

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 34до от 02.09.2024 г.
директор ГБОУ лицея №144
Калининского района Санкт-Петербурга
Федорова Л. А.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Веселые старты»**

Срок освоения: 36 академических часа
Возраст обучающихся: 6-12 лет

**ГБОУ лицей № 144
Калининского района
Санкт-Петербурга**

**Подписано электронной подписью
23.09.2024 15:54**

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1727096108-20240923-266-1-1555-08

Разработчики:

Удалов Никита Анатольевич,
Тропников Денис Валерьевич,
педагоги дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Веселые старты» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Адресат программы.

Данная программа предназначена для учащихся 6-12 лет.

Актуальность данной программы Двигательная активность ребенка, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма.

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания младших школьников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности детей.

Эстафета способствует укреплению здоровья детей и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков. Она помогает вызывать у детей положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность детей, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

Коллективные соревнования воспитывают чувство ответственности перед товарищами, вызывают уважение друг к другу, гордость за достигнутые успехи. Для проведения эстафет необходимо, чтобы все дети умели правильно выполнять элементы техники движения, включенные в задание. Успешное выполнение движений вызовет чувство уверенности в своих силах, желание совершенствовать навыки. Участие в эстафетных соревнованиях способствует появлению у детей критического отношения к успехам и неудачам, умения устанавливать их причины, развивает чувства уважения к «сопернику».

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год в объеме 36 часов.

Цель программы содействие активному отдыху школьников.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

Развивающие:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Воспитание «здорового духа соперничества».

Планируемые результаты:

Предметные:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

Метапредметные:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Личностные:

- Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Воспитание «здорового духа соперничества».

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, годны по состоянию здоровья (наличие/отсутствие противопоказаний справка от врача);

Прием детей осуществляется с 6 лет на добровольной основе.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные. Возможен дополнительный набор учащихся по итогам индивидуального просмотра и выявления уровня подготовки в соответствии с требованиями по данной программе.

Количество обучающихся в группе

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

По норме наполняемости:

Не менее 15 человек на первом году обучения.

Срок реализации программы. 1 год, 36 часов, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Формы организации занятий

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие.

Формы проведения занятий

Особенности организации образовательного процесса. Форма и режим занятий определяются тем, что весь период обучения делится на три этапа: начальной подготовки, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, что позволяет тренерам-преподавателям дать единое направление в учебно-тренировочном процессе. Формы проведения занятий по программе следующие :

1. подвижная игра;
2. беседа;
3. групповое практическое занятие;
4. работа в малых группах;
5. индивидуальная работа ;
6. самостоятельная работа по заданию тренера;
7. просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
8. участие в спортивных соревнованиях внутри группы;
9. показательное выступление.

Форма организации детей: групповая.

Форма работы учащихся на занятии: индивидуальная, в парах, групповая.

Формы организации деятельности учащихся: на занятии используются следующие виды деятельности:

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Материально-техническое оснащение программы

№	Оборудование	Примечания
1	Спортивный зал	1 шт.
2	Раздевалка	1 шт.
3	Комната тренера	1 шт.
4	Гимнастическая стенка	5 шт.
5	Гимнастическая скамейка	5 шт.
6	Скакалки	15 шт.
7	Компьютер для просмотра видео информации	1 шт.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ темы	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Оценка знаний по ТБ в спортивном зале
2	Простые эстафеты с различными элементами	16	4	12	Индивидуальный контроль
3	Комбинированные эстафеты	8	1	7	Комбинационная эстафета
4	Веселые эстафеты	10	1	9	Групповой контроль
5	Итоговое занятие	1		1	Итоговое тестирование
	ИТОГО	36	6,5	29,5	

Рабочая программа

Задачи.

Обучающие:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

Развивающие:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;

- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Воспитание «здорового духа соперничества».

Содержание ДОО «Веселые старты»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомления с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Практика. Разминка

Тема 2. Простые эстафеты с различными элементами

Теория. Бег змейкой с мячом в руках.

- Полоса препятствий (проползти под барьерами высотой 50см).
- Метание мяча в обруч.
- Прыжки через барьеры на двух ногах.
- Передача мяча над головой двумя руками.
- Прыжок всей командой. Выполняется поочередно каждым участником двумя ногами с места. Следующий начинает прыжок с места приземления предыдущего участника.
- Бег с малым мячом в руках до стойки и обратно. Передача мяча из рук в руки.
- «Передача эстафетного огня». Бег с факелом (конус перевернутый отверстием вверх на нём лежит волейбольный мяч) до стойки и обратно. Конус держать двумя руками. При передаче мяч придерживать рукой.
- Прыжки на двух ногах, мяч держать между коленей. Упражнение выполнять до стойки, обратный бег с мячом в руках. Мяч передать в руки.
- Бег с волейбольным мячом до обруча, положить мяч в обруч, продолжить бег до стойки, на обратном пути поднять мяч, добежать до следующего участника, передать мяч в руки.
- «Передай мяч». Команда стоит в шегенге, мяч передают вправо, последний игрок, получив мяч, выбегает вперед, встает и начинает передачу вновь. Эстафета заканчивается, когда вперед встанет капитан.
- «Верблюд». Бег с мячом за спиной. Мяч держать за спиной двумя руками.

Эстафета «Олимпийцы среди нас»

Бег с эстафетной палочкой в руках (две поворотные стойки - одна перед командой на расстоянии Юм, другая позади на расстоянии 5м). Игрок оббегает стойку, стоящую впереди, затем оббегает стойку позади команды и только потом передает палочку игроку, стоящему впереди колонны. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Разминка

Команда стоит в колонну по одному. У первого участника в руках мяч. Он бежит до фишки и оставляет мяч, затем возвращается в команду. Второй участник бежит до фишки, забирает мяч, с ним возвращается в команду и передает третьему участнику. Третий бежит с мячом и оставляет его у фишки, четвертый забирает мяч и переедет пятому и т.д. как только мяч вновь окажется в руках у первого участника эстафету можно считать оконченной.

Гигантский прыжок

Команды строятся в колонны. От стартовой черты первый участник выполняет прыжок в длину с двух ног с места, остальные последовательно выполняют прыжки с места приземления предыдущего участника. Побеждает та команда, которая оказалась дальше от стартовой линии.

Передача мяча над головой

Команда строится в одну колонну. По команду судьи первый участник начинает передавать мяч назад команде. Как только мяч оказался в руках у последнего игрока – он сразу бежит вперед и точно так же начинает передавать мяч. И когда первый участник вновь станет первым – команда закончила игру.

Встречная эстафета

Педагогическая задача. Закрепление техники передачи эстафеты, развитие скоростных качеств.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и строятся в две колонны. Колонны делятся пополам. Обе половины колонны поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на расстояние 10–15 м в зависимости от размеров площадки и от задания. Одна команда от другой находится на расстоянии 2–4 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертят линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку или стартовой палочке. Если в каждой команде нечетное число участников, то флажки дают первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше.

Ход игры. По сигналу руководителя игроки с флажками бегут к своим впереди стоящим игрокам на противоположную сторону площадки, отдают им флажки и встают сзади этой половины команды. Получившие флажки бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, и, передав флажок очередному игроку, стоящему впереди, встает в конец той половины, в которую прибежал. Колонна, игрок из которой выбегает, подвигается на полшага вперед к черте начала бега.

Игра заканчивается, когда последний из перебегающих какой-либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру.

Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

Правила.

1. Начинать игру можно только по команде.
2. Выходить за линию до начала бега нельзя до тех пор, пока не будет передан флажок или эстафета.
3. Если во время перебежки игрок уронил флажок, он должен сам поднять его и продолжать бег.
4. Команда, допустившая ошибку, получает штрафное очко.
5. Выигрывает команда, закончившая игру раньше и имеющая меньше штрафных очков.

Если в этой игре закрепляется навык передачи эстафетной палочки, то игрок обегает вторую половину колонны, передает палочку впереди стоящему по правилам передачи эстафеты в легкой атлетике и встает в конец этой половины колонны.

Встречная эстафета с мячом

Педагогическая задача. Закрепление техники передачи и приема мяча.

Для этой игры требуется 2 баскетбольных или волейбольных мяча. То же построение играющих, что и в предыдущей игре, только впереди стоящие в колоннах получают по мячу.

Ход игры. По сигналу игроки передают мячи (перебрасывая их) стоящим впереди в другой половине своей команды. Передав мяч, игрок становится в конце своей половины колонны. Игрок противоположной половины команды, получив мяч, передает его стоящему впереди на противоположную сторону, а сам становится в конец своей

половины колонны. Так игра продолжается, пока мяч не вернется к начинавшим игру. Выигрывает команда, закончившая передачу мячей раньше. Можно ввести не передачу мяча по воздуху, а ведение его об пол (дриблинг) и последующую передачу впередистоящему в другой половине колонны. Также поступает и следующий игрок. При передаче мяча с помощью ведения расстояние между половинами колонн должно быть не меньше 15 м.

Правила игры остаются те же, что и в предыдущей игре, только добавляется, что передачу, ловлю, ведение мяча надо исполнять точно указанным способом. За каждое неправильное ведение, передачу и ловлю мяча начисляется штрафное очко.

В результате выигрывает команда, у которой окажется больше очков. Система определения победителя – как и во всех эстафетах (очковая).

Бег командами

Педагогическая задача. Развитие быстроты бега и согласованности в действиях.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и каждая выстраивается в колонну по одному. Колонны стоят параллельно одна другой на расстоянии 2–4 шагов одна от другой. Перед колоннами проводят стартовую черту. Напротив каждой колонны на расстоянии 15–20 м ставят стойку или другой предмет. Каждый играющий в колонне обхватывает руками стоящего впереди.

Ход игры. По сигналу руководителя игроки в колоннах бегут вперед до своей стойки (предмета), огибают ее и возвращаются назад, пробегая стартовую линию (с которой начинали бег). Во время бега играющие держатся за пояс впередистоящих, не отрываясь, до финиша и обратно до старта.

Выигрывает команда, игроки которой пробежали всю дистанцию, не разъединившись, и раньше пересекли стартовую черту всей колонной.

Правила.

1. Выбегать можно только по сигналу.
2. Во время бега нельзя разъединять руки. Тот, кто это сделал, должен догнать и снова схватить за пояс впередибегущего игрока.
3. Все стоящие в колонне должны обогнуть свою стойку. Команде, игрок которой нарушил правила, начисляется штрафное очко.

Гонки поездов

Построение игроков то же, что и в игре «Бег командами». Начинают бег только первые игроки команд. Игрок, вернувшийся к своей команде, соединяется со вторым по очереди игроком и тот, обхватив его за пояс, бежит вместе с ним и огибает стойку. Прибежав к своей колонне, присоединяют третьего игрока и так бегают, пока не присоединится последний игрок колонны. Заканчивается игра, когда вся команда пересечет стартовую линию. Остальные правила те же, что и в предыдущей игре «Бег командами».

Эстафета с прыжками в длину и высоту

Педагогическая задача. Закрепление техники прыжков в длину и в высоту.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой на расстоянии 3 м одна от другой. Перед впередистоящими проводят стартовую черту, а в 5–6 м от нее (на площадке можно и дальше) чертят две параллельные черты, образующие коридор шириной 1 – 1,5 м. За дальней линией коридора против каждой команды кладут по мату. Далее на расстоянии 4–7 м от матов ставят две стойки напротив команд. На стойки натягивают веревочку для прыжков на высоте 90–110 см (в зависимости от возраста ребят), а за ней кладут 2 мата для приземления.

Ход игры. По команде руководителя: «Приготовиться, внимание, марш!» впередистоящие бегут вперед, перепрыгивают через нарисованный коридор, бегут дальше, выполняют прыжок в высоту через веревочку, приземляются на маты и, обежав стойку, возвращаются обратно в свою колонну, где касаются рукой впереди стоящего. То же выполняют очередные игроки. Прибежавший встает в конец своей колонны, и все

делают полшага вперед, с тем, чтобы впередистоящий всегда был у стартовой черты. Это задание выполняют все по очереди. Когда к начинавшему игроку, оказавшемуся опять впереди своей колонны, подбежит последний игрок колонны, он подает своей колонне команду «Смирно!» Все играющие в колонне принимают соответствующее положение.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и не допустившая ошибок.

Правила.

1. Первые игроки стоят у стартовой черты, не заступая за нее, и начинают бег только по команде.

2. Игроки не должны выходить за стартовую черту навстречу возвращающемуся игроку, иначе они получают штрафное очко.

3. Преодолевая препятствия, нельзя заступать за черту коридора и при прыжке задевать веревочку. Допустивший ошибку получает штрафное очко.

4. Команда, имеющая больше штрафных очков, не может считаться победительницей, если даже закончит игру быстрее. Итоги подводятся, как и во всех эстафетах по очковой системе.

Эстафета с палками и прыжками

Педагогическая задача. Воспитание внимания. Развитие координации и прыгучести.

Подготовка. Для игры требуются две гимнастические палки (или простые палки длиной 1 м каждая).

Все играющие делятся на две равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, и обе колонны становятся параллельно на расстоянии 3–4 м одна от другой. Перед колоннами проводят начальную (стартовую) черту. На расстоянии 10–20 м от начальной черты против каждой колонны ставят по стойке или кладут по какому-либо предмету (мату, набивному мячу и т.п.), на площадке можно воткнуть в землю флажки.

Ход игры. Первые игроки в колоннах получают палки. По сигналу преподавателя игроки с палками бегут до установленного против них предмета, огибают его, возвращаются к себе в колонну, подают второй конец палки очередному игроку.

Держась за концы палки, оба игрока опускают ее вниз и в таком положении, двигаясь вдоль своей колонны, проводят палкой под ногами всех играющих, которые перепрыгивают через нее.

Первый игрок остается в конце колонны, а другой с палкой бежит до конечной цели, огибает ее и возвращается в свою колонну. Здесь он подает один конец палки следующему очередному игроку и так же проводит палкой под ногами всех играющих в его колонне и остается в конце, а партнер бежит к конечной цели и т.д.

Игра заканчивается, когда все играющие примут участие в пробежке с палкой.

Палка возвращается опять к игроку, начавшему игру, и он поднимает ее вверх.

Победительницей считается команда, все игроки которой выполнили задание и у которой в сумме оказалось больше очков.

Правила.

1. При проведении палкой под ногами, проносим палку нельзя отрывать от нее рук.

2. Начинать игру каждому можно только, не заступая за стартовую черту.

3. Обязательно надо обогнуть конечный предмет.

4. За каждую ошибку команда получает штрафное очко. Палки в игре можно заменить прыгалками.

Система определения победителя очковая.

Скакуны

Педагогическая задача. Воспитание внимания. Развитие прыгучести.

Подготовка. Очерчивается площадь для игры в форме квадрата 8 x 8 м или прямоугольника

8 x 10 м (размер ее зависит от количества играющих и их физического развития). Играющие делятся на две равные команды, одна – «скакуны», другая – «бегуны». За линией площадки помещаются «скакуны», становясь в шеренгу. С одной стороны шеренги

становится капитан команды «скакунов», а с другой – очерчивается место для пленников или ставится для них скамейка. Команда «бегунов» располагается произвольно по всей площадке в пределах ее границы.

Ход игры. Капитан скакунов посылает одного из своей команды в поле. Посланный выскакивает в поле на одной ноге. Его задача – салить игроков другой команды (бегунов), которые спасаются от преследования, бегая на двух ногах. Осаленный игрок идет в плен к скакунам и становится или садится за линией плена. По команде капитана: «Домой!» (через 10–15 секунд) скакун возвращается на свое место в шеренгу, а капитан скакунов или руководитель вызывает следующего скакуна, который выскакивает в поле и начинает, прыгая на одной ноге, ловить бегущих. И так игра продолжается. Каждый раз пойманный идет в плен к соперникам. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки поля не будут переловлены. После этого команды меняются ролями. Игра повторяется.

Побеждает команда, сумевшая в более короткое время переловить всех игроков в поле.

Правила.

1. Скакун выходит в поле только тогда, когда дана команда и предыдущий скакун вернулся к себе в дом.

2. Пойманные игроки сидят в плену до конца игры.

3. За границы площадки выбегать нельзя. Выбежавший считается пойманным.

4. Если скакун, находясь в поле, переменял ногу или оступися, он возвращается в дом.

5. Капитан скакунов также ловит бегунов, выходя в поле по своему усмотрению после вернувшегося скакуна.

Эстафета гусеница

Педагогическая задача. Воспитание согласованности в действиях, развитие прыгучести.

Подготовка. Играющие разбиваются на две команды, и каждая команда делится пополам. Половины обеих команд становятся на одной стороне площадки (зала), две другие – на противоположной на расстоянии 10–15 м. Перед впереди стоящими и в той и в другой половине команд чертят линии старта.

Ход игры. Игроки одной половины команд принимают положение «гусеницы». Каждый игрок, кроме первого, кладет левую руку на левое плечо впереди стоящего в его колонне, а правой рукой поддерживает голеностоп его правой ноги, согнутой в коленном суставе. В целом вся группа образует гусеницу. По сигналу они начинают продвигаться вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Продвигаются они к своей второй половине команды. Как только замыкающий в каждой из этих колонн пересечет противоположную линию, в игру вступают участники второй половины группы, приняв положение гусеницы. Они продвигаются вперед таким же образом. Когда замыкающий второй половины команды пересечет линию старта, игра заканчивается.

Побеждает команда, быстрее выполнившая бег гусеницей, когда замыкающий второй половины команды пересечет линию старта при условии, что ее игроки во время продвижения сохранят положение гусеницы.

Правила.

1. Начинать бег гусеницы можно только по сигналу. Если гусеница выбежит раньше, старт повторяется.

2. Во время продвижения вперед на одной ноге нельзя менять положение, чтобы сохранить равновесие. За ошибки в передвижениях засчитываются штрафные очки.

3. Команда, закончившая раньше другой продвижение гусеницей, но имеющая большее, чем другая, количество штрафных очков, не побеждает. Игра повторяется.

Перетягивание в парах

Педагогическая задача. Развитие силы.

Подготовка. Посредине площадки (зала) вдоль нее чертят линию, справа и слева чертят еще две линии параллельно ей на расстоянии 2–3 м от средней линии. Играющие делятся

на две равные команды и строятся около средней линии – одна команда лицом к другой. Желательно, чтобы игроки, стоящие напротив друг друга, были примерно одинаковы по росту и силе.

Ход игры. Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки (желательно за запястье), левые – кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне соперника за чертой до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону.

Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков. Игру можно усложнить: перетянувшему своего соперника разрешается помогать товарищу по команде, взяв его за пояс, и совместно с ним перетягивать.

Правила.

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. Игрок, начавший перетягивание раньше, считается проигравшим.

2. Перетягивание разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками, держась двумя руками за плечи, и др.

3. Игрок должен перетянуть своего соперника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2–3 м от средней.

4. Перетягивать можно только установленным способом и так, чтобы соперник полностью оказался за линией.

Бег с тачками

Педагогическая задача. Развитие силы мышц плечевого пояса и согласованности в действиях.

Подготовка. Играющие разбиваются на две равные по силам команды, и каждая команда разделяется попарно. Каждая команда становится в колонну по одному. Перед колоннами чертят стартовую линию. В 8–10 м от стартовой линии кладут напротив каждой команды по набивному мячу (или ставят стойки, табуреты, кладут другие предметы) для обозначения места финиша. Один из играющих в первой паре каждой команды принимает положение упора лежа и разводит ноги на ширину плеч. Партнер берет его за ноги и приподнимает их от земли (пола).

Ход игры. По сигналу руководителя первые пары в указанном положении катят «тачки» вперед: кто находится в положении упора, перебирает руками, стремясь передвигаться вперед, а стоящий сзади поддерживает его ноги, помогая ему продвигаться. Когда пара пересечет линию финиша, на которой находятся набивные мячи, игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Теперь уже тачкой становится водитель и наоборот. Когда же пара пересечет линию старта, выбегает вторая пара и передвигается таким же способом, как и первая, до финиша и обратно. И так игра продолжается до тех пор, пока не пробежит последняя пара.

Выигрывает команда, все пары которой быстрее закончат пробег с тачками.

Правила.

1. Во время бега нельзя менять установленный способ. В противном случае пара считается проигравшей.

2. Смена ролей в парах происходит только за финишной линией (за мячами, стойками и другими установленными предметами). Если пара повернется раньше, она считается проигравшей.

3. Начинать бег каждой паре можно только тогда, когда предыдущая пара пересечет линию старта.

Перетягивание каната

Педагогическая задача. Развитие силы, согласованности в действиях.

Подготовка. Канат длиной 6–10 м кладут посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой каната

проводят черту поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2–3 м проводят еще две черты.

Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда берет в руки половину каната так, чтобы игроки через одного держали его с одной и с другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на «первый, второй».

Ход игры. Играющие берутся руками за канат и поднимают его с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию, параллельную средней, в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным свистком. Играют несколько раз.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Если учащихся очень много и размеры площадки позволяют, то перетягивание можно проводить с двумя канатами, разделив играющих на 4 команды. Затем победившие играют между собой для окончательного определения команды-победительницы.

Правила.

1. Начинать тянуть можно только по сигналу (свистку), в противном случае подается новый сигнал. Если два раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.

2. Канат считается перетянутым, если его середина находится в трех метрах от средней линии на любой стороне его. Побеждает команда, перетянувшая канат на свою сторону.

Новое место

Две **команды** выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15—20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне

Бег по кочкам

Перед каждой **командой** от линии старта до линии финиша на расстоянии 1—1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30—40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру

Практика. Простые эстафеты с элементами гимнастики

- Бег по гимнастической скамейке.
- Прыжки ноги врозь, гимнастическая скамейка между ногами.
- Проползти по скамейке на четвереньках.
- Добежать до скамейки, лечь на живот, передвигаться при помощи рук.
- Прыжки по скамейке (на скамейку ноги вместе, со скамейки ноги врозь).
- Добежать до скамейки, сесть на неё верхом, передвигаться по скамейке при помощи ног.

Волна

Игра командная. Команды выстраиваются параллельно, игроки в команде стоят колонной в затылок друг другу на расстоянии одного шага от другого. Первые номера в командах кладут перед собой мяч так, чтобы до него можно было сделать один шаг. По сигналу ведущего первый номер, наклонившись вперед, берет руками мяч, поднимает его над головой, и, отклонившись назад как можно дальше, передает мяч стоящему за ним второму номеру команды. Вторым номер, наклонившись вперед, принимает мяч и

передает его назад через свои широко расставленные ноги. Третий номер передает мяч как первый, четвертый – как второй, мяч путешествует по шеренге игроков поочередно: над головой – под ногами, над головой - под ногами, совершая волнообразные движения. Побеждает та команда, которая, не сделав ни одной ошибки, не уронив мяч, быстрее сумеет передать мяч от первого номера до последнего.

Ныряй в обруч

Эстафета. Игроки команд по очереди гонят обруч от старта до финиша и при этом стараются как можно чаще проскальзывать в него то с одной стороны, то с другой. Каждый нырок приносит команде один балл, но если обруч упал, то этот балл вычитается, а гонка продолжается с места «аварии».

Простые эстафеты с элементами с элементами баскетбола, волейбола, футбола и других спортивных игр

Эстафеты с элементами баскетбола

1. Ведение мяча бегом. В одну сторону правой рукой, обратно левой.
2. «Передал, садись». Передача мяча от груди двумя руками. Капитан с мячом стоит напротив своей команды, передаёт мяч первому участнику, тот, выполнив передачу, приседает. Капитан поочередно выполняет передачи всем участникам.
3. Ведение мяча спиной вперёд удобной для участника рукой.
4. «Прокати мяч». Катить мяч по полу рядом с собой одной рукой до поворотной стойки, обратно бегом с мячом в руках.
5. Прыжки на двух ногах с ведением мяча. Ведение мяча удобной рукой.
6. Бег с двумя баскетбольными мячами.

Эстафета с элементами хоккея

Участники команд выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой в 10—12 м ставят по флажку (или стулу). Первые номера в командах получают по клюшке и шайбе. По сигналу они должны, подбивая шайбу клюшкой, обвести ее вокруг флажка и вернуть обратно к линии старта. Затем клюшка передается второму игроку, который, в свою очередь, обводит шайбу вокруг флажка, и т. д. Побеждает команда, первая завершившая игру

Змейка

Играющие делятся на две команды по 8-10 человек. Каждая из них становится колонной по одному против ряда флажков, кеглей. Головные – с клюшками в руках. Перед собой они кладут на пол хоккейные шайбы. Участники игры поочередно должны провести шайбу зигзагообразно между кеглями, таким же образом возвратиться на старт.

Эстафета с элементами футбола

Педагогическая задача. Обучение технике ведения мяча и передачи. Развитие быстроты и ловкости.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, параллельно одна другой, на расстоянии не менее 3 м. Перед впереди стоящими игроками в колоннах проводят стартовую черту. На расстоянии 8–15 м от нее ставят в ряд по три булавы (кегли) с интервалом 2–3 м одна от другой. Перед впереди стоящими в колоннах игроками на стартовую черту кладут по футбольному мячу (за неимением футбольных мячей их можно заменить баскетбольными или волейбольными).

Ход игры. По сигналу руководителя впереди стоящие игроки ударяют ногой по мячу и ведут его по земле до первой булавы, огибают ее справа, подходят, ведя мяч по земле, ко второй булаве, огибают ее слева, далее ведут мяч к третьей булаве, огибают ее справа и таким же путем ведут мяч обратно. Возвращаются к своей команде и с установленного места ударом ноги по мячу передают его следующим участникам. Передав мяч, идут в

конец своей колонны. Получившие мяч, ведут его ногой так же, как и первые игроки. Так игра идет до тех пор, пока все играющие не примут участия в ведении мяча ногой.

Победительницей считается команда, набравшая больше очков. Итоги подводятся по правилам игр-эстафет.

Правила.

1. Игру можно начинать лишь по сигналу руководителя.
2. Участник, принимающий мяч, не может выбегать за линию старта, пока не получит мяч от предыдущего игрока.
3. Во время ведения мяча по земле нельзя ронять булавы. Если игрок сбил булаву, он должен поставить ее на место и только тогда продолжать вести мяч.
4. Во время ведения мяча можно ударять его правой и левой ногой.
5. Игрок, упустивший мяч во время ведения, должен вернуть его на место потери и продолжать ведение.
6. За все ошибки команде начисляются штрафные очки.

Передача мяча в колоннах

Педагогическая задача. Развитие гибкости, координационных способностей, навыков владения мячом.

Подготовка. Играющие разделяются на 2–4 равные команды. Каждая команда выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. У впередистоящих в колоннах – по мячу.

Ход игры. По сигналу руководителя впередистоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись на свое прежнее место, он поднимает мяч вверх и дает команду своей колонне: «Смирно!» Вся группа принимает положение «смирно».

Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим числом штрафных очков.

Правила.

1. Передавать мяч можно только своему соседу. Не разрешается перебрасывать мяч через несколько игроков. За нарушение этого правила команде записываются штрафные очки по количеству пропущенных игроков.
2. Игрок, уронивший мяч, должен сам поднять его, встать на место и передавать мяч сзади стоящему.
3. Каждый раз, как только последний игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

Передача мяча под ногами

Построение то же, что и в предыдущей игре, но расстояние между игроками – полтора шага. Мяч передают или перекатывают под широко расставленными ногами. Мяч можно прокатить сразу от начала до конца колонны. Если мяч выкатится, то игрок, перед которым это произошло, должен взять мяч, возвратиться на свое место и покатить его дальше.

Комбинированная передача мяча. Построение то же, что и в предыдущих играх – передача мяча. Начинают игру, передавая мяч соседу над головой. Передавший мяч сразу поворачивается кругом и широко расставляет ноги. Последний игрок в колонне, получив мяч, поворачивается кругом и прокатывает или передает мяч под ногами всех игроков своей колонны. На протяжении игры все остаются на своих местах. Передача производится 3–4 раза подряд (по договоренности), после этого выявляется победитель.

Правила. Все виды передач остаются те же, что и в передаче «мяча над головой».

Эстафета с ведением и броском мяча в корзину

Педагогическая задача. Обучение ведению мяча и технике броска в корзину. Развитие быстроты и ловкости.

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна напротив другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки встают у стартовой черты и получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Ход игры. По команде руководителя: «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ударяя мяч об пол, добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, также ведя мяч ударами о пол (землю) до середины баскетбольной площадки, откуда передают мяч очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии), и, поймав мяч, выполняют то же задание.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имевшая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей, то есть подводятся итоги по правилам игр-эстафет.

Правила.

1. Первым игрокам не разрешается выбегать до сигнала, а последующим – до ловли мяча от предыдущего.

2. С мячом бежать нельзя, его следует вести ударами о пол.

3. Если по договоренности надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать до тех пор, пока не выполнит это задание.

4. Возвращаясь обратно, он может передать мяч игроку своей команды только с установленного места.

5. Штрафные очки за ошибки подсчитываются в конце игры.

Задания в такой эстафете могут быть разные: по пути бегущего ставят булавы (кегли), и игрок должен ударами мячом об пол обвести мяч вокруг них, а затем бросить мяч в корзину или щит; игрок, добежавший до щита, может попытаться бросить мяч один раз в корзину (попадание засчитывается как очко). В этом случае выигрывает команда, заработавшая больше очков. Выполняют задание парами: пары из каждой команды, передавая мяч на бегу друг другу, добегают до щита, бросают мяч в корзину до попадания и только после этого возвращаются обратно, также передавая мяч друг другу. В данном задании засчитывается и попадание, и правильность передач без пробежек. Возможны и другие задания.

Тема 3. Комбинированные эстафеты

Теория. Правила безопасности и правила игры в эстафеты

Практика. Эстафета с мячом и скакалкой

Команда стоит в колонну по одному. У первого участника в руках мяч, у второго – скакалка. Первый ведет мяч до фишки и возвращается в команду, затем отдает мяч третьему игроку. Второй бежит до фишки на скакалке и возвращается в команду. Затем отдает скакалку четвертому игроку и т.д. как только все участники команды примут участие в эстафете игру можно считать оконченной.

Мяч на ракетке

Команда стоит в колонну по одному. В руках у первого игрока мяч и теннисная ракетка. Его задача пронести мяч на ракетке до фишки и обратно, а затем передать мяч с ракеткой следующему участнику. Как только все участники команды выполнили это задание эстафету можно считать оконченной.

Эстафета с обручами

Команда стоит в колонну по одному. Задача каждого игрока пролезть через два обруча, обогнуть фишку и вернуться в команду. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

Переправа

По сигналу судьи игроки начинают переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают два обруча следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Тема 4. Веселые эстафеты

Теория. Правила безопасности и правила игры в эстафеты

Практика. Бег раков

Эстафета проводится в колоннах. Первые участники садятся на пол, опираясь руками сзади, спиной вперёд. По сигналу они устремляются вперёд, оторвав от пола таз и перебирая руками и ногами, до стойки, обратно без задания. Следующий участник вступает в борьбу тогда, когда финиширует его предшественник).

Паучок и другие

Команда стоит в колонну по одному. Каждый из участников должен принять исходное положение (согласно названному животному) и в таком положении пройти до фишки. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

Собачка - бег на коленях с опорой руками впереди.

Краб - передвижение в седе боком на руках и ногах.

Воробей - прыжки на двух, ноги вместе.

Лягушка - прыжки в приседе.

Ящерица - ползание по пластунски.

Рак - передвижение в седе вперед на руках и ногах.

Цапля - прыжки на одной, другая придерживается сзади.

Гусь - бег в глубоком приседе.

Зайчик - прыжки на двух с опорой на руки.

Страус - бег на прямых ногах, руками обхватить голень.

Каракатица - передвижение в седе спиной вперед с опорой руками.

Кенгуру

Команда стоит в колонну по одному. Мяч находится у первого участника между коленками. Задача каждого игрока допрыгать до фишки и вернуться в команду. При этом мяч терять нельзя. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной

Китайские палочки

Команда стоит в колонну по одному. В руках у первого участника две палочки и воздушный шарик. Его задача пронести шарик до фишки, вернуться в команду и передать реквизит следующему игроку. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

Сиамские близнецы

Команда стоит парами. Левая и правая ноги участников связаны веревкой. Их задача добежать до фишки и обратно. Как только все участники выполнили задание – эстафету можно считать оконченной.

Скорый поезд

В 6—7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатуна. Когда передний игрок — паровоз — возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию

Крокодильчик

Пять - шесть участников каждой команды выстраиваются друг за другом в ряд. Между каждым участником зажимается мяч, который можно держать только спиной и

грудью, но не руками. И в этом случае нужно опять-таки как можно быстрее добежать до цели. Точнее доползти, как крокодилчик.

Ночное ориентирование

На расстоянии 10 метров от старта устанавливается табуретка и первым участникам закрываются глаза. По сигналу они должны дойти или добежать до табуретки, обойти его и, вернувшись по команде, передать эстафету следующим участникам, которые уже стоят с завязанными глазами. И так вся команда. Во время движения команда может помогать своим участникам возгласами: «правее», «левее», «вперед», «назад». А поскольку кричат одновременно все команды, игрок должен разобрать, какие призывы относятся именно к нему. Когда на линию старта возвращается последний игрок, для всей команды наступает «день». Для кого «день» наступит раньше, те и победили.

Не хуже кенгуру

Нужно пробежать, а вернее - пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч или спичечный коробок. Время засекают по часам. Если мяч или коробок падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время

Стрельба из лука

Мишенью будет обыкновенное ведро, а луком - обычный репчатый лук. Ведро-мишень нужно установить на 5 метров дальше финиша. Луковицы уложите на финишной черте, их число должно соответствовать количеству участников. Участник N 1 по сигналу начинает движение от старта к финишу. Прибежав к финишной черте, он берет луковицу и бросает ее, стараясь попасть в ведро. После броска он бежит к своей команде, чтобы передать эстафету следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстрее и точнее забросит луковицы в ведро (для удобства определения результата за каждое точное попадание можно давать команде дополнительное очко).

Перепись населения

Соревнуются команды по принципу эстафеты. Участники бегут туда, где лежит лист бумаги и толстый маркер. Добежавший записывает имя любого участника своей команды (кроме себя и уже записанных) и, взяв маркер, бежит обратно, передает его другому участнику. Очень забавно, как последние игроки усиленно вспоминают, чье имя еще не записано. Игра позволяет лучше запомнить имена в новой компании.

Официанты

Двум командам выдается по круглому подносу и 15-20 пустых пластиковых бутылок разного объема. Первый игрок берет поднос одной рукой, ставит на него одну бутылку, вторую руку убирает за спину и начинает движение к столу, находящемуся в противоположном конце помещения. Дойдя до стола, «официант» ставит бутылку и с подносом бегом возвращается к команде. Второй игрок повторяет эти действия. Рукой придерживать бутылку запрещается. При падении бутылки игрок возвращается к команде и берет другую. Побеждает команда, быстрее «обслужившая свой столик».

Книжные гонки

Для проведения эстафеты требуются два небольших мяча и две книги. Формируются две команды и выстраиваются на стартовой линии. Каждый игрок команды участвует в гонках, зажав мяч между коленями и положив книгу на голову. Если книга падает, участник гонок останавливается, кладет книгу на голову и продолжает движение. Побеждает быстрее команда.

Картошка в ложке

Нужно пробежать определенное расстояние, держа в вытянутой руке ложку с большой картофелиной. Бегут по очереди. Время бега засекают по часам. Если картофелина упала, ее кладут обратно и продолжают бег. Бежать без картофелины нельзя! Побеждает показавший лучшее время. Еще увлекательнее состязание команд.

Гонг, гонг...

Половина участников команды выстраиваются в колонну у линии старта, вторая половина — у финиша. Первые игроки в каждой группе держат по крышке от кастрюли. По сигналу они бегут навстречу друг другу, ударяют крышкой о крышку и возвращаются назад, передавая крышку следующему игроку. Побеждает команда, оказавшаяся быстрее.

Туристические забеги

Оборудование: два рюкзака, две мягких игрушки средних размеров, две карты и мелкие предметы (по 2 шт.), которые можно положить в рюкзак — ручки, компасы, мыло, фонарики и т.д. Формируются две команды, которые получают по собранному рюкзаку. Команды выстраиваются на старте, первый игрок бежит до финишной отметки, где снимает рюкзак, вынимает из него все содержимое, разворачивает карту, отмечает на ней заранее определенный населенный пункт, сворачивает карту, загружает все в рюкзак и отправляется назад. Все участники команды должны искать на карте различные географические объекты. Побеждает команда, которая быстрее закончила эстафету.

Почтальон на коне

Две команды почтальонов выстраиваются на старте, и по команде седлают палку и зажимают воздушный шар между коленями (получается «конь»), надевают шляпу и берут в руку мешок «почты». Стараясь ничего не уронить, игроки движутся до поворотной фишки и возвращаются обратно, чтобы передать почту следующему почтальону. Если игрок теряет хоть один атрибут, он останавливается, экипируется и только потом продолжает движение. Побеждает команда, которая быстрее доставит почту.

Подводное плавание

Для каждой команды - пара ласт и стакан воды. Первый участник встает на линию старта, надевает на ноги ласты, берет в руку стакан с водой и поднимает его над головой, оказываясь таким образом «под водой». По сигналу начинается движение вперед. Совершив положенный путь, первый «подводник» передает ласты и стакан следующему. Если по ходу движения вода из стакана расплескалась, ее нужно добавить.

Метр за метром

Для эстафеты понадобятся две метровые палки. Команды получают по палке, «измерительному инструменту», и первый игрок начинает движение, перекладывая палку по земле — «измеряя» дистанцию. Поскольку длина дистанции известна, то палка должна быть переложена определенное количество раз. Обратно игрок возвращается бегом. Побеждает команда, чьи участники быстрее «измерили» дистанцию.

Кошкин дом

Для игры необходимы две команды по 6 человек, 12 ведер, 2 калоши. Помогая кошке «тушить пожар», первый игрок в команде берет ведро, надевает калошу, добегают до «пожара» (фишки), выливает воду (переворачивает ведро и ставит вверх дном), возвращается назад, передает калошу следующему игроку. Из ведер должна получиться пирамида. Пока команды «тушат пожар», ведущий читает отрывок из книги С. Маршака: «Тили-бом, тили-бом! Загорелся кошкин дом!..» После окончания эстафеты командам можно задать вопрос: какие животные тушили пожар?

Времена года

Две команды: "Подснежник" и "Ручеек". Первый этап: наступила весна, бегут ручьи, нужно срочно убрать снег. Игрокам необходимо сбросить снежки (из ваты или обыкновенные маленькие мячики) в ведра, стоящие на расстоянии трех метров. Чья команда быстрее? Второй этап: снег убран, появились первые подснежники (бумажные цветы на проволочках втыкаются в пластилиновые шарики и приклеиваются к полу). Игрок бежит, срывает один подснежник, возвращается к своей команде и т.д. Чья команда вперед соберет букет - та и выиграла. Если получится ничья, то проводится третий этап. Наступило лето, ярко светит солнце, все ходят на пляж загорать. Первым игрокам выдается по листу с нарисованным на нем солнышком. Участник с солнышком в руке добегают до финиша, садится на стул, говорит, глядя на рисунок: "Солнце, воздух и вода -

наши лучшие друзья". Возвращается, передает солнце следующему игроку; выигрывает команда, первая поднявшая высоко солнце по завершению эстафеты.

Бобовая эстафета

Для проведения эстафеты понадобятся два небольших мешочка с бобами. Две команды выстраиваются на линии старта, справа от первого игрока каждой команды лежит на стуле подготовленный мешочек. Первые игроки захватывают мешочек с бобами подбородком без помощи рук, пробегают дистанцию и возвращаются обратно, мешочек опускают на стул. Затем следующий игрок берет мешочек подбородком и бежит в свою очередь. Побеждает наиболее ловкая и быстрая команда.

Змей Горыныч

Предложите участникам конкурс на самого быстрого Змея Горыныча. Сделать Змея Горыныча несложно. Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу. Ноги участника, стоящего в середине, связываются с ногами партнеров, стоящих по бокам. Получается в общей сложности четыре ноги. По сигналу Змей Горыныч начинает движение, причем крайние участники машут руками, как крыльями. Добежав, доскакав, долетев до финиша, тройка разворачивается, возвращается и передает эстафету следующим участникам. Ноги всем тройкам лучше связать до начала эстафеты.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика. Соревнование

Планируемые результаты:

Предметные:

- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.

Метапредметные:

- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Личностные:

- Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Воспитание «здорового духа соперничества».

Методические и оценочные материалы.

Методические материалы.

Образовательный процесс направлен на становление личности обучающегося, позволяющий более полно приблизить образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка.

Приёмы и методы

При подборе игр-эстафет необходимо учитывать:

- Педагогические задачи, которые будут решаться в играх-эстафетах.
- Состав команд по количеству участников, по двигательным способностям, по возрасту и полу.
- Уровень физической подготовленности детей.
- Условия и место проведения игры-эстафеты: размеры зала или площадки, наличие инвентаря.

- Состояние участников: характер их деятельности перед игрой-эстафетой и непосредственно после эстафеты.

Обязательные условия проведения эстафет:

1. Комплектование команд: количество участников в командах должно быть одинаковым. Оптимальное количество игроков в командах – 6-8 человек. Желательно, чтобы число мальчиков и девочек в командах было одинаковым.
2. Выбор (назначение) капитанов команд, которые отвечают за поведение всей команды в целом и отдельно играющих.
3. Выбор (назначение) помощников руководителя эстафеты – ученики, выбранные руководителем для наблюдения за соблюдением правил, учета результатов игры. Помощники имеют право вернуть игрока на линию старта, чтобы повторить действие, если он нарушил установленные правила.
4. Объяснение правил соревнований должны быть четкими, краткими и понятными для детей. Перед началом соревнований (особенно с младшими школьниками), необходимо провести репетицию без зачета результатов, для того чтобы каждый хорошо усвоил то, что от него требуется, и приспособился к игре.
5. Одна игра-эстафета может быть использована на 2-3-х занятиях подряд, затем на последующих занятиях используются более сложные ее варианты со сменой способа передвижения или с использованием другого оборудования, или при другом варианте построения команд, или при нетрадиционном делении зала.
6. В зависимости от возрастной группы участников в эстафетах можно варьировать длиной этапа и сложностью упражнений (сокращать дистанции для перебежек, уменьшать число повторений в игре и т.п.). В процессе игры - эстафеты нагрузка дозируется уменьшением или увеличением моторной плотности. Изменять нагрузку можно устраивая кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, назначения помощников.
7. По окончании эстафеты подводятся итоги и оценка игры-эстафеты: места в каждой эстафете распределяются по наименьшему времени, показанному командами. Победитель в соревнованиях «Веселые старты» определяется по наименьшей сумме мест, занятых командами в эстафетах.

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. 451 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. М.: Лань, 2023. 102 с.
3. Андриянова Е. Ю. Спортивная медицина. М.: Юрайт, 2023. 342 с.
4. Бабушкин Г. Д. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. М.: Лань, 2023. 348 с.
5. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.

Формы подведения итогов реализации программы

Способы проверки знаний и умений:

- Результативность обучения определяется умением играть и проводить игры-эстафеты, в том числе и на различных мероприятиях:
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы ;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности

Оценочные материалы.

Оценка образовательных результатов обучающихся дополнительной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений обучающихся способствует росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностирует мотивацию достижений личности.

Входная диагностика позволяет определить уровень физической подготовки, знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Однако входная диагностика проводится не с целью отбора обучающихся для прохождения программы, а с целью дальнейшего выявления их прогресса, и возможной коррекции форм работы. Формы входящей диагностики: викторина (Приложение 1)

Текущий контроль включает следующие формы: наблюдение, контроль.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) – середина и конец учебного года

№ темы	Тема	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Оценка знаний по технике безопасности в спортивном зале
2	Простые эстафеты с различными элементами	Индивидуальный контроль
3	Комбинированные эстафеты	Эстафета
4	Веселые эстафеты	Групповой Контроль
5	Итоговое занятие	Итоговое тестирование

1 Оценка знаний по технике безопасности в спортивном зале может проводиться путем тестирования, демонстрации навыков и знаний участниками, а также оценки практических навыков на месте.

2. Индивидуальный контроль на простых эстафетах с различными элементами может включать в себя:

А.Оценку индивидуальной производительности участников при выполнении конкретных этапов эстафеты.

Б. Анализ техники выполнения различных элементов эстафеты и оценку навыков каждого участника.

В. Измерение времени, затраченного на каждый элемент, для определения слабых мест и повышения эффективности.

Г.Подробное наблюдение за тем, как участники справляются с поставленными задачами и ситуациями, требующими быстрого принятия решений.

3. Эстафета во время которой команды располагаются в колонне по одному заданию выполняется по прямой. Деление на команды происходит с помощью перестроения в движении на две команды.

4. Групповой контроль на веселых стартах может включать в себя оценку способности участников работать в команде, их взаимодействие при выполнении различных задач и игр, анализ проявления лидерских качеств, а также оценку эффективности коммуникации и сотрудничества в рамках конкретного мероприятия.

5. Итоговое тестирование проводится по итогу полученных знаний и направлено на