

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ОЛИМП» Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Протокол от 29.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Дворец спорта «Олимп»
Д.П. Цетва
Приказ от 29.08.2024 г. № 39



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

ID программы: 6454

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 5-18

Срок освоения программы: 6 недель

Объем часов: 12 часов

Разработчики программы:

Козырева Наталия Валерьевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

Белякова Лада Валерьевна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

Пуртов Михаил Олегович - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

Козлова Юлия Викторовна - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

Лебедев Александр Петрович - тренер-преподаватель МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»

г. Йошкар-Ола
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» (далее - Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы» (далее - Учреждение).

Направленность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность Программы

Актуальность Программы определяется потребностью учащихся и их родителей в организации летней занятости детей. Программа построена с учетом досуговых предпочтений детей и подростков. Программа направлена на профилактику детской и подростковой безнадзорности в летнее время.

Новизна и отличительные особенности Программы

Новизна Программы заключается в том, что она составлена на основе материала, который учащиеся изучают на занятиях по выбранным видам спорта в течение учебного года. Содержание игр подобрано с учетом целенаправленного развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков, полученных на занятиях.

Отличительная особенность Программы в её вариативности, разноплановой деятельности, объединяющей различные направления оздоровления, отдыха и воспитания детей.

Адресат Программы

Возраст учащихся от 5 до 18 лет.

Учебные группы комплектуются из учащихся учреждения, которые проявляют интерес к продолжению занятий физической культурой и спортом в летний каникулярный период. Группы могут быть разновозрастными и одновозрастными.

Принимаются дети без индивидуального отбора или тестирования и не имеющие медицинских противопоказаний для освоения данной Программы.

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на 6 учебных недель и реализуется в летний каникулярный период.

Форма обучения

Форма обучения по Программе - очная.

Уровень Программы

Программа реализуется на стартовом уровне.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма проведения занятий - групповая.

Планируя игры и определяя их объем, необходимо учитывать:

- особенности состава учащихся данной группы (возраст, пол, общая физическая подготовленность);
- условия проведения занятий (наличие и размер зала, площадки, наличие оборудования и инвентаря, природные и климатические условия);
- основные учебно-воспитательные задачи и другие средства физического воспитания учащихся данной группы.

Распределение игр по возрастным группам необходимо считать условным, так как одна и та же игра с изменением правил и видов передвижений с дополнительным материалом может быть применена для всех возрастов.

Режим занятий

Занятия ведутся в соответствии с расписанием. Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия соответствует рекомендациям СанПиН и составляет 2 академических часа по 45 минут.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы:

Организация отдыха, занятости и оздоровления детей в летний период, формирование ценностного отношения к себе, к своему здоровью и здоровью окружающих людей, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи Программы:

Предметные:

- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- расширить спортивный кругозор детей.

Метапредметные:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развить, разработать и укрепить различные группы мышц.

Личностные:

- воспитать понимание дружного сплоченного коллектива;
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

1.3. Объем Программы

Программа краткосрочная и рассчитана на 12 учебных часов.

1.4. Содержание Программы

Вводное занятие

Теория:

Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Правила поведения в спортивном зале и на открытых спортивных площадках. Спортивная форма на занятиях спортивными и подвижными играми.

Форма контроля: Опрос.

Игры малой подвижности

Практика:

Малоподвижные игры используются как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. Целью малоподвижных игр и игровых упражнений является:

- снижение физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
- снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук, гибкости и подвижности пальцев, координации движений рук и ног;
- развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
- укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма;
- ориентировка в пространстве;
- формирование и закрепление двигательных умений;
- получение удовольствия и создание хорошего настроения;
- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

В малоподвижных играх движения выполняются в медленном темпе, интенсивность их незначительна.

Спецификой данного вида игр являются: способ организации учащихся (круг, вращающуюся шеренга и др.), движения, которые включаются в игру, методика проведения игры (выбор игры, место проведения, подготовка к игре, сбор детей на игру, объяснение игры, проведение игры, окончание игры), темп, в котором она ведется (медленный), количество повторений движений (3–6 раз).

Игры малой подвижности способствуют развитию памяти, сообразительности и наблюдательности, координации движений, ориентировки в пространстве и двигательных умений. Кроме того, они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, что немаловажно.

Игры малой подвижности проводятся в начале каждого занятия с целью разминки и в завершении каждого занятия с целью снижения физической нагрузки и постепенного перехода от возбужденного состояния к более спокойному.

Форма контроля: Наблюдение.

Подвижные игры

Практика:

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Национальные подвижные игры прививают ребенку культурное наследие его окружающего общества, подготавливают к выходу в большой мир.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий

в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Форма контроля: Наблюдение.

Спортивные игры

Практика:

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных единичными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Одним из средств подготовки юных спортсменов являются спортивные игры (футбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных спортсменов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Спортивные и подвижные игры подбираются в зависимости от контингента учащихся и стажа занятий спортом.

Форма контроля: Наблюдение.

Игры-эстафеты

Практика:

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств спортсмена, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Форма контроля: Наблюдение.

1.5. Планируемые результаты

Основными показателями освоения Программы является организация занятости учащихся в летний каникулярный период, проведение интересных досуговых мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы:

Предметные:

- развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
- уметь организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- аккуратно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности при проведении подвижных и спортивных игр;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять различные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- планировать собственную деятельность, распределять физическую нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и спортивной деятельности;
- бережно относиться к природе во время активного летнего отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Личностные:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности, двигательного опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и

взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- формирование потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

По окончании обучения дети должны:

знать:

- содержание игр разных направлений;
- теоретические аспекты по игре;
- инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности.

уметь:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Учебный план определяет распределение учебных часов по теоретическим и практическим занятиям на весь период реализации Программы.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации / текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Вводное занятие	1	1		опрос
2	Игры малой подвижности	3		3	наблюдение
3	Подвижные игры	2		2	наблюдение
4	Спортивные игры	4		4	наблюдение
5	Игры-эстафеты	2		2	наблюдение
Итого		12	1	11	

2.2. Календарный учебный график

Дата начала реализации Программы: 1 июня.

Дата окончания реализации Программы: 12 июля.

Количество учебных недель: 6.

Количество учебных часов: 12.

Месяц	июнь				июль			
Неделя	1	2	3	4	5	6		
Дата	01.06-07.06	08.06-14.06	15.06-21.06	22.06-28.06	29.06-05.07	06.07-12.07		
Время проведения занятия	по расписанию группы							
Форма проведения занятия	групповая							
Место проведения занятия	по расписанию группы							
Тема занятия	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П
кол-во часов	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П
Инструктаж по технике безопасности	5 мин		5 мин		5 мин		5 мин	
Правила поведения в спортивном зале и на открытых спортивных площадках	10 мин							
Спортивная форма на занятиях спортивными и подвижными играми	5 мин							
Игры малой подвижности		20 мин		25 мин		20 мин		20 мин
Подвижные игры		30 мин				20 мин		
Спортивные игры				45 мин		45 мин		45 мин
Игры-эстафеты		20 мин		15 мин			20 мин	20 мин
Итого часов, в т.ч.:	2 часа		2 часа		2 часа		2 часа	
	12 часов							
теоретические занятия	1 час							
практические занятия	11 часов							
Форма контроля	опрос наблюдение	наблюдение	наблюдение	наблюдение	наблюдение	наблюдение	наблюдение	наблюдение

Условные обозначения: Т – теоретические занятия
П – практические занятия

2.3. Рабочая программа воспитания

Особенности организации воспитательной деятельности в учреждении

Воспитательная работа направлена на формирование личности учащегося. Успешность воспитания определяется способностью сочетать в учебно-тренировочном процессе образовательные задачи и задачи общего воспитания. Важное условие успеха – единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательной школы и учреждения дополнительного образования.

Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности учащихся, реальных условий деятельности учреждения.

Тренер-преподаватель формирует у учащихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Принципы воспитания в учреждении:

- *Принцип связи воспитания с жизнью, социокультурной средой.* Воспитание строиться в соответствии с требованиями общества, перспективами его развития, его потребностям.

- *Принцип комплексности, целостности, единства* всех компонентов воспитательного процесса. В соответствии с этим принципом в воспитательном процессе цели и задачи, содержание и средства согласованы между собой.

- *Принцип связи воспитания с повседневной жизнью и трудом.* Учащийся занимается посильным трудом, знакомится с национальными промыслами его родного края, познает культуру труда.

- *Принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности* (активности) воспитанников. В соответствии с этим принципом педагог при организации воспитательного процесса предлагает те виды деятельности, которые будут стимулировать активность детей, их творческую свободу, но сохраняет при этом руководящие позиции.

- *Принцип гуманизма, уважения к личности* ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

- *Принцип опоры на положительное в личности ребенка.* В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление учащегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

- *Принцип воспитания в коллективе и через коллектив.* В соответствии с этим принципом воспитание в группе, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

- *Принцип учета возвратных и индивидуальных особенностей детей.* Для реализации этого принципа педагогу необходимо знать типичные возрастные особенности учащихся, а также индивидуальные различия детей в конкретной учебной группе.

- *Принцип единства действий и требований* к ребенку в семье, образовательном учреждении, социуме. В соответствии с этим принципом педагогу необходимо установить тесный контакт с семьей и договориться о согласованных действиях, в ходе воспитательного процесса обсуждать вместе с детьми реальные события, происходящие в их жизни (в школе, на улице).

Чтобы воспитание достигло своей цели, необходимо соблюдать следующие важные **требования к принципам воспитания:**

- *Обязательность.* Имеется в виду, что принципы воспитания не носят рекомендательный характер, педагог обязан их соблюдать и внедрять в свою ежедневную деятельность, а не выполнять от случая к случаю.

- *Комплексность.* Все принципы следует объединить в комплекс и применять взаимосвязано, единым фронтом. Важным условием эффективности является их одновременное действие.

- *Равнозначность.* Положительный результат воспитания может быть достигнут только тогда, когда все принципы имеют равное значение, среди них нет ни главных, ни второстепенных, ни тех, которые надо использовать в первую очередь или во вторую. Все принципы воспитания имеют равную ценность и значение.

Процесс воспитания в учреждении основывается на следующих *принципах взаимодействия* педагогов и школьников:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка при нахождении в учреждении;

- ориентир на создание в учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие учащихся и педагогов;

- построение отношений между взрослыми и детьми на основе, доверия, сотрудничества, любви, доброжелательности, уважения личности каждого ребенка;

- опора на положительное в личности ребенка, вера педагогов в положительные результаты воспитания, подход к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой»;

- организация основных совместных мероприятий учащихся и педагогов как предмета совместной деятельности взрослых и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Цели и задачи воспитательной работы

Цели воспитания – формирование личностной и практико-ориентированной среды для успешной социализации учащихся в обществе через механизмы самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Задачи воспитания:

- Развитие общей культуры учащихся.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания: уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному и историческому наследию Родины.
- Профилактика вредных привычек, правонарушений, социально-опасных явлений.
- Формировать у учащихся ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.
- Способствовать развитию у учащихся экологической культуры, бережного отношения к природе, развивать стремление беречь и охранять природу.
- Воспитывать у учащихся уважение к труду, содействовать профессиональному самоопределению учащихся.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия с семьей по вопросам воспитания учащихся.

Виды, формы и содержание воспитательной работы

№ п/п	Вид деятельности	Целевое назначение	Формы организации деятельности	Содержание воспитательной работы
1	Познавательная	Обогащает представление об окружающей действительности, формирует потребность в профессиональном образовании, способствует интеллектуальному развитию.	Лекция, рассказ, беседа, дискуссия, ролевая игра.	Изучение окружающей действительности, освоение новых знаний, навыков и умений, которые необходимы для жизни в обществе и мире в целом. Учащийся получает новую информацию, узнаёт о законах мира и учится не только взаимодействовать с ним, но и влиять на него.
2	Общественная	Содействует социализации учащихся, включает их в сопереживание проблемам общества, приобщает к активному преобразованию действительности.	Мероприятий, праздники, соревнования, акции.	Совместно с педагогами и родителями организация и проведение различных праздников (общешкольных, в группе, в объединении), конкурсов, соревнований. Организация и участие детей в различных акциях.
3	Ценностно-ориентированная	Рациональное осмысление общечеловеческих и социальных ценностей, формирование культуры, своего «Я». Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.	Беседы, тестирование, анкетирование, акции.	Проведение диспутов и бесед на нравственные темы; формирование у учащихся отношения к миру; формирование у учащихся убеждений, взглядов, усвоение учащимися нравственных и других норм жизни людей – всего того, что называют ценностями. Тренер-преподаватель стимулирует выработку учащимися отношений, взглядов на жизнь в различных формах деятельности: беседы по

				социально-нравственной проблематике, дискуссии, диспуты. Профилактика правонарушений и социально-опасных явлений.
4	Спортивно-оздоровительная	Здоровый образ жизни, формирует силу, выносливость, пластичность и красоту человеческого тела и отношений. Профилактика вредных привычек.	Учебно-тренировочные занятия, спортивные мероприятия, соревнования.	Освоение дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по выбранным видам спорта, утвержденным в учреждении. Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях.
5	Военно-патриотическая	Формирование в ребёнке приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества, за научно-технический и культурный вклад России в мировую цивилизацию.	Встречи с военными, ветеранами и участниками военных действий, экскурсии, участие в творческих конкурсах, смотрах.	Формирование у учащихся глубокого патриотического сознания, идей служения Отечеству и его вооруженной защите; уважение к военной истории; стремления к военной службе, сохранению и приумножению славных воинских традиций; сохранение памяти о знаменательных событиях и датах, о подвигах героических личностей русской Земли и воспитание гордости за деяние своих предков; воспитание чувства любви к своей малой родине, уважительного отношения к национальным традициям и культуре, пробуждение чувства гордости за свой народ.
6	Культурно-досуговая	Взаимнообогащающий досуг учащихся, общение друг с другом.	Праздники, различные мероприятия, поход в кино, игры, совместный отдых, содержательные развлечения.	Содержательный, развивающий отдых, свободное общение, в котором инициатива принадлежит учащимся, педагог принимает активное участие во всех мероприятиях. Спортивно-оздоровительную деятельность. Свободное общение, досуг учащихся может проходить в самых разных формах: игры, праздники, вечера отдыха, коллективные дни рождения, соревнования, совместные прогулки, походы и пр.
7	Трудовая	Направлена на создание, сохранение и приумножение	Общественно-полезный труд по самообслуживанию,	Совместный труд в учреждении: уборка помещений, уборка

		материальных ценностей, формирование уважительного отношения к материальным ценностям как средствам для существования человека.	субботники, дежурство во время занятий и т.д.	территории, помощь при ремонте, трудовые десанты по благоустройству территории учреждения, участие в общегородских акциях и т.д.
8	Безопасность	Предупреждение детского ДТП, соблюдение правил и техники безопасности в различных жизненных ситуациях.	Инструктаж, беседа, рассказ, опрос.	Проведение инструктажей: охрана труда; пожарная безопасность; антитеррористическая безопасность; правила поведения: на дорогах, на воде и вблизи водоемов, в транспорте, на учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и т.д.

Методы воспитания

Выбор метода зависит: от специфики общественно-воспитательной среды, вида деятельности, возраста учащихся, индивидуально-типологических способностей учащихся, уровня воспитанности коллектива.

Метод убеждения. Убеждать, значит так воздействовать на сознание и поведение учащегося, чтобы у него формировались способности поиска истинности миропонимания. В процессе убеждения идеи и нормы, выработанные обществом, превращаются в личные убеждения, в систему мотивов поведения, в руководство к действию.

Средства убеждения: учебная работа, беседы, диспуты, встречи, сборы, собрания.

Метод примера. Воспитательная сила примера основана на стремлении людей к подражанию социальным нормам и ролям. Дети стремятся копировать в своем поведении те действия и поступки, которые, с их точки зрения, кажутся значительными и укрепляют их достоинство. Большое воспитательное значение на учащихся оказывает педагог.

На практике воспитания *используются личные примеры*, из жизни и деятельности других людей, из природы, художественного творчества.

Метод упражнения – равномерно организованное выполнение учащимися практических действий и дел с целью накопления нравственного опыта и формирования положительных черт личности. В процессе многократных повторений должны выполняться не только действия и поступки, но и внутренние стимулы, которыми определяется поведение личности.

Упражнение – основной метод умственного, нравственного, физического и эстетического воспитания.

Типы упражнений: упражнения в деятельности (трудовые, в общественной деятельности, спортивные); режимные упражнения; специальные (в этикете, культуре поведения, речи).

Метод приучения – начальная стадия метода упражнения и его составная часть. Основа метода – требование.

Составные части: формулировка правила, разъяснение, демонстрация норм и формирование положительного отношения к правилам, многократное повторение.

Метод требования. Содействует возникновению полезных навыков и привычек, формирует черту характера и нравственные идеалы. Требование должно быть гуманным, разумным, подготовленным, системным, рациональным, должно предполагать наращивание трудностей.

Приемы требований: советом, мимикой, жестом, паузой, в игровом оформлении, выражением доверия (недоверия), просьбой (намеком), одобрением (осуждением), угрозой (наказанием). В случае одностороннего увлечения учащегося деятельностью, которая может способствовать формированию негативного поведения, наиболее действенным методом преодоления является переключение учащегося с одного вида деятельности на другой и постепенное формирование нового стереотипа поведения.

Метод поощрения (одобрения) представляет собой совокупность морального и материального стимулирования, признание, положительную оценку поведения или качеств учащегося.

Средства: одобрение взглядом, похвала, благодарность, похвала в присутствии товарищей, награждение. Неуместная похвала теряет воспитательную силу. Учащиеся к ней привыкают и перестают реагировать. Лучший способ – хвалить не самого человека, а выполненное им задание. Он должен быть приучен испытывать чувство удовлетворения не ради поощрения, а во имя результатов труда, в том числе и спортивного.

Метод осуждения (наказания). Осуждение проявляется в неодобрении, отрицательной оценке действий и поступков личности. Наказание – это мера и способ воздействия против человека, совершившего проступок (преступление).

Виды педагогического наказания: наказание-внушение (порицание, замечание, вывод); наказание-ограничение (удаление с занятий, исключение из ОУ); наказание-привлечение (уборка, ремонт).

Правила применения наказаний в процессе воспитания:

- наказаний не должно приносить физических страданий;
- наказание накладывается уверенным тоном, в спокойной обстановке;
- наказание должно быть индивидуальным;
- нельзя наказывать по подозрению;
- нельзя напоминать о заранее наложенных взысканиях;
- наказание должно быть поддержано общественным осуждением действий провинившегося;
- наказания должны быть редки.

Наказание должно побуждать к обдумыванию своего поведения и требовательно относиться к себе. Наказание только тогда достигает цели, когда оно является справедливым и поддерживается общественным мнением коллектива.

Метод соревнования (игры). Один из методов мобилизации творческой трудовой активности учащихся, способствующий более качественному и эффективному выполнению деятельности. Соревнование обозначает стремление учащихся не отставать друг от друга, добиваться лучших результатов. Соревнование (игра) – это метод воспитания, обучение, развития и психологической подготовки к решению жизненных задач.

Планируемые результаты

В результате реализации программы воспитания будет обеспечено:

- освоение учащимися социально значимых знаний и приобретение опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения;
- формирование опыта самоопределения (личностного и профессионального);
- овладение учащимися способами саморазвития и самореализации в современном мире;
- вовлечение детей и молодежи в позитивную социальную деятельность, рост числа патриотически настроенных молодых граждан;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- повышение социальной активности учащихся;
- рост участников и победителей в конкурсах и соревнованиях;
- повышение общественного престижа семьи, отцовства и материнства, сохранение и возрождение традиционных семейных ценностей, укрепление традиций семейного воспитания;
- модернизация содержания программ дополнительной, внеурочной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

Вид деятельности воспитательной работы	Мероприятия (форма проведения, название)	Сроки проведения	Ответственные
Безопасность	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивных залах, на спортивных площадках.	01.06-12.07	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая	День защиты детей. Организация праздничных мероприятий. Совместное посещение праздничных мероприятий.	01 июня	тренеры-преподаватели

Познавательная	Тематическая беседа, посвященная Дню русского языка.	6 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая, Общественная, Ценностно-ориентированная, Культурно-досуговая	День России. Совместное посещение праздничных мероприятий.	12 июня	тренеры-преподаватели
Военно-патриотическая	День памяти и скорби. Участие во всероссийских акциях.	22 июня	тренеры-преподаватели
Культурно-досуговая, Общественная	День молодежи. Совместное посещение праздничных мероприятий.	27 июня	тренеры-преподаватели
Безопасность	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности.	по необходимости	тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительная	Организация и участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях.	по календарному плану спортивных мероприятий	тренеры-преподаватели

2.4. Условия реализации Программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- спортивная площадка для игры в футбол, пионербол, волейбол, баскетбол;
- спортивный зал;
- маты гимнастические;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- мячи по видам спорта;
- мячи резиновые;
- насос для накачивания мячей;
- обручи;
- кегли;
- кубики;
- эстафетные палочки;
- стойки для обводки;
- фишки для разметки;
- свисток;
- секундомер;
- сетка волейбольная;
- щиты с кольцами;
- ворота для мини-футбола, футбола;
- манишки игровые.

Наглядные средства:

- плакаты, схемы, журналы и т.д.;
- дидактические материалы;
- разработки подвижных игр и эстафет;
- интернет ресурсы.

2. Информационное обеспечение.

Тренер-преподаватель подачу нового материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

На занятии используются все известные виды наглядности: показ иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий; демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки по физической культуре и спорту, образовательные сайты, личные педагогические сайты.

3. Кадровое.

Занятия проводят тренеры-преподаватели МБОУДО «Дворец спорта «Олимп». Все тренеры-преподаватели имеют среднее специальное или высшее педагогическое образование, соответствующее профессиональному стандарту.

2.5. Формы, порядок текущего контроля

Контроль за освоением Программы предусматривает ведение текущего контроля. Программа краткосрочная, поэтому промежуточная и итоговая аттестация учащихся не предусматривается.

Форма отслеживания результатов освоения Программы предполагает:

- беседа - специальная беседа педагога с учащимся на темы, связанные с реализуемой Программой, рассчитанная на выяснение объема знаний по определенному разделу, теме и т.д.;
- педагогическое наблюдение - при проведении практических занятий: оценка уровня активности учащегося, качество выполнения заданий, участие в учебной деятельности;
- педагогический мониторинг - проверка терминологии и усвоение практических навыков работы, определение глубины усвоения программного материала и умения применить полученные знания в типовых и нетиповых ситуациях, ведение журнала учета.

2.6. Оценочные материалы

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры.

Форма отслеживания результатов освоения программного материала предполагает:

- беседа с учащимися с целью выявления их интересов;
- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной Программы;
- наблюдение за поведением детей во время игр, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности;
- наблюдение за умением играть в подвижные игры наблюдение за развитием физических качеств.

2.7. Методические материалы

Образовательный процесс по Программе осуществляется в очной форме.

Используются методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, игровой.

Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Формы проведения учебных занятий: спортивные игры, соревнования, подвижные игры, эстафеты, демонстрация-объяснение, конкурсы.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, игровая технология, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии, игровые и соревновательные, личностно ориентированные технологии.

Алгоритм учебного занятия

1 этап - организационный.

- Проверка состояния места занятий и готовность учащихся к занятиям.
- Построение.
- Вводная часть: Объяснение задач занятия. Инструктаж по технике безопасности.
- Подготовительная часть: Игры малой подвижности.

2 этап - основная часть.

- Практическая часть: Разучивание новых подвижных игр. Коллективная игра (эстафеты, мини-соревнования, подвижные игры, спортивные игры).

3 этап - заключительная часть.

- Игры малой подвижности
- Построение.
- Подведение итогов.

2.8. Используемая литература и электронные ресурсы

Используемая литература для тренера-преподавателя

1. Демчишин А.А., Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 2018. - 168 с.
2. Дик Н.Ф., Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для школьников / Н.Ф. Дик. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2017 – 225 с.
3. Дмитриев В.Н., «Игры на открытом воздухе» / В.Н. Дмитриев.- М.: Изд. Дом МСП, 2018.
4. Железняк Ю. Д., Спортивные игры. Техника, тактика, методика: Учеб для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин.- М.: ВЯКО, 2017.
5. Найминова Э., «Физкультура»: методика преподавания спортивных игр / Э. Найминова.- Изд-во Ростов-на-Дону «Феникс», 2018 – 156 с.
6. Патрикеев А. Ю., Подвижные игры / Ю.А.Патрикеев. - М.: Вако, 2017 – 173 с.
7. Попова Г.П., «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» / Г.П. Попова. - Волгоград. Учитель, 2018.

Используемая литература для учащихся и родителей

1. Дмитриев В.Н., «Игры на открытом воздухе» В.Н. Дмитриев / М.: Изд. Дом МСП, 2018 г.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физические упражнения и подвижные игры» / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М: Изд. Дом МСП 2019 г.

Электронные ресурсы

1. <http://fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
2. <http://fizkulturnica.ru/> - Здоровый образ жизни.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Малоподвижные игры

1. Тропинка

Эту игру можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе. Все участники встают и становятся в затылок за ведущим. Участники идут змейкой по тропинке в затылок друг за другом, причем ведущий переходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы, а остальные повторяют его движения. Ведущий может меняться (он может стать в конец змейки), тогда у каждого появляется возможность побывать в этой роли. Кто был самым оригинальным ведущим?

Интересен вариант игры, когда все участники с закрытыми глазами цепочкой (держась за руки) следуют за ведущим. Препятствия в этом случае должны быть настоящими - поваленные деревья, ямы, деревья и т.д. Перед играющими ставится задача - не разорвать цепочку, не потерять соседа. В ходе игры у участников вырабатывается доверие друг к другу, появляется желание помочь идущему за тобой товарищу.

Ведущему хорошо иметь двух помощников, которые помогут ему обеспечить безопасность играющих.

2. Опаздывающее зеркало

Внимание! Садитесь поудобнее. Первый справа, представьте себе, что вы сидите перед зеркалом и не спеша прихорашиваетесь. Сделали одно движение - задержитесь на секунду, посмотрите в зеркало. Другое движение - пауза, третье - снова пауза. Сосед слева, вы повторяете движение первого ведущего только тогда, когда он начнет второе движение, третий слева повторит движение ведущего, когда его правый сосед начнет воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий уже сделает третье.

Таким образом движения ведущего будут повторяться всеми сидящими в полукруге с отставанием на одно движение. Кто копирует движения наиболее тщательно?

3. Иноходец (соревнование-эстафета)

Участники игры разбиваются на две команды и становятся друг другу в затылок. Командам нужно пройти необычным шагом всего несколько метров. Участник проходит дистанцию и возвращается к команде, за ним - следующий и так далее. Шаг такой: правую ногу заносите назад за левую и ставьте как можно дальше вперед. Затем левую ногу заносите за правую и так далее, кто быстрее. Побеждает команда, члены которой пройдут быстрее и с наименьшим числом падений.

4. Словесный волейбол

Все становятся в круг. Кидаем мяч через центр круга. При этом называем слово, существительное. Тот, кто ловит мяч, одновременно добавляет подходящий по смыслу глагол. Например, "облако" - плывет, "костер" - горит, кто называет бессмыслицу - выходит из игры. Остаются самые сообразительные.

5. Отдай честь!

Поставьте игроков команд в ряд. Эта игра эстафета. После того, как первый игрок правильно выполнит задание, его может выполнять следующий игрок. Задание следующее: правой рукой взять себя за нос, левую руку продеть сквозь полученную петлю, вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: "Во!" Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

6. Шарик

Нужно надуть воздушные шары за отведенное время без помощи рук.

7. Цвета

Игроки становятся в круг. Ведущий командует: "Коснитесь жёлтого, раз, два, три!" Игроки как можно быстрее стараются взяться за вещь (предмет, часть тела) остальных участников в круге. Кто не успел - выбывает из игры. Ведущий снова повторяет команду, но уже с новым цветом. Побеждает оставшийся последним.

8. Телефонисты

Две группы играющих 10-12 человек рассаживаются двумя параллельными рядами. Руководитель подбирает труднопроизносимую скороговорку и сообщает ее (по секрету) первому в каждой команде. По сигналу руководителя первые в ряду начинают передавать ее на ухо второму, второй-третьему и так до последнего. Последний, получив "телефонограмму", должен встать и громко и внятно произнести скороговорку. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст скороговорку по цепи и представитель которой точнее и лучше ее произнесет.

Скороговорки:

- Расскажи мне про покупку. - Про какую про покупку? Про покупку, про покупку, про покупочку свою;
- Сорок сорок съели сырок с красивою красною коркой, сорок сорок в короткий срок слетелись и сели под горкой;
- Наш чеботарь всем чеботарям чеботарь, никому нашего чеботаря не перечеботарить.

9. Завяжи верёвку

Изберите любое число пар. Дайте каждой паре короткую верёвку или ленту, на которой одному человеку из пары нужно будет завязать 5 узлов. Не давайте никаких указаний относительно того, какие именно узлы надо завязать. Когда узлы завязаны, партнёр, состоящий в паре, должен как можно быстрее развязать, данные ему узлы.

10. Петушиные Бои

Участники дерутся, стоя на одной ноге, руки сзади, прыгая по кругу, стараясь столкнуть противника. Игрок, поставивший обе ноги на пол или вытолкнутый за круг, выходит.

11. Прыжок с парашютом.

Каждый игрок получает номер и становится в круг вокруг стула. Один игрок встает на стул и бросает шарик, называя при этом номер. Игрок под названным номером должен попытаться поймать шарик, до того, как он коснется земли. Если у него это получится, то он занимает место, стоящего на стуле. Другая версия этой игры играется с мячом, который бросает человек, стоящий по середине. Игрок, номер которого называют, должен поймать мяч прежде, чем он коснется земли. Игроки могут использовать только одну руку, чтобы поймать мяч.

12. Игра с шариком.

Участники становятся в круг и берутся за руки. Надувной шарик подкидывают в верх. Участник должны не разнимая рук подкидывать шарик, не давая при этом упасть ему на пол. Подкидывать мяч можно ногами, головой. Так же можно изменить условия, например - только ногами.

Подвижные игры

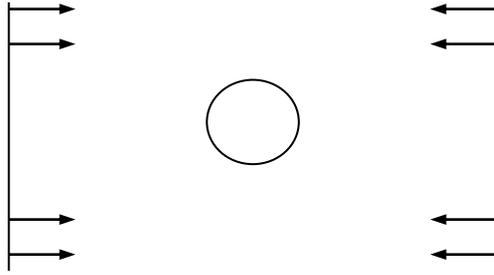
1. Картошка

Играют волейбольным мячом. Количество играющих от 5 человек. Водящий ("картошка") садится на корточки, остальные игроки располагаются вокруг него и перебрасываются мячом, так же, как при игре в волейбол. Уронивший мяч присоединяется к картошке – картошка растет. Игроки могут не только перебрасываться мячом, но и глушить картошку, то есть с силой ударять ладонью по мячу, стараясь попасть в сидящих. Если игрок промахивается, то присоединяется к картошке. Сидящие игроки имеют право выпрыгивать с корточек, пытаясь поймать пролетающий мяч. Если это удастся, поймавший меняется местами с тем, чью передачу он перехватил. В упрощенном варианте стоящие игроки могут отбивать мяч не сразу, его разрешается предварительно ловить, и потом кидать партнеру.

2. Стрелок

Проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 – 15 м одна от другой. В середине между ними чертится круг диаметром 2 м. Один игрок – стрелок. Он с мячом в руках стоит в кругу. Остальные игроки начинают перебежку от одной линии к другой. Стрелок старается попасть в них мячом. Тот, в кого попал, становится стрелком. В начале игры стрелком становится тот, кто после внезапной команды «Сесть!» присел последним. Момент броска мяча определяется

самим стрелком. Мяч, брошенный мимо, игроки перебрасывают стрелку. Если игрок поймал мяч, брошенный в него, то это не считается попаданием.



3. Сороконожка

В игру можно играть как просто ради забавы, так и несколькими командами. В первом варианте игроки плотно располагаются по кругу, в затылок друг другу. По команде "Раз, два, три!" каждый медленно опускается на колени стоящему позади игроку. После чего "сороконожка" начинает свое движение. Сложность в игре состоит в том, что без достаточной координированности и слаженности шаг сделать практически невозможно, так как "сороконожка" перемещается только при синхронном движении всех игроков. Если кто-то выбивается из ритма или путает ноги, то "сороконожка" стремится рассыпаться и удержать ее от разрывов очень непросто. В командном варианте игры "сороконожка" не замыкается и каждой из команд надо достичь определенного места раньше другой.

4. Горный козел

На земле очерчивается большая площадка. Два человека выбираются охотниками, остальные игроки становятся горными козлами. Горные козлы перемещаются по всей площадке. По сигналу охотники гонятся за ними, стараясь попасть в них мячами. Осаленный садится на землю, к нему подбегает охотник и дотрагивается до его спины. Это означает, что он пойман. После того, как все козлы пойманы, выбираются другие охотники и игра возобновляется.

5. Охотники и утки

Играющие встают по кругу. Рассчитываются на первый - второй. Первые номера - утки - входят в круг. Вторые номера - охотники - остаются на месте. По сигналу судьи охотники бросают мяч, стараясь попасть в уток. Выбитая утка выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется ни одной утки. После этого команды меняются ролями.

6. Дракон, кусающий свой хвост

Старинная китайская игра. Играющие выстраиваются друг за другом. Правую руку кладут на правое плечо стоящего впереди. Первый игрок - голова дракона, последний его хвост. Цель головы - поймать хвост. Тело дракона (остальные игроки) находится в постоянном движении и послушно следует за головой. Цепочка игроков не должна разрываться. Тот, по чьей вине произошел разрыв, становится головой. Тело дракона подыгрывает хвосту, не давая голове его ухватить. Когда голова ловит хвост, последний в колонне игрок идет вперед, становится головой, а новым хвостом — игрок, бывший предпоследним.

7. Кто быстрее?

Ребята делятся на две - четыре команды и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки по командам. По сигналу судьи игроки команд прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, которая первой достигнет эту линию.

8. Поезд

Аргентинская игра. Выбирают одного водящего. Он - паровоз. Остальные - вагоны. Каждый игрок-вагон строит себе депо: очерчивает небольшой круг. У паровоза своего депо нет. Он идет от одного вагона к другому. К кому он подходит, тот следует за ним. Так собираются все вагоны. Когда все вагоны собраны, паровоз дает сигнал (например, свистит в свисток) и все бегут в круги-депо, паровоз тоже. Игрок, оставшийся без места, становится водящим. В "домашнем" варианте в качестве депо можно использовать стулья. Кому стульев не хватило, тот и водит.

9. Не урони палку

Играющие образуют круг. В середине круга – водящий, который придерживает сверху стоящую палку. Водящий называет имя игрока, стоящего по кругу, и отпускает палку. Названный должен быстро подбежать к палке и не дать ей упасть. Затем этот школьник выполняет функции водящего. Выявляется самый ловкий играющий, который ни разу не дал упасть палке. Игра продолжается 4–6 минут.

10. Попади в мяч

Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18-20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу. По сигналу педагога игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8-10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

Игры-эстафеты

1. Команда быстроногих

Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее – линия старта. В 10-20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

Вариант 1. По команде педагога первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, оббегают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

Нельзя выбегать и переступить линию старта до сигнала. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

2. Эстафета зверей

Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые – «волками», третьи – «лисами», четвертые – «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Педагог громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Педагог вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Если оба игрока прибегают одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

3. Эстафета по кругу

Все играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (теннисный мяч). По сигналу те игроки, у которых в руках эстафетная палочка, бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем - мешать игрокам, совершающим перебежки. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

4. Встречная эстафета с бегом

Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу). По команде «Марш!» игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Эстафета начинается по команде. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

5. Эстафета с воздушным шариком

Играющие делятся на две команды. Первые игроки толкают воздушный шарик вперед, пробегают с ним дистанцию, направляют шарик в ведро. Все это они делают, касаясь воздушного шарика только эстафетной палочкой, но ни в коем случае не руками. Загнав шарик в ведро, берут его в руки и бегом возвращаются обратно и передают шарик и палочку следующему игроку команды. Побеждает команда, которая справится с заданием быстрее.

6. Эстафета на полосе препятствий

Для эстафеты устанавливают два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козел, обозначенный окоп). Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой. По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперед, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший, дотронувшись до руки очередного игрока, встает в конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполнят задание, головной игрок поднимает руку вверх. Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету. Бег начинается по сигналу. Преодоление всех препятствий обязательно. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

7. Эстафета с элементами равновесия

3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх). По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись ее рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперед тогда, когда вернувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание встает в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. Бег начинается по сигналу. Игроки обязаны пробежать по рейке скамейки. За каждое нарушение даются штрафные очки.

8. Передача мячей в колоннах

Играющие делятся на несколько команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах по мячу или другому предмету.

Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч игроку, стоящему сзади. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к педагогу, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч педагогу. Выигрывает команда, которая получит большее количество очков. Игра начинается только по сигналу. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. За каждое нарушение начисляются штрафные очки. Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

Спортивные игры

- 1. Пионербол**
 - 2. Волейбол**
 - 3. Баскетбол**
 - 4. Футбол**
-