

Управление образования администрации Нижнеломовского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Нижнеломовского района

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 8
от «23» августа 2024 г.

 **УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБУ ДО ДЮСШ
 А.Ю. Попов
«23» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Играем вместе»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Аникина Наталья Николаевна
Тренер-преподаватель

г. Нижний Ломов 2024

**Информационная карта
к дополнительной общеобразовательной программе**

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Нижнеломовского района
2	Адрес учреждения	442150, г. Нижний Ломов, ул. Московская, 78 Тел./факс 8 841 54 4-23-86, e-mail: sportschool.n-lomov@yandex.ru
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем вместе»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	6-7 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	МБУДО ДЮСШ Нижнеломовского района
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Аникина Наталья Николаевна, 1971, г. Н-Ломов, ул. Комарова, д.11 89613526401, тренер-преподаватель ВК, образование педагогическое высшее
8	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Модифицированная
	- по основной направленности	Физкультурно-оздоровительная
	- по уровню освоения	Ознакомительная
	по образовательным областям	Подвижные игры, спортивные игры
9	сведения об эффективности программы	Эффективность программы оценивается автором с точки зрения: – Обеспечения разностороннего физического развития; – изменения отношения детей к своему здоровью, посредством занятий спортом; – профилактика заболеваний опорно-двигательной системы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Играем вместе» направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию детей и достижению планируемых результатов в освоении основной образовательной программы дополнительного образования.

по содержанию является **физкультурно-спортивной**
по уровню освоения – **стартовой**,
по степени авторства – **модифицированной**.

Программа призвана помочь в формировании у детей устойчивых потребностей в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических качеств, организации здорового образа жизни, укреплению здоровья, приобретению навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Особое место, как доказано исследованиями в области педагогики, методики обучения и воспитания, представляет подвижная игровая деятельность, которая создает благоприятную атмосферу учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении. Подвижная игровая деятельность активизирует умственные силы ребенка, необходимые для формирования учебной деятельности.

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровье сберегающее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Полноценное физическое развитие дошкольника – это, прежде всего, своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно-волевых черт личности. Задача взрослых научить ребенка культуре физического воспитания, приучить его к тому, что поддержание спортивной формы – это естественный и постоянный процесс. Тогда ребенок в дальнейшей жизни будет воспринимать физическую нагрузку, как часть нормального образа жизни.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного

развития.

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем вместе» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании Российской Федерации".

- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015» Методические рекомендации по проекту Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):

- Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

Актуальность данной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребенка. Часов, отведенных на физическое развитие по основной общеобразовательной программе, как правило, не достаточно для осуществления индивидуального подхода в физическом развитии ребенка. С помощью дополнительных занятий в кружке ребенок совершенствует двигательную активность, пластику, учится регулировать психоэмоциональные состояния, приобщается к здоровому образу жизни.

Дополнительная программа «Играем вместе» построена таким образом, что на протяжении всего периода обучения дети приобретают знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретают опыт их реализации. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Разработанная программа позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к приобщению детей к здоровому образу жизни, через специально организованную двигательную активность ребенка, этим и объясняется ее актуальность.

Педагогическая целесообразность

Образовательная деятельность осуществляется посредством игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности на основе физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности детей, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью настоящей программы является то, что занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей.

Новизна программы заключается в реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурную деятельность:

- внедрение здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, корригирующие упражнения, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз)
- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни

В содержание обучения включены элементы акробатики и гимнастических упражнений. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению на основе высокой степени повторяемости и оптимальной последовательности способам владения мячом. Непосредственная образовательная деятельность в кружке способствует проявлениям потенциальных возможностей ребенка, выражению собственного «Я».

Цель программы: формирование интереса у детей к занятиям физической культурой, удовлетворение индивидуальных двигательных потребностей, популяризация спортивных игр среди дошкольников.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить детей с основными знаниями техники безопасности на занятиях;
- формировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- обучать жизненно важным навыкам и умениям;
- обучать приемам выполнения элементов спортивных игр.

Развивающие:

- развивать у детей основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, меткость, координацию, гибкость;
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к активной двигательной деятельности;
- развивать нравственно-волевые качества ребенка (организованность, взаимопомощь, взаимовыручку, самостоятельность);
- воспитывать чувство ответственности и умение работать в команде;
- воспитывать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортивными играми.
- воспитывать культурно-гигиенические качества.

Принципы реализации программы

- *принцип доступности обучения* - все задания подобраны с учётом возраста и индивидуальных особенностей;
- *принцип систематичности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
- *принцип наглядности* - в процессе подачи материала педагог использует не только словесные приёмы, но и различные наглядные средства: плакаты, схемы, макеты;
- *принцип последовательности* - обучение строится по схеме «от простого к сложному», то есть постепенное, логичное изучение учебного материала;
- *принцип повторений* - позволяет добиться существенных позитивных изменений в органах и системах, закрепить технические навыки и повысить спортивные результаты, развить все физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-7 лет.

Старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Этот возраст характеризуется активацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10см. Изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшаются координация, равновесие. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур, закаливании, занятий спортом, утренней гимнастике. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. Совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и торможение. Эмоциональные реакции становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на простой анализ.

Форма обучения: очная.

Форма организации обучения – групповая.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, её объём 108 часов.

Обучение по программе рассчитано на 36 недель.

Режим занятий: занятия проходят три раза в неделю, длительность занятия 45 минут, с 5 минутным перерывом. В каждое занятие включаются задания из разных разделов программы. В учебную группу принимаются все желающие, без

специального отбора, не имеющие медицинских противопоказаний. Численность группы 15-20 человек.

Особенности организации образовательного процесса

На занятиях спортивной культурой происходит обучение элементам спорта, организуются соревнования и тренировки.

В процессе физкультурно-массовых мероприятий проводятся малые Олимпийские игры, спортивные развлечения, дни здоровья и спортивные праздники.

Тренировочные занятия формируют спортивную культуру личности и способствуют её всестороннему развитию. Спортивные занятия предполагают три уровня: спортивный, оздоровительный и адаптивный. Для организации спортивных и тренировочных занятий по интересам в соответствии с возможностями, склонностями, индивидуальными потребностями детей и состоянием здоровья используются различные виды занятий: общефизические, оздоровительные, спортивные, теоретические.

Планируемые результаты от реализации программы

По окончании обучения программы, обучающиеся будут **знать:**

- историю зарождения спортивных игр: тенниса, бадминтона, волейбола;
- правила ведения счета;
- значение разминки, утренней зарядки, режима дня, дыхательных упражнений;
- элементарные спортивные термины;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми.

уметь:

-играть в спортивные игры с соблюдением упрощённых правил.

Теннис, бадминтон: чувствовать мяч, регулировать силу удара, наклон ракетки; подавать мяч, производить удары слева, справа, сочетать их.

Волейбол: прокатывать мяч одной и двумя руками, из разных исходных положений;

- бросать мяч вверх, об пол, в цель, на дальность и ловить его одной и двумя руками;
- перебрасывать мяч через сетку снизу, от груди, сверху, с отскоком от пола двумя руками;
- бросать мяч в стенку и ловить его;
- бросать мяч друг другу.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- ориентация на успех в спортивной деятельности;
- способность к самооценке;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- развитие своих спортивных способностей через освоение и совершенствование подвижных и спортивных игр;
- планировать свою деятельность, правильно разделять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их устранения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей, родителей и др. людей.

Предметные:

- дети будут знать значение разминки, утренней зарядки, режима дня;
- будут знать элементарные спортивные термины;
- будут знать правила безопасного поведения во время занятий;
- освоив стартовый уровень программы дети будут уметь играть в подвижные игры;
- будут уметь играть в спортивные игры с соблюдением упрощённых правил;
- будут чувствовать мяч: прокатывать одной и двумя руками, бросать вверх, об пол, в цель, ловить одной и двумя руками, перебрасывать через сетку, бросать в стенку и друг другу.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие.	2	1	1	собеседование.
2	Общая физическая подготовка	40	1	39	зачет
3	Подвижные игры и эстафеты	64	4	60	зачет
	<i>3.1 Играем с воланом и ракеткой (бадминтон)</i>	16	1	15	
	<i>3.2 Играем с кеглями и мячом</i>	16	1	15	
	<i>3.3 Играем с ракеткой и мячом (теннис)</i>	16	1	15	
	<i>3.4 Играем в</i>	16	1	15	

	<i>пионербол</i>				
4	Аттестация	2		2	зачет
Всего часов		108	6	102	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Основные виды спортивных игр. Понятие о технике безопасности, правила поведения на занятиях, обращение с инвентарем. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила личной гигиены. Рассказ и показ разных мячей.

Практика: просмотр видеоматериалов о спортивных играх: волейбол, футбол, бадминтон, баскетбол, теннис. Подвижные игры и игровые упражнения: «Два мороза», «Ден-ночь», «Мыши и кот» и др.

Контроль: Собеседование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений. Здоровьесберегающие технологии Самоконтроль.

Практика: Выполнение упражнений на развитие быстроты движений. Перемещения: бег приставными шагами, скрестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения, передвижение «восьмеркой». Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе. Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячами (одной и двумя руками). Упражнения на развитие выносливости. Бег, выполняемый повторно или с интервалами сериями; двухсторонняя игра. Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

Контроль: Зачет. Уровень практических навыков.

Раздел 3. Подвижные игры

3.1. *Играем с воланом и ракеткой (бадминтон)*

Теория: Знакомство с игрой бадминтон. Правила игры.

Практика: выполнение упражнений на перемещение, подбрасывание волана, подачу волана, жонглирование воланом, стойку, удара. Упражнения на подачу ракеткой справа, слева, над головой.

Контроль: зачет

3.2. *Играем с кеглями и мячом (боулинг)*

Теория. Правила игры. Инвентарь.

Практика. Подготовительные упражнения. Упражнения двумя и одной рукой с предметом и движением туловища, ног. Перемещения предмета по направлению и тонкому распределению мышечных усилий в зависимости от способа держания, размера и веса предмета. Прокатывания и удары мячом справа, слева.

Контроль: зачет

3.3. Знакомство с игрой - настольный теннис.

Теория: Правила игры. Инвентарь

Практика: Подготовительные упражнения. Упражнения на подбрасывание мяча

жонглирование мячом, подача мяча, игра вдвоем. Упражнения на удар ракеткой справа, слева. Упражнения на перемещение.

Контроль: зачет

3.4. Играем в Пионербол

Теория: знакомство с игрой. Техника безопасности на занятиях. Правила игры

Практика: Упражнения без мяча -стойки, перемещения. Действия с мячом-передача двумя руками, передача на точность, подача мяча, прием мяча, групповые действия игроков, расположение игроков на площадке.

Контроль: зачет

Раздел 4. Аттестация.

Практика. Контрольные игры и соревнования. Аттестация по завершении программы. Анализ работы за год.

Контроль: зачет.

Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов в год	Всего учебных недель	Количество учебных дней (занятий)	Режим работы
1 год	108	36	108	3 раза по 1 часу (45 мин)

Организационно-методические основы программы

Формы аттестации

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре и апреле). Основные задачи мониторинга заключаются в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы, выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения и тестовых методов.

Диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Полученные данные фиксируются в сводных таблицах. *Приложение №1*
Условия реализации программы

Форма тренировочного процесса:

- групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная
- участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях внутри группы;
 - тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Информационное обеспечение

1. Видеоматериалы: учебные фильмы, детские фильмы с играми.
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований.

Методическое обеспечение

Для решения поставленных задач используются разнообразные методы работы с детьми:

- словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.
- наглядные: показ, демонстрация, визуализация.
- практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 6-7 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Играем вместе» осуществляется педагогом, имеющим высшее педагогическое образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности.

Материально-техническое оснащение

№	Наименование оборудования	Количество
---	---------------------------	------------

1	Спортивный зал	1
2	Секундомер	1
3	Аптечка медицинская	1
4	Мячи резиновые	15
5	Кегли	комплект
6	Мячи набивные	7
7	Обручи	10
8	Скакалки	15
9	Мешочки для метания	15
10	Маты гимнастические	4
11	Баскетбольное кольцо	2
12	Скамейка гимнастическая	2
13	Ракетки теннисные	15
14	Мячики теннисные	15
15	Ракетки для бадминтона	15
16	Воланчики	8

Список литературы

Для педагога

1. Волошина Л.Н. Играй на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – АРКТИ, 2014
2. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей от 3 до 7 лет. – СПб: Издательство «Детство – Пресс», 2015
3. 3. Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» - М: Просвещение, переизд. 2014г.
4. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду – издательство «Мозаика - Синтез» - 2016г.
5. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет/Л.И.Пензулаева. – Москва; Владос, 2001
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос – Москва, 2017
7. Рунова М. А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. 2007 год Линка – пресс. 20
8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – СПб: Речь, 2016
9. Яблонская С.В., Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников – М, ТЦ Сфера, 2009.
10. К.К. Утробнина «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва 2003г.

Для детей

1. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. Айрис-пресс, 2011
2. Панкеев И. Русские народные игры. - Москва, 2008.
3. Сулим, Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг [Текст] / Е.В.Сулим. - М.: ТЦ «Сфера», 2010
4. Фирилева, Ж.Е. Са – Фи – Данс. Танцевально – игровая гимнастика для детей [Текст] / Ж.Е.Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб: Детство-пресс, 2013

Приложение №1

Девочки

Контрольные нормативы (тесты).	Результат
1. Бег 30 м/сек. (с высокого старта).	
2. Прыжки в длину с места (см.)	
3. Челночный бег 3х10м/с.	
4. Наклоны, вперед сидя на полу (см.)	

Мальчики

Контрольные нормативы (тесты).	Результат
1. Бег 30 м/сек. (с высокого старта).	
2. Прыжки в длину с места (см.)	
3. Челночный бег 3х10м/с.	
4. Наклоны, вперед сидя на полу (см.)	

Приложение № 2

Правила техники безопасности

1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
3. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.
4. Вначале провести физическую разминку.
5. Соблюдать игровую дисциплину.
6. В конце занятия:
 - убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
 - переодеться в сухую одежду.
 - тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
 - о всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.
7. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
8. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

Приложение №3

Картотека подвижных игр

«Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону

площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Не оставайся на полу»

Выбирается ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

«Кто лучше прыгнет?»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры:

Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

«Кто сделает меньше прыжков?»

Цель: учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Ход игры:

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Варианты: увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

«Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

«Брось за флажок»

Цель: учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры:

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

«Попади в обруч»

Цель: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой

рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

Варианты: забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры:

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Охотники»

Выбирают четырех охотников. Остальные играющие изображают зверей - медведей, волков, лисиц, зайцев. На противоположных сторонах площадки укладывают по два обруча. В каждый обруч становится один охотник с мячом. Дети бегают по площадке, имитируют движения и повадки зверей. По сигналу учителя "Охотники" все участники останавливаются и замирают, а охотники стреляют - бросают мячи в ноги зверей, не выходя из своего круга или обруча. Зверей, которых охотнику удалось подстрелить, он уводит в свой круг. Если охотник промахнулся, то он бежит за мячом и снова становится в круг. После 2-3 повторений учитель подсчитывает сколько каждый охотник подстрелил зверей. В конце игры отмечают самых ловких охотников.

Педагог следит, чтобы охотники бросали мяч в ноги.

«Гуси-лебеди»

Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега врассыпную, развивать навыки бега с ловлей и увёртыванием; приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал воспитателя.

Ход: Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. «Пастух» выгоняет «гусей» пастись на луг. «Гуси» ходят, летают по лугу.

Пастух: Гуси, гуси» Гуси: (останавливаются и отвечают) Га-га-га!

Пастух: Есть хотите? Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите вы домой! Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух: Так летите как хотите, только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова,

старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбирается новый волк и пастух.

«Хитрая лиса»

Цель: совершенствовать навыки бега врассыпную с ловлей и увёртыванием; развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход: Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором сначала тихо, а потом громче: «Хитрая лиса, где ты?». Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

«Лесная эстафета»

Цель: приучать детей быстро бегать, ориентироваться в пространстве; развивать двигательную активность, скорость.

Ход: Играющие делятся на 2-3 команды, становятся в колонны на одной стороне поляны. На другой стороне поляны выбираются 2-3 дерева, расположенные на одинаковом расстоянии от играющих. По свистку или другому сигналу воспитателя стоящие в командах первыми быстро бегут, пересекая полянку, оббегают своё дерево и возвращаются назад. Следующие игроки стоят наготове, протянув левые руки вперёд ладонью вверх. Когда первые прибегают, они прикосновением руки передают эстафету, и тогда бегут дети, стоящие вторыми. Побеждает та команда, чьи игроки раньше и безошибочно выполняют задание.

Варианты эстафет:

- каждый игрок оббегает дерево 2-3 раза;
- каждый игрок оббегает деревья 2 раза, описывая вокруг них восьмёрку;
- выполнять задание парами, взявшись за руки.

"Всадник"

Цель: развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, согласованности в движениях.

Содержание: Играющие распределяются по парам: один - "конь", другой - "наездник".

Игрок-"конь" вытягивает руки назад-вниз, игрок-"наездник" берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

«Быстро возьми, быстро положи»

Оборудование: Корзина с флажками, мел.

Ход игры:

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки. В одном углу площадки

стоит корзина с флажками, на противоположной стороне стоит пустая корзина. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро взять флажок из корзины, а на другой стороне площадки положить в корзину.

«Попади в корзину»

Оборудование: Корзины, мешочки – по количеству детей.

Ход игры:

Дети берут мешочки и строятся в 2-3 колонны. В двух метрах от черты ставят корзины.

Дети по очереди бросают мешочки от черты в корзину снизу, от плеча. Когда все дети выполнят бросок, определяют в какой корзине больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличить расстояние до трех метров.

«Мяч над головой»

Условия: по мячу на каждую команду; количество участников — от семи человек в команде.

Игроки делятся на команды. Команды выстраиваются в ряд одна параллельно другой.

Игрок, стоящий первым в ряду, получает мяч. Он направляющий.

Игра начинается по сигналу ведущего. Направляющий игрок поднимает мяч над головой, над головой же передает его стоящему сзади, тот делает то же самое. Оборачиваться, передавая мяч, нельзя. Когда мяч окажется у последнего игрока, он бежит вперед и встает перед первым, игровые действия повторяются. Когда мяч снова вернется к направляющему игроку, команда хором кричит: "Стоп!". Вторая команда останавливает свои действия. Она проиграла.

«Руки вместо ног»

Условия: количество участников — от пяти человек в команде.

Отмечается начало и конец игровой площадки. Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются в линию одна параллельно другой. Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета.

Первый игрок опирается на руки, а второй берет его сзади за ноги. Так пара двигается до финиша, обратно дети бегут, взявшись за руки. Кто вперед завершит эстафету, тот и победил.

«Пройди – не задень»

Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках (8—10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см).

Побеждает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистанцию.

«Пас на ходу»

Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию.

В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

«Переноска мячей»

Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

«Быстро возьми»

Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2–3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!» Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3–4 раза.

«Кто скорее до мяча»

Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м).

По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.

«Эстафета с мячами»

Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости. Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выигрывает та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.