. - Научно-методический журнал «Внешкольник» №1, ЦДЮ, Ярославль, 2004.
3. Былеев Л.В. Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А. От игр к спорту. – М., 1989
5. Глязер С. Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Дусовицкий А.К. Воспитывая интерес. – М., 2005
7. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М., 2000
8. Железняк М.Н. Спортивные игры. – М., 2001
9. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
10. Ильина Т.В., Шинкевич И.В. Ушакова М.В. Педагогическое программирование в учреждениях дополнительного образования. - ОЦДЮ, Ярославль, 1996.
11. Каргина З.А. Технология разработки образовательной программ дополнительного образования детей. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – М.: Школьная пресса, 2006.
12. Коротков И.П. Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991
13. Литвинов М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
14. Миньков Н.Б. Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
15. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования детей: методический материал для педагогов и специалистов системы дополнительного образования детей. – Ярославль: ГОУ ЯО ЦДЮ, ИЦ «Пионер», 2003.
16. Николаева О. занимательные игры для детей на свежем воздухе. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
17. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
18. Осокина Т.И. Детские подвижные игры. – М., 1989.
19. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
20. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
21. Программы дополнительного образования детей. Сборник авторских программ «Центра детей и юношества». Часть 1,2. Ярославль, 2007.
22. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.– Утверждены Минобразованием РФ 03.06.2003.

нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями). [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
(информационно-правовой портал «Консультант Плюс»)

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (информационно-правовой портал «Гарант»)

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.)

6. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

7. Письмо Минобрнауки России от 26 марта 2016 №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://school68.edu.yar.ru/tsentr_dopolnitelnogo_obrazovaniya/normativno_pravoya_baza/pismo_ministerstva_obrazovaniya_i_nauki_rossiyskoy_federatsii_ot_29_03.pdf

8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28). [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&link_id=0&nd=102955243&intelsearch=+%0D%0A%0D%0A&firstDoc=1 (Официальный интернет-портал правовой информации)

9. Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. № 285-п) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области

10. Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД

Комплекс общеразвивающих упражнений для детей 6-7 лет

Комплексы упражнений для детей 6-7 лет составлены из игровых форм имитирующего характера, охотно принимаемых малышами. Своими движениями они должны изображать действия машин, людей, растений, животных. Само название упражнения уже дает понятие о его сущности. Воспроизведение шума мотора, леса и др. позволяет правильно ставить дыхание во время упражнений. Эти же упражнения впоследствии можно выполнять под счет.

1. «Цветок распускается». Исходное положение (и. п.)—руки на голову, локти свести («нераспустившийся бутон»). 1—2—медленно поднимаясь на носки, руки вверх—наружу («цветок расцвел»), «понюхать цветок»—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 4—6 раз.
2. «Подними выше груз». И. п.—глубокий присед. 1—2—медленно выпрямиться повыше, руки вверх—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 6—8 раз.
3. «Лес шумит». И. п.—ноги врозь, руки на пояс. 1—2—наклон влево. 3—4—то же вправо (при этом воспроизводить шум качающихся от ветра деревьев). Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
4. «Силачи». И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1—2—медленно с силой согнуть руки в локтях, показать свои мышцы. 3—4—вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз, постепенно ускоряя темп.
5. «Футболисты». И. п.—правую ногу отвести назад, руки согнуть. 1—2—«ударить мяч правой», приставить правую, левую назад. То же левой. Повторить 3—5 раз каждой ногой.
6. «Попрыгунчики». И. п.—ноги врозь, руки на пояс. Прыжком менять положение ног. Дыхание свободное. Повторить в течение 20—30 с. Закончить ходьбой на месте.
7. «Травушка колыхнется». И. п.—основная стойка (о. с.). 1—2—3—поднять руки вверх, помахивание кистями—вдох. 4—опустить (уронить) руки вниз—выдох. Повторить 4—5 раз.
8. «Расти, травушка». И. п.—руки к плечам. 1—2—поднимаясь на носки, руки вверх—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 3—5 раз.
9. «Грибок». И. п.—глубокое приседание, руками обхватить колени. 1—2—3—медленно выпрямиться, руки в стороны—вдох. 4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 6—8 раз.
10. «Дровосек». И. п.—ноги врозь, руки внизу в «замке». 1—2—не расцепляя пальцев, руки вверх («замахнуться топором») —вдох. 3—быстро наклониться вперед, руки вниз—выдох (произнести громко «ха!»). Повторить 6—8 раз.
11. «Насос». И. п.—ноги врозь. 1—медленный наклон влево со скольжением рук по бокам: левой—книзу, правой—под мышку—выдох (воспроизвести шипение насоса). 2—вернуться в исходное положение—вдох. 3—то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
12. «Вертолет». И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1—поворот налево. 2—и. п. 3—4—то же направо. Дыхание свободное. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
13. «Хлопушки». И. п.—о. с., руки в стороны—вдох. 1—мах правой ногой вперед, хлопок под ней—выдох. 2—принять и. п. То же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой.
14. «Воробушки». И. п.—о. с., руки на пояс. Три прыжка на месте, четвертый—с поворотом направо. Вернуться в исходное положение. То же с поворотом налево. Дыхание свободное. Повторить 3 раза в каждую сторону. Закончить ходьбой на месте с постепенным замедлением шага.

Комплекс общеразвивающих упражнений для детей 8-10 лет

1. И. п.—основная стойка (о. с). 1—2—подняться на носки, руки через стороны—вверх, потянуться—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 4—5 раз.
2. И. п.—о. с. 1—2—медленно присесть, руки вперед—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—вдох. Повторить 6—8 раз.
3. И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1—наклониться вперед, правой рукой коснуться левого носка (ноги не сгибать!)—выдох. 2—вернуться в исходное положение—вдох. То же коснуться левой рукой правого носка. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
4. И. п.—о. с. 1—правую ногу в сторону на носок, руки за голову. 2—3—два пружинящих наклона вправо—вдох. 4—вернуться в исходное положение—вдох. То же влево. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.
5. И. п.—о. С, руки в стороны. Согнуть правую ногу, обхватить колено обеими руками, прижать его к груди (туловище не наклонять!)—выдох. 2—вернуться в исходное положение—вдох. То же с другой ноги. Повторить 4—6 раз каждой ногой.
6. И. п.—ноги врозь, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. 1—быстрый поворот туловища вправо, резко выпрямить правую руку вперед—выдох. 2—вернуться в исходное положение—вдох. То же влево. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.
7. И. п.—руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги вместе (30—40 с). Ходьба на месте.
8. И. п.—ноги врозь. 1—2—медленно поднять руки через стороны—вверх, встряхнуть кисти—вдох. 3—4—пассивно«уронить»руки вниз—выдох. Повторить 3—4 раза.
9. И. п.—ноги врозь. 1—2—руки вверх-наружу, одновременно подняться на носки, потянуться и повернуться вправо—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. То же с поворотом влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
10. И. п.—упор присев. 1—2—выпрямиться, руки в стороны, левую ногу назад—вдох. 3—4—вернуться в исходное положение—выдох. Повторить 3—4 раза поочередно каждой ногой.
11. И. п.—ноги врозь, руки в стороны. 1—наклон вперед, пальцами коснуться земли. 2—дополнительный пружинящий наклон—выдох. 3—4—вернуться в исходное положение—вдох. Повторить 8—10 раз.
12. И. п.—руки к плечам. 1—наклон влево, правую руку вверх—вдох. 2—вернуться в исходное положение—выдох. 3—4—то же вправо, левую руку вверх. Повторить 4—6 раз в каждую сторону.
13. И. п.—ноги врозь, руки согнуть перед грудью. 1—2—выпрямляя руки, два рывка назад. 3—4—два рывка назад согнутыми руками. Повторить 8—10 раз.
14. И. п.—руки в стороны ладонями вверх. 1—мах правой ногой вперед, руки вперед ладонями вниз—выдох. 2—вернуться в исходное положение—вдох. 3—4—то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой.
15. И. п.—о. С, руки в стороны. 1—прыжок ноги врозь, хлопок над головой—вдох. 2—вернуться в исходное положение—выдох (35—45 с). Закончить ходьбой на месте.
16. И. п.—руки на пояс. Поднять правую ногу и встряхнуть ее. То же левую. 1—2—отвести локти назад—вдох. 3—вернуться в и. п.—выдох. Повторить 3—4 раза.

Общеразвивающие упражнения с обручем.

- Взять обруч в обе руки, располагая его вертикально перед собой. Поднять обруч над собой, поднимая голову вверх. Затем опустить его до уровня плеч. И снова поднять его вверх;
- Обхватить обруч с обеих сторон и расположить его параллельно полу на уровне пояса. Не выпуская обруч из рук, сделать шаг внутрь обруча поочередно обеими ногами. Поднять руки с обручем вверх;
- Держа обруч в вытянутых руках перед собой, поворачивать корпус сначала вправо, выпрямлять корпус, потом влево, снова – в исходное положение;
- Приседания с обручем в вытянутых руках;
- Наклоны с обручем в руках, для этого из позиции стоя с обручем перед собой наклонить туловище и осторожно положить обруч на пол. Выпрямиться и снова наклониться, поднимая обруч вверх.

Каждое упражнение выполняется восемь раз, после этого можно побегать по комнате, попрыгать на месте или сделать прыжки в сторону по периметру комнаты.

Можно выполнять прыжки с обручем, как со скакалкой.

Эффективное упражнение для развития ловкости ребенка, если отпустить обруч, чтобы он катился, ребенку при этом нужно стараться пройти через него, как можно больше раз.

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ

№1 Примерный комплекс упражнений с набивным мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4 – 5 раз.
2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч. 1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2. Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч, мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.
6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1 – 4. – Круговое вращение туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно колено. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1 – 2. – Выпрямляя руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.
9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед. 2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.
9. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед, подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.
10. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

№2 Примерный комплекс упражнений с малым (теннисным) мячом

1. И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1. – Поднять руки вверх, прогнуться. 2. – Сгибая руки, коснуться мячом шеи. 3. – Выпрямить руки вверх, присесть. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
2. И. п. – ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке, повернутой ладонью вниз. 1 – 2. – Выпустить мяч из руки и после отскока, поворачивая туловище налево, поймать мяч правой рукой. То же в другую сторону. Повторить 6 – 8 раз.
3. И. п. – лежа на животе, мяч в обеих рукахверху. 1 – 2. – Прогнуться, руки с мячом за голову. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – основная стойка, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять левую ногу вперед. 2. – Ударить мячом о пол под ногой так, чтобы мяч отскочил немного вправо. 3. – Опуская ногу, поймать мяч правой рукой. То же под другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в стороны, мяч в левой руке. 1. – Поднять прямые ноги и, опуская руки, переложить мяч под коленями из левой руки в правую. 2. – Опустить

ноги, руки в стороны (мяч в правой руке). 3 – 4. – То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – ноги шире плеч, руки вперед, мяч в левой руке. 1. – Разжать пальцы, выпустить мяч из левой руки и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола. 2. – Выпрямиться. То же правой рукой; то же, ловя мяч одной рукой. Повторить 6 – 8 раз.

7. И. п. – упор лежа, мяч на полу между руками. 1. – Взять мяч левой рукой и, поворачивая туловище налево, в упор лежа боком, поднять левую руку с мячом вверх. 2. – То же правой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1. – Поднять вперед левую ногу, правая рука вперед, мяч на ладони левой, отведенной в сторону. 2. – Присесть на правой ноге, удерживая мяч на ладони. 3. – Встать, удерживая мяч на ладони. 4. – И. п. То же другой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

9. И. п. – стоя, зажать мяч между ступнями. 1. – Прыгнуть, подбросив мяч ногами вверх – вперед, и поймать обеими руками. 2. – И. п. То же, поочередно ловя мяч каждой рукой. Повторить 6 – 8 раз.

10. И. п. – основная стойка, мяч у груди в обеих руках. 1. – Руки вверх, подняться на носки, прогнуться. 2. – Руки на грудь. 3. – Наклониться вперед, руки внизу, коснуться мячом пола. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

№3 Примерный комплекс упражнений с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.

3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

4. И. п. – ноги врозь, палка сверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4 – 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4 – 6 раз.

№4 Примерный комплекс упражнений со скакалкой

1. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо, держать в прямых опущенных руках. 1 – 2. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, прогнуться, отставляя левую ногу в сторону на носок. 3 – 4. – Вернуться в и. п., натягивая скакалку. Повторить 4 – 6 раз.

2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вчетверо сзади. 1 – 3. – Наклоняясь вперед, опустить скакалку до середины голени, три пружинящих наклона; сгибая руки, каждый раз притягивать туловище к ногам. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.

3. И. п. – стойка на коленях, скакалку сложенную вдвое, держать внизу. 1. – Натягивая скакалку, поднять руки вверх, левую ногу в сторону на носок. 2 – 3. – Пружинящие наклоны влево. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
4. И. п. – ноги врозь, скакалка под стопой левой ноги. Руки согнуты в локтях, скакалка натянута. 1. – Стоя на правой ноге, поднять левую, согнутую в колене. 2 – 3. – Выпрямить левую ногу вперед, натягивая скакалку ногой, держать равновесие. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – основная стойка, стоя на скакалке, концы ее в руках. 1. – Выпад левой вперед, руки в стороны, натягивая скакалку. 2 – 3. – Пружинящие сгибания левой ноги. 4. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – упор сидя сзади, ноги врозь; скакалка сложена вдвое в руках, натянута. 1. – Наклониться вперед, делая круг руками вперед, опуская скакалку за стопу. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
7. И. п. – лежа на животе, руки прямые за спиной. Держать скакалку, сложенную вдвое. 1. – Отвести прямые ноги назад, одновременно поднять руки назад, растягивая скакалку, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые вверх, скакалка сложена вдвое, натянута руками на ступнях ног. 1. – Перекат назад, касаясь носками пола, скакалка натянута, ноги не сгибать. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – основная стойка, скакалка в прямых руках сзади. 1- 4. – Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку назад. 5 – 8. – Шаги на месте. Повторить 5 – 6 раз.
10. И. п. – полуприсед, скакалка сложена вдвое в левой руке. 1 – 4. – Прыжки на обеих ногах через скакалку, вращая ее вперед. 5 – 8. – Ходьба на месте, вращая скакалку назад сбоку в левой руке. Повторить 5 – 6 раз.
11. И. п. – основная стойка, скакалка сзади в опущенных руках. 1 – 4. – Круг руками вперед скрестно, четыре прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Повторить 5 – 6 раз.

№5 Примерный комплекс упражнений в парах

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки внизу; Б держит А за кисти рук. 1. – Отставить левую ногу на носок, поднимая правую руку, наклон влево. 2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
2. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги врозь, наклонившись вперед, руки на плечи. 1. – Пружинящий наклон вперед. 2. – Поворот налево. То же с поворотом в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки вверх. 1. – Выпад левой вперед, наклониться назад. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – стоя спиной друг к другу, зацепив руки под локти. 1. – Присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – стоя спиной друг к другу; руки на плечи партнера. 1. – Мах левой ногой вправо – вперед. 2. – И. п. То же другой ногой. Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – сидя на полу лицом друг к другу, держась за руки, ноги согнуты в коленях, упираются ступнями. 1. – Выпрямить левую ногу вверх. 2. – и. п. 3 – 4. – То же правой ногой. 5 – 6. – Выпрямить обе ноги вверх. 7 – 8. – и. п. Повторить 5 – 6 раз.
7. И. п. – сидя лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; хват правыми руками. 1. – Один партнер наклоняется вперед (другой назад). 2. – И.п. 3. – Наклониться в другую сторону. 4. – И. п. То же, хват левыми руками. Повторить 5 – 6 раз.
8. И. п. – упор лежа, ноги врозь; Б удерживает ноги А у пояса. 1. – А согнуть руки, Б – присесть. 2. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – А стоя на коленях, левую руку вперед, правую вверх; Б стоя к нему лицом, левая нога впереди, правая держит левую руку А. 1 – 2. – Наклониться назад. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
10. И.п. Передвижение вперед с партнером на плечах 20 – 25 м.
11. И. п. – стоя лицом друг к другу; Б удерживает левую ногу А у пояса. 1 – 3. – Прыжки на правой ноге; смена положения ног. 4. – и. п. То же на другой ноге. Повторить 6 – 8 раз.

№6 Примерный комплекс упражнений с использованием гимнастических скамеек

1. И. п. – основная стойка. Ходьба по рейке скамейки на носках, руки в стороны, вверх. Ходьба на пятках. Ходьба левым (правым) боком. Выполнять 1 – 2 мин.
2. И. п. – основная стойка на полу продольно лицом к скамейке. 1. – Поставить прямую левую ногу на скамейку, руки вперед ладонями вниз. 2. – Согнуть левую ногу в колене и перенести на нее тяжесть тела, руки поставить на пояс. 3. – Встать на скамейку с поворотом направо и опустить руки вниз. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
3. И. п. – основная стойка, стоя на скамейке. 1. – Наклониться вперед, захватив руками края скамейки. 2 – 3. – Пружинящие наклоны с помощью рук. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – стоя левым боком к скамейке, руки внизу. 1. – Поставить левую ногу на скамейку, поднять руки. 2. – Наклониться влево, руки за голову. 3. – Выпрямиться. 4. – Приставить ногу в и. п. То же в другую сторону. Повторить 5 – 6 раз.
5. И. п. – сидя продольно на скамейке, взяться руками за передний край, ноги прямые. 1. – Поднять правую ногу вверх. 2. – И. п. 3. – Поднять левую ногу вверх. 4. – И. п. 5. – Поднять обе ноги вверх. 6 – 7. – Держать. 8. – и. п. Повторить 4 – 6 раз.
6. И. п. – то же. Партнер держит за голеностопные суставы сидящего, руки которого или на поясе, или за головой, или подняты вверх. 1 – 2. – Прогнуться назад, касаясь затылком пола. 3 – 4. – И. п. Повторить 6 – 8 раз.
7. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке, ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2. – Упор лежа, согнув руки на скамейке, поднять левую ногу вверх. 3. – Выпрямить руки, опустив ноги. 4. – Сильно оттолкнувшись руками, и. п. То же другой ногой. Повторить 4 – 6 раз.
8. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1 – 2. – Встать на правое колено на скамейке, поднять левую ногу и правую руку вверх. 3 – 4. – Опустить ногу и руку, встать на четвереньки, сильно согнув спину (сгруппироваться). То же поднимая правую ногу и левую руку. Повторить 6 – 8 раз.
9. И. п. – лежа на животе поперек скамейки, руки в упоре на полу. 1. – Оттолкнувшись руками от пола, руки в стороны ладонями вниз, прогнуться. 2 – 3. – Держать. 4. И. п. – Повторить 4 – 6 раз.
10. И. п. – стоя продольно лицом к скамейке. 1. – Шаг левой на скамейку, руки в стороны (равновесие). 2 – 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.
11. И. п. – стоя ноги врозь, скамейка между ногами. 1. – Прыгнуть на скамейку, руки развести в стороны. 2. – Прыгнуть на пол, руки опустить вниз. Повторить 6 – 8 раз.

№7 Примерный комплекс ОРУ с гантелями

1. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – 2 – встать на носки, гантели вверх; 3 – 4 – и. п.
2. И. п. – о.с., гантели к плечам. 1 – выпад правой вперед, гантели вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же с левой ноги.
3. И. п. – о.с., гантели вверх. 1 – 3 – пружинистые наклоны вперед, гантели к плечам; 4 – и. п.
4. И. п. – о.с., гантели вниз. 1 – согнуть руки в локтях, гантели к плечам; 2 – и. п.
5. И. п. – сед, гантели вверх. 1 – 2 – лечь, гантели к плечам; 3 – 4 – и. п.
6. И. п. – лежа на спине, гантели в стороны. 1 – 2 – гантели вперед; 3 – 4 – и. п.
7. И. п. – стойка ноги врозь, гантели к плечам. 1 – наклон вправо, левую руку вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – о.с., гантели внизу. 1 – 4 – четыре прыжка на месте; 5 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 6 – прыжок ноги вместе, гантели вниз; 7 – прыжок ноги врозь, гантели к плечам; 8 – прыжок ноги вместе, гантели вниз.

№8 Примерный комплекс упражнений сидя и лежа на полу

1. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – разгибая руки вверх — в стороны, прогнуться; 2 – и. п.
2. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – 2 – прогнуться вперед; 3 – 4 – и. п.

3. И. п. – сесть, ноги врозь, руки в стороны – наклониться вперед, левой рукой коснуться ступни правой ноги; 2 – и. п.
4. И. п. – сесть, руки на поясе. 1 – 3 – 3 пружинящих наклона вперед, стараясь коснуться руками ступней; 4 – и. п.
5. И. п. – сесть, ноги врозь, руки к плечам. 1 – 2 – разгибая руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; 3 – 4 – и. п.
6. И. п. – сесть, ноги врозь, левую руку на пояс, правую руку за голову. 1 – 3 пружинящих наклона, стараясь коснуться локтем колена левой ноги; 4 – и. п.
7. И. п. – сесть, опереться руками сзади. 1 – прогибаясь вперед, согнуть левую ногу вперед; 2 – и. п. То же, сгибая правую ногу.
8. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять левую ногу и сделать хлопок под ногой; 2 – и. п. То же правой ногой.
9. И. п. – сесть, руки вперед. 1 – поднять обе ноги и сделать хлопок под ногами; 2 – и. п.
10. И. п. – сесть, ноги врозь, опереться руками сзади. 1 – 2 – опираясь на правую руку, прогнуться поворотом туловища направо, левую руку вверх; 3 – 4 – и. п. То же с поворотом влево.
11. И. п. – сесть и опереться сзади на предплечья. 1 – поднять ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – и. п.
12. И. п. – встать на колени, руки впереди. 1 – 2 – без помощи рук сесть на коврик слева; 3 – 4 – без помощи рук в и. п. То же вправо.
13. И. п. – сесть на пятки (стоя на коленях), руки на коврик подальше вперед. 1 – 2 – разгибая ноги, лечь, пригибая голову к коврику; 3 – 4 – разгибая руки, прогнуться и сесть в и. п. Кисти рук не отрывать и не скользить ими по коврику («волна»).
14. И. п. – встать на четвереньки. 1 – опуская голову, сделать круглую спину; 2 – прогибаясь в пояснице, голову вверх («кошка»).
15. И. п. — встать на четвереньки. 1 – 3 – 3 маховых движения левой ногой назад — вверх; 4 – и. п. То же правой ногой.
16. И. п. — упор лежа лицом вниз, левая нога согнута, правую ногу назад на носок. 1 – прыжком переменить положение ног (правую вперед, левую назад); 2 – прыжком в и. п.
17. И. п. – то же, но лицом вверх. Прыжком менять положение ног.
18. И. п. – упор присев. 1 – прыжком упор лежа; 2 – прыжком и. п.
19. И. п. – лечь на спину. 1 – поднять ноги вперед; 2 – и. п.
20. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – мах руками вперед, сесть и 3 пружинистых наклона вперед, стараясь коснуться руками носков ног; 4 – и. п.
21. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу, ноги вперед. 1 – опустить ноги влево; 2 – и. п. («маятник»). То же опуская ноги вправо.
22. И. п. – лечь на спину. 1 – 3 – поднимая левую ногу вперед, обхватить её руками за голень и, слегка приподнимаясь, коснуться 3 раза головой колена; 4 – и. п. То же другой ногой.
23. И. п. – лечь на спину, руки в стороны ладонями книзу. 1 – 4 – движением влево сделать круг ногами в лицевой плоскости. То же с кругом вправо.
24. И. п. – лечь на спину, руки вверху. 1 – 3 – махом рук и сгибая ноги, обхватить руками голени прижать голову к коленям («группировка»); 4 – и. п.
25. И. п. – лечь на спину, руки вниз в стороны ладонями книзу. 1 – ноги вперед; 2 – ноги врозь; 3 – соединить ноги; 4 – опустить в и. п.

№9 Примерный комплекс упражнений со стулом

1. И. п. – сесть на стул, руки к плечам. 1 – 2 – руки вверх, потянуться — вдох; 3 – 4 – и. п. выдох.
2. И. п. – сесть на стул, руки и ноги вперед, кисти сжаты в кулак. 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов кистями и ступнями наружу.
3. И. п. – сесть на стул, руки на коленях. 1 – 8 – 8 кругов головой в одну сторону.
4. И. п. – сесть на стул. 1 – 2 – сгибая, поставить левую ногу на сиденье, голени обхватить руками; 3 – касания головой колена; 4 – и. п.

5. И. п. – сесть на стул, руки на поясе, ноги врозь. 1 – 3 – 3 пружинистых наклона вперед, касаясь руками ступней; 4 – и. п.
6. И. п. – сесть на стул левым боком к спинке, левая рука на спинке, правая на сиденье. 1 – 2 – поднять ноги вперед под углом 45 градусов; 3 – 4 – и. п.
7. И. п. – сесть на край стула, опереться руками о сиденье, ноги под углом впереди. 1 – развести ноги в стороны; 2 – скрестить ноги, левая нога сверху; 3 – развести ноги в стороны; 4 – скрестить ноги, правая нога сверху.
8. И. п. – то же. 1 – левую ногу вверх, правую вниз; 2 – правую ногу вверх, левую вниз («кроль»).
9. И. п. – сесть, левая рука на спинке стула, правая рука на сиденье, ноги вперед. 1 – 8 – 8 кругов ногами наружу; 1 – 8 – 8 кругов ногами внутрь.
10. И. п. – то же, ноги вперед. Круги ногами, имитируя езду на велосипеде.
11. И. п. – то же, прямые ноги на полу. 1 – согнуть ноги вперед; 2 – разогнуть ноги вперед; 3 – согнуть ноги вперед; 4 – и. п.
12. И. п. – сесть на стул. 1 – 8 – 8 кругов ступнями внутрь; 1 – 8 – 8 кругов ступнями наружу.
13. И. п. – сесть на стул, руками держаться за спинку стула. 1 – наклониться влево, левая рука скользит вдоль ножки стула вниз, правая вверх («насос»); 2 – и. п.
14. И. п. – встать за стулом, руки на поясе или в стороны. 1 – 2 – перенести левую ногу через спинку стула; 3 – 4 – перенести правую ногу через спинку стула.
15. И. п. – встать за стулом, руки на его спинке. 1 – мах левой ногой в сторону; 2 – мах левой вправо перед правой ногой.
16. И. п. – стоя левым боком к спинке стула, левая рука на спинке стула, правая на поясе. 1 – мах левой ногой вперед; 2 – мах левой ногой назад. То же другой ногой.
17. И. п. – опереться руками о сиденье стула, ноги назад (упор лежа). 1 – согнуть руки; 2 – отжимаясь, разогнуть руки.
18. И. п. – сесть на пол перед стулом, руки на сиденье стула. 1 – опираясь руками, прогнуться вперед; 2 – и. п.
19. И. п. – встать лицом к стулу, левая рука на спинке стула, правую ногу на стул, спинка стула слева. 1 – 2 – вставая на стул, перенести левую ногу через стул и отпустить её вперед на пол; 3 – 4 – то же назад в и. п.
20. И. п. – опереться руками о сиденье стула (упор лежа). 1 – прыжком ноги в стороны; 2 – прыжком ноги вместе.
21. И. п. – опереться руками о сиденье стула, левую ногу назад, правую согнуть. 1 – прыжком левую ногу согнуть вперед, правую ногу назад; 2 – прыжком в и. п.
22. И. п. – сесть на стул лицом к спинке, ноги закрепить, руки на поясе. 1 – 2 – наклонить туловище назад; 3 – 4 – и. п.
23. И. п. – стоя за стулом. Стул держать за сиденье над головой в вытянутых вверх руках, ноги врозь. 1 – 2 – 2 небольших пружинящих движения туловища влево; 3 – 4 – то же вправо.
24. И. п. – стоя спиной к спинке стула в шаг – от стула. 1 – 3 – поворачивая туловище налево, взять руками стул за спинку и, поворачивая туловище направо, поставить его; 4 – и. п.