Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3_
от _30.05.2019

Утверждаю:
Директор МБУДО «РЦДО»
Анисимова Е. В.
Приказ № 300501__
от 30.05.2019

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Весёлая страна фитбола»

Возраст детей: 6,5 - 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель

педагог дополнительного образования

Куликова Наталья Андреевна

г. Кировск
2019

Содержание
дополнительной общеразвивающей программы
«Весёлая страна фитбола»:

I. Пояснительная записка……
Направленность программы
Нормативно-правовая база
Цель и задачи программы
Актуальность
Педагогическая целесообразность
Отличительная особенность программы
Возраст учащихся
Минимальный возраст детей для зачисления
Сроки реализации программы

II. Учебный план……
Содержание изучаемого курса

III. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы……
Формы обучения
Формы организации образовательной деятельности учащихся
Формы проведения занятий
Наполняемость
Продолжительность одного занятия
Объем нагрузки в неделю
Средства обучения

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы…….……....

V. Система оценки результатов освоения программы……..…

Список литературы

Приложение

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** «Весёлая страна фитбола» разработана: разработана с учетом требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р);

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 №196 « Об отверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Указа Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;

- Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности (письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года №19-2174/15-0-0);

- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (внеурочные разноуровневые программы)";

-СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Настоящая программа разработана и утверждена в 2019 году в соответствии с действующими требованиями и рекомендациями с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы.

В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной

физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт

Информация о типе программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Весёлая страна фитбола» физкультурно-спортивной направленности является **модифицированной.**

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Веселая страна фитбола» были использованы:

1. Горбачова О.А. «Подвижные игры» Учебно-методическое пособие Академии МОО Академия безопасности и выживания – 2018, 94 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. — М.: Новая школа, 1994. - 288 е., ил. + цв. приложения, 32 с.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Весёлая страна фитбола»: формирование физической культуры личности детей, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Весёлая страна фитбола»:

Обучающие:

- ❖ содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- ❖ содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- ❖ совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- ❖ способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;
- ❖ гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

***Развивающие*:**

❖ формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;

❖ формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

❖ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

❖ воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;

❖ воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

❖ содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

❖ способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

❖ воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

❖ расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

❖ способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Весёлая страна фитбола»

За последние годы резко увеличилось число малоподвижных детей и подростков. Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и их интеллектуальных способностях. Продолжают прогрессировать болезни костно – мышечной системы, которые во многом обусловлены недостаточной

двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием. Ослабленные дети в еще большей степени нуждаются в благотворном влиянии на организм различных средств физической подготовки. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Весёлая страна фитбола»: объясняется основным принципом - взаимосвязи эстетического воспитания с физкультурно-спортивной подготовкой, что способствует спортивной активности детей. Программа нацелена на всестороннее развитие ребенка.

Отличительная особенность программы дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Весёлая страна фитбола» Программа является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчингу и др.). Программа имеет гибкий характер, что позволяет, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности, занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Возраст детей дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной **направленности «Весёлая страна фитбола»:**

Программа предназначена для детей в возрасте **от 6,5 до 11 лет.**

На начальном этапе освоения программы базовые знания не требуются.

Минимальный возраст для зачисления на обучение: 6,5 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Весёлая страна фитбола»:

1 год обучения.

II. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Весёлая страна фитбола»

п/п	Название темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	теория	практика	
I	**Вводное занятие**	1	0,5	0,5	
	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	0,5	0,5	
	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	0,5	0,5	
II	**Специальная физическая подготовка.**				
	Дыхательная гимнастика.	5	5	5	
	Формирование навыка правильной осанки.	7	7	7	
	Развитие гибкости.	6	6	6	
	Упражнения в равновесии.	6	6	6	
	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	6	6	6	
	Суставная гимнастика.	5	5	5	
	Фитбол-гимнастика.	7	7	7	
	Упражнения на расслабление.	5	5	5	
III	**Общая физическая подготовка.** Развитие:				
	сила,	6	6	6	

	ловкость,	6	6	6	
	Выносливость	6	6	6	
IV	**Контрольные испытания.**	4	-	4	
	ИТОГО:	72	66,5	70,5	

Содержание изучаемого курса

I. Вводное занятие

Теория:

Знакомство с детьми. Экскурсия по учреждению. Режим работы. Инструктаж ПДД. Организационные вопросы. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

1. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория:

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья - я могу;
- для психического - я хочу;
- для нравственного - я должен (-на).

Важнейшими факторами, влияющими на здоровье, являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория:

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология.

II. Специальная физическая подготовка.

1. Дыхательная гимнастика

Теория:

Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика:

Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

2. Формирование навыка правильной осанки.

Теория:

Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика:

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастическом мяче и стоя с мячом).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «вертолет», «полумост».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

3. Развитие гибкости.

Теория:

Физическое качество - гибкость.

Практика:

Комплексы упражнений на развитие гибкости.

4. Упражнение в равновесии.

Теория:

Техника безопасности.

Практика:

Ходьба по залу приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); легкий бег на носках, сохраняя равновесие; выполнение на середине «ласточку» с мячом в руках.

Игры: «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись на мяче».

5. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Теория.:

О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практика:

Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; «гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси».

6. Фитбол-гимнастика.

Теория:

Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

Практика:

Комплексы упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах: Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Прокати мяч».

7. Упражнения на расслабление.

Теория:

Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практика:

Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч».

III. Общая физическая подготовка.

1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость.

Теория:

Физические качества: сила, ловкость, выносливость.

Практика:

Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: мячи. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Кошки мышки», «Колдунчик», «Сети», «Вышибалы», «Скелет», «Собачка», «Пионер бол», «Весёлая гусеничка».

IV. Контрольные испытания.

Теория:

Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика:

Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища с мячом;
- прыжки через мяч;
- наклон к ногам сидя на мяче;
- прыжки в длину за мячом.

VI. Итоговое занятие.

Техника безопасности во время летних каникул.

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Весёлая страна фитбола»

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии

Обучение проводится в групповой и индивидуально-групповой форме.

Формы занятий

- ❖ групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП игры;
- ❖ занятия оздоровительной направленности;
- ❖ праздники.

Формы аудиторных занятий:

- ❖ конкурс;
- ❖ соревнования;
- ❖ открытые уроки.

Наполняемость объединения: 10 человек.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: по 1 занятию 2 раза в неделю.

Количество учебных часов в неделю: 2 часа.

Количество за учебный год: 72 часа.

Средства обучения

Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления)

№ П/П	Наименование оборудования	Количество
1	Учебный класс с зеркалами	1
2	Специальная литература по занятию фитбол, фитбол в игровой форме	3-4
3	Кладовая комната для хранения оборудования	1
4	Раздевалка для учащихся	1
5	Гимнастические мячи	11
6	Коврики	11

Перечень технических средств обучения

1	Магнитофон	1
2	DVD плеер	1
3	Телевизор или ноутбук	1
4	Флешкарта с музыкой или CD и DVDдиски	1

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Весёлая страна фитбола»

Предметные результаты

В результате освоения программы учащийся *будет способен:*

- ❖ удерживать правильную посадку на фитболе;
- ❖ сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе;
- ❖ разработать координацией движений;
- ❖ выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.
- ❖ стремится к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил.

Метапредметные результаты

В результате освоения программы учащийся *будет способен:*

- ❖ ориентироваться в пространстве
- ❖ улучшить выносливость и укрепить мышцы всего тела
- ❖ развить гибкости тела
- ❖ укрепить опорно-двигательный аппарат и развить координацию движений;

Личностные результаты

В результате освоения программы учащийся *будет способен:*

- ❖ уметь входить в контакт с педагогом и детьми
- ❖ ответственно и добросовестно относиться к начатому делу
- ❖ оценить достоинства и недостатки собственной работы

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Весёлая страна фитбола»

Система оценки результатов освоения программы состоит из:

- ❖ текущего контроля успеваемости;
- ❖ промежуточной аттестации учащихся.

Порядок осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся регламентируется Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости.

Текущий контроль – текущая диагностика проводится в течение учебного периода в целях:

- ❖ контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;
- ❖ оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;
- ❖ проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Промежуточный контроль – промежуточная диагностика (проводится в конце учебного периода)

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- ❖ объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;
- ❖ соотнесение этого уровня с требованиями к результатам, определенным в дополнительной общеразвивающей программе; - оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать

индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Срок промежуточной аттестации проведения: май

Форма проведения промежуточной аттестации:

Система фиксации промежуточной аттестации (Приложение 3)

Формы текущего контроля учащихся определены в разделе «методическое обеспечение программы».

Методы диагностики и формы представления результатов

Методы диагностики результата	**Формы представления результатов**
Метод контрольных заданий	Зачетные и физкультурно-спортивные листки
Анкетирование	Справка
Наблюдение	Карты физкультурно-спортивного потенциала
Открытый урок	Рейтинговая таблица
Конкурс, соревнования	Портфолио

Методы текущего контроля реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Наблюдение;
- Самостоятельная работа;
- Соревновательная подготовка;
- Открытый урок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 27.12.2018)
2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
3. Концепция развития дополнительного образования Российской Федерации до 2020 г.;
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13- 51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
7. Киселев П. А. «Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС» / 2018г. – 280 с.

Для учащихся:

1. Громова О.Е. «Подвижные игры для детей ФГОС ДО» / М.: ТЦ Сфера, 2019. - 128 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. — М.: Новая школа, 1994. - 288 е., ил. + цв. приложения, 32 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к дополнительной общеразвивающей программе
«Весёлая страна фитбола»

Содержание:

1. Календарный учебный график (Приложение 1)

2. Словарь специальных терминов (Приложение 2)

3. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию дополнительной общеразвивающей программы «…….» (Приложение 3)

4. Методическое обеспечение (Приложение 4)

5. Учебно-методический комплекс (Приложение 5)

Приложение 2

Словарь специальных терминов

Опора - контакт ноги, руки и другой части тела спортсмена с вертикальной или горизонтальной поверхностью с целью выполнения двигательного действия.

Осанка - правильное/привычное положение тела человека при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания. Неправильная осанка связана с болезненными ощущениями в области поясницы.

Отжимание - общеподготовительное упражнение силовой направленности, выполняемое из исходного положения в упоре лежа на полу или на снаряде (скамейка), заключающееся в сгибании и полном разгибании рук с касанием грудью поверхности пола или снаряда.

Упор лежа – горизонтальное положение туловища лицом вниз с опорой о пол носками и кистями рук.

Фитнес (англ. fitness, от глагола «to fit» - соответствовать, быть в хорошей форме) - в более широком смысле - это общая физическая подготовленность организма человека. Тренировки направлены, в первую очередь, на развитие выносливости и гибкости, используются преимущественно аэробные нагрузки и кардио-тренировки.

Приложение 4

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Весёлая страна фитбола».

№	Раздел, тема	Формы занятий	Приёмы, методы и технологии организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа; Занятие-игра	Информационно-рецептивный; частично-поисковый	Инструкция по технике безопасности; тренировочная форма у детей; аудиоаппарату р; музыкальная подборка.	Инструктаж, наблюдение, выборочный опрос
2	Специальная физическая подготовка.	Учебное занятие; Занятие-игра	Репродуктивный; частично-поисковый	Реквизит; аудиоаппарату р; музыкальная подборка.	Наблюдение, опрос в виде игры, анализ и обсуждение
3	Общая физическая подготовка.	Учебное занятие; Занятие-игра	Репродуктивный; частично-поисковый.	Аудиоаппарату ра; музыкальная подборка; тренировочная форма у детей.	Наблюдение, опрос в виде игры, самостоятельная работа, анализ и обсуждение
4	Контрольные испытания.	Учебное занятие; Занятие-игра	Репродуктивный; частично-поисковый	аудиоаппарату ра; музыкальная подборка; тренировочная форма у детей.	Наблюдение, самостоятельная работа.

Приложение 5

Учебно-методический комплекс

Игры, используемые на занятиях в физкультурно-спортивном объединении «Весёлая страна Фитбола».

- **«Кто дальше?»**

Цель. Формировать умения подкидывать и ловить мяч, быть ловким, внимательным, развивать глазомер.

Привила игры:

Дети встают перед начерченной линией, бросают мяч о стену, ловят его и отходят дальше от стены на другую линию (расстояние 30-40 см). Выигрывает тот, кто не уронит мяч, и будет находиться дальше всех от стены.

- **«Оттолкни и поймай».**

Цель. Формировать умения подкидывать и ловить мяч, быть ловким, внимательным, развивать глазомер.

Привила игры:

Дети распределяются по парам, у каждой пары свой мяч. Один ребенок сидит на корточках, второй стоит около него на расстоянии 3м. Сидящий отталкивает мяч партнеру, быстро встает, поворачивается кругом и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются местами.

- **Кошки мышки**

Цель. Развивать ловкость, быстроту реакции, находчивость. Упражняться в беге.

Привила игры:

Играющие перед началом игры выбирают Кошку (Кота), ей (ему) выдается мяч. Все игроки мышки. По сигналу Водящий не поднимая мяч, катит его по полу и, отталкивая мяч, пытается поймать мышек. Кого запятнали – выбывает из игры.

- **Кошкин дом**

Цель. Упражнять в беге. Продолжать формировать умение действовать быстро, развивать ловкость, внимание.

Привила игры:

Для игры необходимо участникам поделиться на тройки, минимальное количество игроков 7 – 10 человек. Выбирается Ведущий Кот (Кошка) и 1 мышка, игроки стоят в колонне по 3 человека, по сигналу мышка выбегает из колонны и убегает от Кошки. Мышка, может укрыться от кошки в домике, домик это – колонны. Она должна вставать исключительно первой в колонне, т.к. третьему передается эстафета быть Мышкой. Если Кошка успела запятнать Мышку раньше, то Кошка с Мышкой меняется ролями.

- **Колдунчик**

Цель. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве, умение взаимодействовать с коллективом.

Привила игры:

В игре принимают участие не менее трех человек. Выбирается Ведущий и все разбегаются от него.

1 Вариант. Игрокам раздаются мячи, вести их они может любым способом. Задача Водящего - поймать всех убегающих. А убегающие должны продержаться как можно дольше. Также можно установить лимит времени для одной игры или играть до тех пор, пока водящий не сдастся. Водящий ловит убегающих. Нужно коснуться любой части тела или одежды игроков, включая волосы. Когда игрока запятнали он замирает, и кричит «Чай-чай-выручай», распятнать его могут остальные участники, но только коснувшись его мячом.

2 Вариант Игрокам дается 1 мяч, вести его они могут любым способом. Задача водящего - поймать всех убегающих. А убегающие должны продержаться как можно дольше. Также можно установить лимит времени для одной игры или играть до тех пор, пока водящий не сдастся. Водящий ловит убегающих. Нужно коснуться любой части тела или одежды игроков, включая волосы. Когда игрока запятнали он замирает, и кричит «Чай-чай-выручай», распятнать его может игрок, у которого оказался мяч. В начале игры мяч находится у преподавателя, он распитныевает первого, затем мяч постоянно передается из рук в руки.

- **Вышибалы**

Цель. Продолжать формировать навыки метания в подвижную цель, умение действовать совместно с товарищами.

Привила игры:

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое **Вышибал**, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй Вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задача Вышибал - попасть в игроков мячом. Задача игроков — укорачиваться от мяча. Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле.

- **Скелет**

Цель. Продолжать формировать навыки метания в подвижную цель, умение действовать совместно с товарищами.

Правила игры: правила похожи на игру вышибалы, также на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое **вышибал**, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй Вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задача вышибал - попасть в игроков мячом. Задача игроков — укорачиваться от мяча. Тот, в кого попал мяч, становится с каждым разом Скелетом.

При попадании мячом в любую часть тела игрок убирает ее. Если попали в руку, - сгибает руку и убирает за спину, тоже самое со второй. Ноги – задев одну ногу, убирает в согнутом положении. Если касание было по второй ноге игрок выбывает из игры и также присоединятся к ведущим. Также если мяч коснулся спины или живота убираются срезу 2 руки. Если касание было по

тазобедренному суставу, игрок выбывает из игры и также присоединятся к ведущим.

- **«Сети, караси и щука»**

Цель: Упражнять детей в беге. Закрепить умение быстро менять направление движения, действовать по сигналу.

Привила игры:

Один игрок выбирается щукой и ему дается мяч. Остальные играющие разбегаются по всему залу.

По сигналу: «Щука!» - она выбегает с мячом и пытается запятнать карасей. Как только Щука коснулась Карасей мячом, они присоединяются к Щуке в сеть. На конце сети 2 мяча. Недопустимо, чтобы сеть была разорвана.

- **Удержись на мяче**

Цель. Сформировать координацию движения, развить реакцию.

Привила игры:

Игроки делаться на 2 группы, встают в круг, у каждого игрока свой мяч. Каждый игрок ставит 1 колено на мяч, опорная нога стоит на земле. По сигналу все игроки одновременно должны поднять опорную ногу и удержаться на мяче. Игроки по одному выбывают из игры, кто упал первым. Когда остается по 1 игроку из разных групп, они соревнуются друг с другом. Побеждает тот, кто дольше продержался на мяче.

- **Собачка**

Цель. Продолжать формировать умение подпрыгивать на двух ногах, развивать внимание, ловкость, умение быстро ориентироваться.

Правила игры:

Для игры требуется как минимум три игрока.

Выбирается Ведущей, который стоит в центре круга и является Собачкой. Игроки стоят по широкому кругу и не имеют права сходить со своего игрового поля, а собачка не может заходить на их полет

Одному из игроков выдаётся мяч. **Игра начинается после первого паса** другому игроку. Пасовать можно только руками. Пасующие обязаны точно и своевременно передавать пасы любому другому игроку (кроме

Собачки), но в руки мяч может взять только Собачка. Игроки имеют право отталкивать мяч от себя. Если игрок поймал мяч, сразу становится Собачкой. Собачка встает на место игрока, который стал Собачкой.

- **Пятнашки**

Цель: Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам.

Привила игры:

Дети находятся в разных местах зала. Выбирается Ведущий и ему ведается мяч. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются позалу, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его мячом. Тот, кого водящий коснулся мячом, становиться ведущим.

Если Пятнашка в течении 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, преподаватель назначает другого водящего.

- **Выше ноги от земли**

Цель. Упражнять детей в умении быстро действовать по сигналу, сохранять равновесие.

Привила игры:

По залу разбросаны мячи. Одни же является местом, куда необходимо будет спрятаться от Ведущего. Выбирается Ведущий, считает: «раз-два-три», и игроки разбегаются от него. Задача ловца – поймать любого из игроков, чтобы поменяться с ним местами. Каждый игрок имеет право на неприкосновенность. Для этого нужно оторвать ноги от земли – сеть на мяч и постараться как можно дольше удержаться на нем. Пока игрок не стоит ногами на земле, ведущий не имеет права его поймать. Важно помнить! Игроки не могут находиться с поднятыми ногами более 20-30 секунд, по истечение этого времени им необходимо покидать свой «островок безопасности» и присоединяться к убегающим игрокам.

- **Пионербол**

Цель. Продолжать формировать умение быстро ориентироваться в пространстве, развивать ловкость рук. Учиться соблюдать правила игры.

Привила игры:

В пионерболе участвуют две команды, находящиеся по разные стороны сетки. Одна команда может иметь от 3 до 10 игроков, самое подходящее число участников на занятиях – 10 человек. Площадка должна быть просторной и давать возможность ребятам свободно передвигаться по полю. Для игры нужна волейбольная сетка. Расстановка игроков происходит по команде капитана – он предварительно планирует, какой участник будет отвечать за переднюю, заднюю и среднюю зону. Когда удар летит из-за сетки от соперников, игрок должен отбить его на сторону противника. Повторять одно и то же действие разрешено не более 2 раз. Если участник не смог отбить удар, при этом допустив касание мяча с телом выше пояса – соперники засчитывают очко. Осуществлять подачу разрешается одной или двумя руками. Необходимо мячик поймать. Когда одна из команд одержит победу, участники должны поменять свои позиции по направлению часовой стрелки. Побеждает та команда, которая набрала от 10 до 15 очков, при этом, не имея разницу с соперником меньше, чем на 2 очка. Право первой подачи выбирается с помощью договоренности или жеребьевки. Выигранные подряд 2 партии приносят абсолютный выигрыш команде. После окончания начальной партии соперники меняются местами.