

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа № 21  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск  
Самарской области (ГБОУ ООШ № 21 г. Новокуйбышевска)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом

от 26.03.13 № 18/11 ОД

Директор ГБОУ ООШ № 21  
г. Новокуйбышевска

  
Ю.В.Крыгина

ПРИНЯТО  
на заседании

Педагогического совета

протокол  
от 26.03.13 № 7


Председатель

  
Ю.В.Крыгина

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО

протокол  
от 25.03.13 № 3

Председатель

  
Мишустина Е.Н.

**Программа внеурочной деятельности**  
**«ОФП»**  
**(спортивно-оздоровительное направление)**

Возраст детей – 10-11 лет (5 класс)

Срок реализации – 1 год

Составил:  
учитель физической культуры: Голев В.И.

г.о.Новокуйбышевск,  
2013 год



## Пояснительная записка

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

К сожалению, все чаще и громче звучат слова о том, что школьное образование опасно для здоровья, а «свет просвещения» приносит ученикам целый букет вполне конкретных хронических заболеваний. Современная система обучения такова, что она не только не способствует улучшению здоровья учащихся, но зачастую содействует его ухудшению. Нередко возникает своеобразный порочный круг: ребенок из-за плохого самочувствия не справляется с образовательной программой и еще более ухудшает свое здоровье.

К окончанию школы у большинства учеников уже существуют те или иные хронические заболевания; в целом же лишь 10% из них можно считать практически здоровыми.

В связи с этим требования обязательной оздоровительной направленности образовательного процесса диктуют необходимость пристального внимания к тем возможностям игры, которыми она располагает с точки зрения адаптации школьников к новому режиму психофизической активности, регуляции и нормирования их интеллектуальной, эмоциональной и физической нагрузки, сохранения и укрепления здоровья. А также предупреждения и устранения недостатков в физическом развитии.

Являясь неотъемлемым компонентом оздоровительной среды, игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжают существовать в реальной жизни.

Игра для ребенка — важный момент его развития. Играя, ребенок познает мир, определяет себя в этом мире свою роль в семье, в коллективе. Игры вносят в душу ребенка веселье и радость и одновременно содействуют укреплению его организма. В отличие от гимнастики, в активных играх в полной мере проявляются инициатива ребенка, его творческие способности. За игрой ребенок приобретает множество неценных качеств: ловкость, наблюдательность, фантазию, память. Игра стимулирует и самые разные способности: умение сравнивать, комбинировать, размышлять, анализировать.

В детской игре воображение не только ярко проявляется, но и развивается более эффективно, чем в других видах деятельности. Играя, ребенок создает новые образы, а самое главное, — причудливо комбинирует старые.

В школе и дома, выполняя учебные задания, современные дети большей частью сидят, и это сидение есть не что иное, как некая своеобразная форма комфорта, который вступает в конфликт с естественным инстинктом игрового движения.

Для обозначения большой группы игр, ведущая цель которых — физическое развитие и оздоровление детей, используется преимущественно термин «подвижные игры». Я.А. Коменский в письме Городской управе Амстердама (1657 г.) называет семь основных условий подвижной игры:

- движение,
- физическая раскованность и свобода,
- общественный характер, «ибо забава исходит из общества, к которому стремится человек»,
- состязательность, которая приводит к «колебанию духа между надеждой и страхом»,
- наличие правил, так как без них «игроки разбегаются или пускаются в ссоры и драки, так, что нарушением правил игра противоречит сама себе»,
- легкость, которую приобретает каждый ее участник,
- ограниченность во времени — «у каждой игры должен быть свой конец, так как чрезмерно затянувшаяся игра надоедает»

«Для успехов обучения необходимо, чтобы и ученик и учитель одинаково были бодрь», — убеждал учителей И.А. Сикорский. К числу внешних условий, обеспечивающих эту бодрость и «возвышающих» умственную работоспособность он относил:

- 1) «свободные движения в форме игр (мышечная работа);
- 2) возбуждение сердца и дыхания (удовольствием, движением);
- 3) влияние холода на кожу (игры и прогулки на открытом воздухе);

## **Цель и задачи**

**Цель программы** состоит в формировании навыков здорового образа жизни у учащихся, развитие таких физических качеств, как скорость, сила, ловкость, координация движений, выносливость.

Исходя из цели программы, можно определить **систему задач**:

### **Обучающие задачи:**

- Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании.

- Сформировать представление о рациональном режиме дня, труда и отдыха, двигательной активности; научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

#### **Развивающие задачи:**

- Дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье детей;

- Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

#### **Воспитательные задачи:**

- Формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- Развивать: сообразительность, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

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

#### **Актуальность программы.**

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

#### **График проведения занятий:**

- Общее количество часов в год – 34 ч.

- Продолжительность занятий – 1 час в неделю.

**Режим работы :** 1 раза в неделю по расписанию.



1,2		«Соблюдай равновесия»	2	Игра для развития координационных способностей, смелости.	Работа в группах.	Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.	Умение сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.	Умение сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.	Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.
3,4		Переправа по узким жердям	2	Игра для развития ловкости, вестибулярного аппарата.	Работа в группах.	Умение принимать новый статус «ученик». Адекватно воспринимать оценку учителя.	Умение классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным.	Умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми.	В сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа».

5,6		Борьба на бревне	2	Игра для развития координационных способностей, упорства и тактического мышления.	Работа в группах.	Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.	Умение группировать классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков, по заданным критериям.	Умение сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий.	Оценивать правильность выполнения действия.
7,8		Акробатическая эстафета	2	Игра для развития ловкости, быстроты, смелости.	Работа в группах.	Формирование познавательного интереса. Умение следить и беречь свое здоровье.	Умение группировать, классифицировать предметы, объекты на основе существенных признаков по заданным критериям.	Умение корректно сообщать товарищу об ошибках.	Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с образцом.
9, 10		Комбинированная эстафета с набивным мячом	2	Игра для развития ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости	Работа в группах.	Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.	Умение сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.	Умение сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.	Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.



11, 12		Не дай обручу упасть	2	Игра для развития ловкости, быстроты.	Работа в группах.	Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.	Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям.	Умение участвовать в коллективном обсуждении.	Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходиться с образцом.
13, 14		Десять прыжков со скакалкой	2	Игра для развития ловкости, быстроты, внимания	Работа в группах.	Формирование умения следить и беречь свое здоровье.	Умение сравнивать предметы и объекты.	Умение участвовать в коллективном обсуждении.	Оценивать правильность выполнения действия.
15, 16		Ловля «лягушек»	2	Игра для развития ловкости, быстроты, силы.	Работа в группах.	Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.	Умение понимать информацию представленную в виде схем.	Умение сотрудничать с товарищем при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий.	Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.
17		Бег под уклон	1	Игра для развития быстроты.	Работа в группах. Самостоятельная работа.	Формирование умения следить и беречь свое здоровье.	Умение сравнивать предметы и объекты.	Умение участвовать в коллективном обсуждении.	Оценивать правильность выполнения действия.
18		Эстафета с препятствиями	1	Игра для развития быстроты и ловкости.	Работа в группах.	Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей;	Умение понимать информацию представленную в виде схем.	Умение сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий,	Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходиться с

						нравственному содержанию поступков.		корректно сообщать товарищу об ошибках.	образцом.
19		Прыжки на одной ноге	1	Игра для развития силы, ловкости, прыгучести.	Работа в группах. Самостоятельная работа.	Формирование умения следить и беречь свое здоровье.	Умение сравнивать предметы и объекты.	Умение участвовать в коллективном обсуждении.	Оценивать правильность выполнения действия.
20		Перепрыгни ручей	1	Игра для развития быстроты, прыгучести.	Работа в группах.	Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.	Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям.	Умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми.	Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном.
21, 22		Метки метания	2	Игра для развития ловкости.	Работа в группах. Самостоятельная работа.	Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.	Умение понимать информацию представленную в виде схем.	Умение корректно сообщать товарищу об ошибках.	Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с образцом.
23		Увернись от мяча	1	Игра для развития быстроты и ловкости, оперативного мышления.	Работа в группах.	Формирование умения следить и беречь свое здоровье.	Умение сравнивать предметы и объекты.	Умение участвовать в коллективном обсуждении.	Оценивать правильность выполнения действия.
24, 25		Метание с предельным отскоком	2	Игра для развития ловкости и оперативного мышления.	Работа в группах. Индивидуальная работа.	Умение внимательно относиться к собственным пере-	Умение понимать информацию представленную в виде	Умение вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять	Осуществлять контроль в форме сличения своей ра-

						живаниям и переживаниям других людей; нравственному содержанию поступков.	схем.	непонятное).	боты с заданным эталоном.
26, 27		Догнать переднего	2	Игра для развития быстроты, ловкости и внимания.	Работа в группах.	Формирования умения следить и беречь свое здоровье.	Умение понимать информацию представленную в виде схем.	Умение участвовать в коллективном обсуждении.	Оценивать правильность выполнения действия.
28		Пингвины	1	Игра для развития быстроты, ловкости и внимания.	Работа в группах.	Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.	Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям.	Умение вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное).	Оценивать правильность выполнения действия.
29, 30		Подкинь мяч выше	2	Игра для развития быстроты.	Работа в группах.	Формирование познавательного интереса	Умение сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие.	Умение участвовать в коллективном обсуждении проблемы.	Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с образцом.
31		Бег с препятствиями	2	Игра для развития быстроты, прыгучести и внимания.	Работа в группах.	Умение внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.	Умение группировать предметы, на основе существенных признаков, по заданным критериям.	Умение корректно сообщать товарищу об ошибках. Умение участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы.	Оценивать правильность выполнения действия.
32		Гусеница	1	Группа делится на 2 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на линии	Работа в группах.	Умение следить и беречь свое здоровье.	Умение сравнивать предметы, объекты: находить общее и	Умение участвовать в коллективном обсуждении. Умение сотрудничать с то-	Осуществлять контроль в форме сличения своей ра-

				старта. В 10 м перед каждой командой кладут набивной мяч.			различие.	вариантами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очередность действий.	боты с заданным эталоном.
33		Перехват мяча	1	Игра для развития быстроты, ловкости и оперативного мышления.	Работа в группах.	Умения следить и беречь свое здоровье.	Умение понимать информацию представленную в виде схем.	Умение участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы.	Оценивать правильность выполнения действия.
34		Спортивный праздник							

## Содержание занятий

### 1,2 занятие - Соблюдай равновесие

**Цель игры:** развитие координационных способностей, смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения двигательным действиям в равновесии.

**Организация:** группа делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 2–3 м. Перед каждой командой – гимнастическая скамейка, на ней 3 набивных мяча, а через 10 м после нее – разворотная стойка.

**Проведение:** по сигналу первые номера устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до стойки, огибают ее слева и возвращаются обратно, где передают эстафету вторым номерам касанием вытянутой руки, а сами встают в конец колонны. Если игрок во время бега потеряет равновесие и сойдет со скамейки, он обязан возобновить движение с начала скамейки. Если игрок сбил мяч, он должен поставить его на место. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

### 3,4 занятие - Переправа по узким жердям

**Цель:** развитие ловкости, вестибулярного аппарата.

**Организация:** группа делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 3 м. Через 10 м перед каждой командой – две перевернутые скамейки параллельно и вплотную друг к другу.

**Проведение:** по сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к своей переправе и начинает переходить речку по узким рейкам перевернутой скамейки цепочкой, не разрывая рук. Выигрывает команда, которая быстрее переправится, не теряя равновесие и не разрывая цепь.

### **5,6 занятие - Борьба на бревне**

**Цель:** развитие координационных способностей, упорства и тактического мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения двигательным действиям на гимнастическом бревне.

**Организация:** группа делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному: впереди мальчики, а за ними девочки – с разных концов бревна. Непосредственно под бревном и поблизости от него укладывают гимнастические маты.

**Проведение:** по сигналу по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений вывести соперника из равновесия и столкнуть. Игрок, которому это удалось, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

### **7,8 занятие - Акробатическая эстафета**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения акробатическим элементам.

**Организация:** группа делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному за стартовой линией. В 2–3 м перед колоннами устанавливают по три скамейки через 3 м одна от другой; за каждой из них укладывают гимнастические маты. На расстоянии 15 м от линии старта устанавливают разворотные стойки.

**Проведение:** по сигналу первые номера бегут к своим разворотным стойкам, выполняют три длинных кувырка с разбега через три стоящие на их пути скамейки, обегают разворотную стойку и возвращаются обратно, где передают эстафету вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

### **9,10 занятие - Комбинированная эстафета с набивным мячом**

**Цель:** развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения акробатическим элементам.

**Организация:** группа делится на две команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются во встречные колонны на расстоянии 10 м друг от друга. Каждый игрок принимает положение широкой стойки. Дистанция между игроками – 70 см. Посередине между колоннами укладывают гимнастический мат. Капитаны (направляющие) одной из подгрупп получают набивной мяч.

**Проведение:** по сигналу капитан передает набивной мяч над головой своему партнеру назад, прогнувшись. Тот, приняв мяч, наклоняется вперед и отдает его назад между ногами третьему участнику, и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним вперед; добежав до мата, делает кувырок вперед с мячом в руках, затем продолжает бег и передает мяч направляющему другой колонны, а сам отходит в сторону. Игроки второй колонны выполняют то же задание. Выигрывает команда, которая выполнит задание первой.

### **11,12 занятие - Не дай обручу упасть**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения двигательным действиям с обручем.

**Организация:** группа делится на команды, которые выстраиваются в шеренги одна за другой на линии старта; интервал и дистанция между игроками – 1 м. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводят три линии. Игроки первой шеренги получают обруч.

**Проведение:** игра проводится в три тура.

Первый тур. По сигналу игроки первой шеренги должны покатить свой обруч вперед, а когда он пересечет 6-метровую отметку – выбежать и поймать его до падения на пол. Участник, не успевший поймать свой обруч или выбежавший раньше времени, выбывает из игры.

Во втором туре то же задание нужно выполнить по достижении обручем 8-метровой отметки, а в третьем – 10-метровой. Выигрывает команда, которая сохранит больше игроков после заключительного тура.

### **13,14 занятие - Десять прыжков со скакалкой**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения прыжкам через скакалку.

**Организация:** группа делится на четыре команды, которые выстраиваются в колонны. Интервал между учащимися – 1,5–3 м. Первые номера получают скакалку. Способ прыжков оговаривается заранее.

**Проведение:** по сигналу первые номера выполняют 10 прыжков на месте условленным способом и передают скакалку вторым номерам. Последний участник, выполнив задание, поднимает скакалку над головой. Побеждает команда, которая выполнит задание раньше других.

### **15,16 занятие - Ловля «лягушек»**

**Цель:** развитие ловкости, быстроты, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения опорным прыжкам.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги: одна – на стартовой линии и принимает упор присев, другая – в 1,5 м перед ними. На расстоянии 10–12 м от линии старта размечают финишную линию.

**Проведение:** по сигналу все участники игры начинают выполнять прыжки в упоре присев с опорой на вытянутые вперед руки («лягушкой»), отталкиваясь руками и ногами. Задача сзади стоящей команды – догнать и осалить игроков впереди стоящей команды, пока те не достигли финишной линии. Затем обе команды возвращаются к месту старта и меняются местами. Выигрывает команда, участники которой поймают больше «лягушек».

## **На занятиях легкой атлетики**

### **17 занятие - Бег под уклон**

**Цель:** развитие быстроты. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения бегу на короткие дистанции.

**Организация:** на свободной поляне с уклоном до 10–12° группа выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 м проведены две контрольные линии.

**Проведение:** по сигналу все игроки бегут вперед под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а достигнув первой контрольной линии, начать бег наперегонки. Побеждает участник, который первым пересечет 50-метровую линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и девочек отдельный.

### **18 занятие - Эстафета с препятствиями**

**Цель:** развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передаче эстафеты.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за стартовой линией. Интервал между колоннами – 3 м. Первые номера получают эстафетную палочку. В 15 м от команд устанавливают разворотную стойку, а посередине дистанции кладут обруч, в центре которого мелом очерчивают небольшой белый кружок.

**Проведение:** по сигналу первые номера бегут к разворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут на место так, чтобы белый кружок оказался в центре, и бегут дальше, оббегают разворотную стойку и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего передают палочку вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

### **19 занятие - Прыжки на одной ноге**

**Цель:** развитие силы, ловкости, прыгучести. Применяется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта.

**Проведение:** по сигналу первые номера, стоя на одной ноге, выполняют 5 прыжков подряд как можно дальше и останавливаются. Вторые номера начинают выполнение того же задания с места остановки первых, и т.д. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

### **20 занятие - Перепрыгни ручей**

**Цель:** развитие быстроты, прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

**Организация:** группа делится на 2 команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Через 8 м от стартовой линии двумя параллельными линиями обозначают условный ручей шириной 2 м, а еще через 8 м устанавливают разворотные стойки.

**Проведение:** по сигналу первые номера бегут к разворотной стойке, с разбега перепрыгивают через ручей, оббегают стойку, возвращаются обратно, преодолевая ручей тем же способом, и передают эстафету вторым номерам. Если игрок не смог перепрыгнуть ручей, то команде начисляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, которая закончит эстафету за наименьшее время с учетом штрафных секунд.

### **21,22 занятие - Меткие метания**

**Цель:** развитие ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения метанию в цель.

**Организация:** группа делится на пары, которые получают малый мяч и гимнастическую булаву. Игроки каждой пары становятся лицом друг к другу на расстоянии 8 м друг от друга, размеченном промежуточными линиями через 1 м одна от другой. Посередине между игроками устанавливают булавки.

**Проведение:** по сигналу игроки в парах начинают по очереди бросать мяч в булаву, стараясь ее опрокинуть. Участник, которому это удалось, переставляет ее на одну линию ближе к себе, и игра продолжается. Выигрывает тот, кто в результате передвинет булаву ближе всех к себе.

### **23 занятие - Увернись от мяча**

**Цель:** развитие быстроты и ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения метанию мяча в цель.

**Организация:** участники игры расходятся по площадке, в центре которой располагается водящий с теннисным мячом в руках.

**Проведение:** по сигналу игроки начинают произвольно передвигаться по площадке, увертываясь от мяча, который бросает в них водящий. Участник, в которого попали мячом, переходит в группу поддержки водящего и вместе с ним старается осалить играющих; можно использовать передачи мяча. Победителем является игрок, которого не успеют осалить.

### **24,25 занятие - Метание с предельным отскоком**

**Цель:** развитие ловкости, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения метанию мяча и гранаты в цель и на дальность.

**Организация:** в 8 м от баскетбольного щита проводят контрольную линию, за ней через каждый метр – параллельные линии с указанием метража. Группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за контрольной линией. Первые номера получают мяч.

**Проведение:** по сигналу первые номера метают мяч в щит с таким расчетом, чтобы он отскочил как можно дальше, затем подбирают его и передают вторым номерам. Чем дальше отскок, тем больше очков приносит участник своей команде. Количество очков соответствует метражу нанесенных линий. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

### **26,27 занятие - Догнать переднего**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения учебных заданий для отработки техники низкого или высокого старта.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги. Расстояние между шеренгами – 2–3 м. В 30–40 м перед первой шеренгой проводится контрольная линия.

**Проведение:** по сигналу обе команды с высокого (низкого) старта бегут к контрольной линии. Игроки задней шеренги стремятся догнать и касанием руки запятнать бегущих впереди. Игроки, которых запятнали до контрольной линии, должны остановиться и поднять руку. Подсчитывается их количество. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумела запятнать больше игроков другой команды.

### **28 занятие - Пингвины**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения учебных заданий для отработки техники низкого или высокого старта.



**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за стартовой линией. В 15 м от нее устанавливают разворотные стойки. Первые номера берут баскетбольный мяч и зажимают его между ногами.

**Проведение:** по сигналу первые номера длинными прыжками, удерживая мяч между колен, устремляются к стойке, огибают ее и возвращаются к своим командам, где передают мяч вторым номерам, и т.д. Игрок, потерявший мяч, должен его подобрать, вернуться на то место, где уронил его, и оттуда продолжить движение. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

### **29,30 занятие - Подкинь мяч выше**

**Цель:** развитие быстроты. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения бегу на короткие дистанции.

**Организация:** участники выстраиваются в одну шеренгу перед кругом диаметром 3 м, в котором лежит небольшой мяч. От круга начинается беговая дорожка. Назначаются два судьи: один – у круга, другой – у беговой дорожки. У второго судьи в руках флажки разных цветов.

**Проведение:** по сигналу из шеренги в игровой круг заходит первый участник, берет мяч и подкидывает его вверх. Пока мяч летит, игрок выполняет ускорение по беговой дорожке, стараясь убежать как можно дальше за время полета мяча. В момент приземления мяча судья у круга громко говорит: «Стоп!» – а судья у дорожки ставит флажок напротив того места, где был бегущий в момент приземления. Затем то же задание выполняют поочередно все участники. Победителем считается тот, чей флажок будет стоять дальше от круга.

### **31 занятие - Бег с препятствиями**

**Цель:** развитие быстроты, прыгучести и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения преодолению вертикальных и горизонтальных препятствий.

**Организация:** группа делится на 2–3 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на линии старта на расстоянии 5 м одна от другой. В 20 м от них установлены разворотные стойки, а на пути к ним на равном расстоянии – два барьера, между которыми кладут гимнастический мат.

**Проведение:** по сигналу первые номера бегут к стойкам, по пути перепрыгивая через барьеры, обегают стойки и возвращаются обратно, с разбега перепрыгивая через мат, затем касанием руки передают эстафету вторым номерам, и т.д. За каждую ошибку – например, если игрок не перепрыгнул барьер или мат – добавляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, которая выполнит задание за наименьшее время с учетом штрафных секунд.

### **32 занятие - Гусеница**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости, тактики совместных действий.

**Организация:** группа делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному на линии старта. В 10 м перед каждой командой кладут набивной мяч.

**Проведение:** все участники принимают положение сидя, согнув ноги. Каждый игрок захватывает сидящего за ним партнера за голеностопы. Таким образом, вся колонна напоминает гусеницу. По сигналу обе команды, поочередно передвигая то ноги, то ягодичы, передвигаются до набивных мячей, огибают их и таким же способом возвращаются обратно. Побеждает команда, которая выполнит задание первой, не расцепившись.

### **33 занятие - Перехват мяча**

**Цель:** развитие быстроты, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения ловле и передачам мяча в баскетболе.

**Организация:** участники игры получают мяч и выстраиваются в круг. Выбирается перехватчик мяча, который выходит в центр круга.

**Проведение:** по сигналу игроки начинают выполнять передачи мяча, а перехватчик, бегая в круге, старается перехватить его в полете, на полу или вырвать из рук участников. Овладев мячом, он встает на место игрока, потерявшего мяч. Побеждают игроки, не совершившие ни одной ошибки в ловле и передачах мяча.

### **34 занятие - Спортивный праздник.**

**Цель:** показать достижения, которых добились учащиеся в ходе реализации программы.

## **Мониторинг результативности реализации программы**

**Способами проверки** ожидаемых результатов служат: текущий контроль, наблюдение, измерение физических показателей.

**Форма подведения итогов** – игры, соревнования, спортивный праздник

## **Список литературы:**

1. Варламова С.И. «Здоровье наших учеников». Ж-л «Начальная школа», 2003г, №2.
2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: "Просвещение". 1983 – 174 с., ил.
3. Веселая З.А. Игра принимает всех. Минск, Полымя. 1985 – 58 с., ил.
4. Истомина Ж.Л. «Здоровое питание – отличное настроение». Ж-л «Начальная школа», 2004г, №1.
5. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в школьном возрасте / Пособие для учителя. М.: "Просвещение". 1981 – 230 с., ил.
6. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: "ФиС". 1987 – 190 с., ил.
7. Тагиева Г.Ш. «Здоровье в саду и на грядке». Ж-л «Начальная школа», 2005г, №7
8. Ухарских Т.В. «Правильное питание – залог успешного учебного процесса». Ж-л «Начальная школа» 2009г, №9
9. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. М.: "Просвещение". 1985 – 201 с., ил.
10. Сулейманова Ф.А, Лезина Н.П. «Уроки здоровья». Ж-л «Начальная школа» 2004г, №7.

11. Попова А.И. «Здоровье сохраняющая среда в школе». Ж-л «Начальная школа» ,2004г,№4.
12. Лескова Г.П., Ноткина Н.А. Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей. М.: "ФиС". 1983 – 120 с.
13. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: "Просвещение" 1986 – 175 с., ил.
14. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М.: "Просвещение". 1984 – 202 с., ил.
15. Мушкова Е.Л. Гимнастика с детьми до 14 лет. Мед., 1974 – 76 с., ил.
16. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движения. М.: "Просвещение". 1983 – 104 с., ил.
17. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М.: "Просвещение". 1985 – 86 с., ил.
18. Осокина Т.И. Физическая культура в школе. М.: "Просвещение". 1978 – 170 с., ил.
19. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: "Просвещение". 1981 – 190 с., ил.
20. Соловова Н.А.. «Здоровье сберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства», Самара, ООО «Глагол», 2007г.
21. [http://www.infovolga.ru/school\\_2002/school\\_85/sport.html](http://www.infovolga.ru/school_2002/school_85/sport.html)

Список литература для родителей и детей.

1. Варламова С.И. «Здоровье наших учеников». Ж-л «Начальная школа» , 2003г ,№2.
2. Истомина Ж.Л. «Здоровое питание – отличное настроение». Ж-л «Начальная школа» , 2004г ,№1.
3. Лисина Н.В. «Зубы и уход за ними». Ж-л «Начальная школа» 2004г ,№8
4. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А, “Школа докторов природы или 135 уроков здоровья”, М., 2005год,
5. Перепелицина Т.А. «О технике безопасности занимательно». Ж-л «Начальная школа» 2003г, №10.
6. Попова А.И. «Здоровье сохраняющая среда в школе». Ж-л «Начальная школа» ,2004г,№4.
7. Соловова Н.А.. «Здоровье сберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства», Самара, ООО «Глагол», 2007г.
8. Сулейманова Ф.А, Лезина Н.П. «Уроки здоровья». Ж-л «Начальная школа» 2004г, №7.
9. Тагиева Г.Ш. «Здоровье в саду и на грядке». Ж-л «Начальная школа», 2005г, №7
10. Ухарских Т.В. «Правильное питание – залог успешного учебного процесса». Ж-л «Начальная школа» 2009г ,№9
11. Харисова А.М. «Сохранение и укрепление здоровья младших школьников». Ж-л «Начальная школа» 2004г, №7

Сайты в интернете: [www.educom.ru](http://www.educom.ru)  
[www.zapartoy.net](http://www.zapartoy.net), [www.standart.edu.ru](http://www.standart.edu.ru)

