**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 6**

**Им. Евдокии Бершанской**

**Муниципального образования город-курорт Геленджик**

Принята на Утверждаю

Педагогическом совете директор МАОУ СОШ №6

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ № \_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_2020

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**«Весёлые старты»**

Направленность физкультурно – спортивная

Тип программы: модифицированная

Вид: общеобразовательная

Уровень – 1-4 класс

Срок обучения – 3 года

Автор: Глазков Виталий Алексевич

Геленджик, 2020/2021 г.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование коллектива (объединения), в котором реализуется программа | Группа учащихся 1 – 4 – х классов |
| Автор (педагог) | Глазков Виталий Алексеевич |
| Название программы | «Веселые старты» |
| Направленность образовательной деятельности | Физкультурно - спортивная |
| Вид | Дополнительная общеразвивающая программа |
| Тип | Модифицированная |
| Цель программы | Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств. Обучение эстафетам. |
| Предметы обучения | Легкая атлетика |
| Срок освоения | 3 года |
| Возраст учащихся | 7-11лет. |
| Форма обучения | Занятия в спортивном зале; общешкольные спортивно-массовые мероприятия. |
| Режим занятий | 1-3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 – 2,5 часа. |
| Формы аттестации | 2 раза в год – показательные соревнования. |
| Наполняемость группы | 20 человек. |
| Форма детского объединения | секция |

**Пояснительная записка**

Программа «Веселые старты» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

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

Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности детей в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.).

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.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению. Двигаясь, ребенок становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах. Достигнутый уровень развития физических качеств, психологическая готовность к большей концентрации волевых усилий, обеспечивают новый виток физического развития, дальнейший рост физических возможностей детей, усвоение более сложных двигательных действий, овладение их техникой. Так постепенно совершенствуется уровень физического развития ребенка, необходимый для определенного возрастного этапа. Одним из видов двигательной деятельности является эстафета.

Эстафета - это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами, которые являются для детей наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. В играх-эстафетах команды детей состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей.

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».

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Практическая значимость**программы «Веселые старты» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Цель программы** инициирование соревновательной активности у младших школьников, содействие активному отдыху школьников, создание позитивного эмоционального настроя ребенка.

**Задачи программы**

Образовательные:

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

Оздоровительные:

* сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
* способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
* создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении.

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».

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:**учащиеся 1 группа- 1–2 классы (7 – 8 лет); 2 группа – 3 - 4 классы (9 – 11 лет).

**Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий составляет 1 группа 4 часа в неделю, 2 группа 5 часов в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале школы.

**Формы занятий:**

Ведущей формой организации обучения является групповая.

**Виды деятельности**: игровая, соревновательная.

**Ожидаемые результаты.**

* Укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому разви­тию.
* Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениям и совершенствованием их.
* Воспитывать у детей необходимые морально-волевые (настойчивость, выдержка, взаимопомощь) и физические качества (сила, ловкость, быстрота, выносливость).
* Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми
* Способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, сознательной дисциплины.

**Личностные результаты**

* оценивать свои действия и согласовывать их с действиями своих одноклассников;
* умение выражать свои эмоции;
* сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* учиться работать по определенному алгоритму

**Познавательные УУД:**

* умение делать выводы в результате совместной работы в команде;

**Коммуникативные УУД:**

* умение оформлять свои мысли в устной форме
* слушать и понимать речь других;
* договариваться с одноклассниками, учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
* учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

**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 и города;
* открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Общее  кол - во часов | |
| **1 группа**  **(1-2 класс)** | **2 группа**  **(3-4 класс)** |
|  | Эстафеты простые: | **90** | **90** |
|  | * с элементами легкой атлетики | **30** | **30** |
|  | * с элементами гимнастики | **30** | **30** |
|  | * с элементами баскетбола, волейбола, футбола и других спортивных игр | **30** | **30** |
|  | Комбинированные эстафеты | **30** | **50** |
|  | Соревновательные эстафеты | **40** | **60** |
| Итого: | | **160** | **200** |
| Всего: | | **360** | |

***Содержание программы***

**Простые эстафеты с элементами легкой атлетики**

* 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 поочерёдно 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 перевёрнутый 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, обратно 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, пере-дать мяч в руки.
* «Передай мяч». Команда стоит в шегенге, мяч передают вправо, последний игрок, получив мяч, выбегает вперёд, встаёт и начинает передачу вновь. Эстафета заканчивается, когда вперёд 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 стоки - одна перед командой на расстоянии Юм, другая позади на расстоянии 5м). Игрок оббегает стойку, стоящую впереди, затем оббегает стойку позади команды и только потом передаёт палочку игроку, стоящему впереди колонны. Выигрывает команда, которая быстрей 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 колону. 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 впередистоящие 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 вигре «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, проносящим 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 х 8 м или прямоугольника  
8 х 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 бегающих. 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, переменил ногу или оступился, 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 впередистоящими 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 впередистоящего 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 посредине 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

**Простые эстафеты с элементами гимнастики**

* Бег по гимнастической скамейке.
* Прыжки ноги врозь, гимнастическая скамейка между ногами.
* Проползти по скамейке на четвереньках.
* Добежать до скамейки, леч 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.
  + 1. 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. Второй 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.

* + 1. 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 поочерёдно 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

* + 1. 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 впередистоящими 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 впередистоящими 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 впередистоящие 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.

**Комбинированные эстафеты**

**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 начинаются 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 быстрей закончит эстафету.

**Соревновательные эстафеты**

**Эстафета №1 «Эстафетный бег»**

Инвентарь: для каждой команды по две фишки; для учащихся 1-2 классов - теннисный мяч, для учащихся 3-4 классов - эстафетная палочка.

Подготовка к эстафете: от линии старта на расстоянии 15 метров (для 3,4 классов – 18 метров), устанавливается первая фишка. Вторая фишка устанавливается сзади команды на расстоянии 5 метров от линии старта (для всех классов).

Все участники команды находятся за стартовой линией в колонне по одному.

Описание эстафеты: по сигналу судьи 1-й участник бежит с мячом (1-2 класс) или эстафетной палочкой (3,4 класс) до первой фишки, оббегает её, возвращаясь обратно, пробегает линию старта. Оббегает вторую фишку, находящуюся за командой и передает мяч или эстафетную палочку следующему участнику, стоящему на линии старта. Затем по очереди бегут все участники команды: 2-й, 3-й и т.д. Каждый стартующий находится перед стартовой линией.

Пробежавшие участники уходят за пределы площадки, не мешая остальным. Последний участник финиширует на линии старта (не оббегая вторую фишку).

Ошибки:

а) не оббегание второй фишки (при нарушении возврат участника для оббегания фишки);

б) потеря предмета на дистанции (участник сам поднимет упавший предмет и продолжает эстафету с места потери);

в) потеря предмета при передаче эстафеты (упавший предмет поднимает принимающий эстафету участник).

Побеждает команда, преодолевшая эстафету за наименьшее время.

**Эстафета № 2 «Эстафета с теннисными мячами»**

Инвентарь: 2 теннисных мяча, 3 фишки для команд 1-2 классов; 3 теннисных мяча, 4 фишки для команд 3,4 классов (высота фишки-конуса 30-35 см для всех классов. На фишках-конусах сверху находится отверстие

см. рисунок, мяч теннисный см. рисунок ). Для 1 и 2 классов дистанция составляет 15 м, для 3,4 классов дистанция составляет 18 м.

Для 1-2 классов - исходное положение: команда стоит в колонну по одному. На дистанции расставлены 3 фишки-конуса: первая на расстоянии 5м от линии старта, вторая через 5м от первой и третья поворотная фишка через 5 м от второй. На первых двух фишках-конусах находятся теннисные мячи



 **(*как на рисунке).***

Для 3-4 классов - исходное положение: команда стоит в колонну по одному. На дистанции расставлены 4 фишки-конуса: первая на расстоянии 5м от линии старта, вторая через 5м от первой и третья фишка через 5 м от второй, четвертая поворотная фишка через 3 м от третьей. На первых трех фишках-конусах находятся теннисные мячи.

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник выполняет бег по дистанции собирая теннисные мячи, оббегает с ними поворотную фишку и возвращаясь раскладывает их на фишки-конусы. Передача эстафеты выполняется касанием рукой следующего участника на линии старта.

Ошибки:

а) в случае падения мяча с фишки-конуса, участник возвращается, поднимает мяч и кладет его на фишку;

б) в случае потери мяча на дистанции участник поднимает упавший мяч и продолжает эстафету с места потери;

в) в случае, если участник, стоящий на линии старта, выбежал раньше приема эстафеты, команда наказывается 2-х секундным штрафом за каждое нарушение.

Побеждает команда, выполнившая эстафету за наименьшее время.

**Эстафета** № **3 «Мяч и обруч»**

1-2 классы. Инвентарь: на каждую команду 2 обруча, 1 баскетбольный мяч, 1 волейбольный мяч, 1 фишка.

Исходное положение: команда стоит в колонну по одному. На расстоянии 6 м и 9 м от линии старта лежат гимнастические обручи. В первом обруче находятся баскетбольный и волейбольный мячи. На расстоянии 15 м стоит фишка.

3-4 классы. Инвентарь: на каждую команду 2 обруча, 1 баскетбольный мяч, 1 волейбольный мяч, 1 теннисный мяч, 1 фишка.

Исходное положение: команда стоит в колонну по одному. На расстоянии 9 м и 12 м от линии старта лежат гимнастические обручи. В первом обруче находятся баскетбольный, волейбольный и теннисный мячи. На расстоянии 18 м стоит фишка.

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник должен добежать до 1 обруча, взять все мячи, добежать до 2 обруча, положить мячи в обруч, оббежать фишку. Далее после оббегания фишки забрать все мячи из 2 обруча, добежать до 1 обруча и положить их в обруч, добежать до линии старта и передать эстафету следующему.

Ошибки: В случае если мяч (мячи) выкатывается из обруча, участник возвращается и исправляет ошибку.

**Эстафета № 4 «Скакалка и мяч»**

Инвентарь: на каждую команду 1 гимнастическая скакалка, баскетбольный мяч и 1 гимнастический обруч.

Исходное положение: команда стоит в колонну по одному. Для команд 1-2 классов дистанция -15 м. Для команд 3-4 классов дистанция -18 м.

Описание эстафеты 1-2 классы: У первого участника в руках скакалка, по сигналу судьи первый участник бежит со скакалкой, осуществляя ее перешагивание/перепрыгивание одной ногой (левой или правой) до обруча, оставляет в нем скакалку. Забирает баскетбольный мяч и возвращается с мячом в руках (гладкий бег) к команде. Передаёт мяч следующему участнику команды способом «из рук в руки». Следующий участник выполняет эстафету в обратной последовательности: с мячом в руках бежит до обруча, кладет в него мяч, забирает скакалку. Затем, не оббегая обруч, бежит со скакалкой, осуществляя ее перешагивание/перепрыгивание одной ногой к команде и на линии старта передает скакалку из рук в руки следующему участнику.

Описание эстафеты 3-4 классы: У первого участника в руках скакалка, по сигналу судьи первый участник бежит со скакалкой, осуществляя ее перешагивание/перепрыгивание одной ногой (левой или правой) до обруча, оставляет в нем скакалку. Забирает баскетбольный мяч и возвращается к команде, выполняя ведение мяча. Передаёт мяч следующему участнику команды способом «из рук в руки». Следующий участник выполняет эстафету в обратной последовательности: выполняет ведение мяча до обруча, кладет в него мяч, забирает скакалку. Затем, не оббегая обруч, бежит со скакалкой, осуществляя ее перешагивание/перепрыгивание одной.

**Эстафета № 5 «Комбинированная эстафета»**

1-2 классы: дистанция 15 метров. Инвентарь: 1 фишка, 1 скакалка, 1 баскетбольный мяч, 1 волейбольный мяч.

3-4 классы: дистанция 18 метров. Инвентарь: 1 фишка, 1 скакалка, 1 баскетбольный мяч, 1 футбольный мяч.

Исходное положение: команда стоит в колонну по одному.

Описание эстафеты: по сигналу судьи первый участник бежит до фишки, которая стоит в конце дистанции, оббегает ее и возвращается обратно. Передает эстафету следующему участнику и становится в конец колонны.

Второй участник:

для 1-2 классов - держит в руках баскетбольный мяч. Приняв эстафету, выполняет ведение мяча до фишки, оббегает ее и возвращается обратно с мячом в руках. Передает эстафету третьему участнику;

для 3-4 классов - футбольный мяч лежит на стартовой линии. Приняв эстафету, выполняет ведение футбольного мяча до фишки. Берет мяч в руки за фишкой, оббегает фишку и с мячом в руках возвращается обратно. Передает эстафету третьему участнику.

Третий участник выполняет бег со скакалкой, осуществляя ее перешагивание одной ногой (левой или правой), добегает до фишки, оббегает ее и возвращается обратно обычным бегом. Передает эстафету четвертому участнику.

Четвертый участник принимает положение «крабика»: положение упор сзади, ноги согнуты в коленях, таким образом, участник опирается на четыре точки (две руки и две ноги). В положении «крабика» участник передвигается лицом вперед до фишки, после чего поднимается, оббегает фишку и обычным бегом возвращается обратно. Передает эстафету пятому участнику.

Пятый участник 1-2 классов прыгает как «кенгуру» до фишки, зажав волейбольный мяч между ногами, берет мяч в руки, оббегает ее и возвращается обратно обычным бегом с мячом в руках. Передает эстафету 6-ому участнику.

Пятый участник 3-4 классов прыгает как «кенгуру» до фишки, зажав баскетбольный мяч между ногами, берет мяч в руки, оббегает ее и возвращается обратно обычным бегом с мячом в руках. Передает эстафету шестому участнику.

Участники с 6 по 10 выполняют те же эстафеты, в той же последовательности, в которой их выполняли участники с 1 по 5.

Ошибки:

Во время выполнения бега со скакалкой участник не выполняет перешагивание через нее.

Если мяч выпадет, участник эстафеты поднимает мяч и продолжает движение «кенгуру» с того места, где упал мяч.

Победителем считается команда, преодолевшая всю дистанцию за наиболее короткое время.

**Эстафета № 6 «Командный прыжок».**

Состав: 5 мальчиков, 5 девочек.

Инвентарь: мел, рулетка, фишки.

Описание конкурса:

по команде первый участник выполняет прыжок в длину с места, судья отмечает место приземления по пяткам. Следующий участник становится перед чертой приземления первого, не касаясь ее носками и также прыгает, за ним третий и т. д. Каждому участнику даётся одна попытка для выполнения прыжка. В случае заступа результат не засчитывается. Выигрывает команда, участники которой таким образом преодолеют большее расстояние.

Очередность выполнения командных прыжков (мальчик, девочка) произвольная.

Ошибки:

каждый участник совершает одну попытку. Если во время приземления участник, потерял равновесие и коснулся рукой пола, либо другой частью тела, то в этом случае линия проводится по последней точке касания.

**Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
2. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
3. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005 г
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г

**Материально – техническое обеспечение программы**

* мячи,
* скакалки,
* обручи,
* гимнастические палки,
* кегли,
* ракетки,
* канат,
* гимнастические скамейки,
* стенки,
* маты,
* корзины,
* ведра

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ» 1-2 КЛАССЫ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата занятия | Содержание занятий | Часы |
| 1 | 5/09 | Правила поведения и ТБ при занятиях подвижными играми. Игра «Перестрелка». ОФП. | 2 |
| 2 | 7/09 | ОФП. Веселые старты с теннисными мячами. | 2 |
| 3 | 12/09 | ОФП. Веселые старты с предметами. | 2 |
| 4 | 14/09 | Игра «Утки и охотники». Веселые старты с обручем и мячами. | 2 |
| 5 | 19/09 | Игра «Рыбак и рыбки». Веселые старты со скакалкой. | 2 |
| 6 | 21/09 | Игра «Пятнашки». Веселые старты с предметами. | 2 |
| 7 | 26/09 | ОФП. Челночный бег 6х10 м. | 2 |
| 8 | 28/09 | ОФП. Челночный бег с мячом 6 х10м. | 2 |
| 9 | 3/10 | Игра «Перестрелка». Веселые старты с баскетбольным мячом. | 2 |
| 10 | 5/10 | ОФП с баскетбольными мячами. Прыжки. | 2 |
| 11 | 10/10 | ОРУ со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | 2 |
| 12 | 12/10 | Игра «Перестрелка» . ОФП. | 2 |
| 13 | 17/10 | Игра «Перестрелка». Бег, прыжки на скакалке. | 2 |
| 14 | 19/10 | ОФП. Игры с мячом. | 2 |
| 15 | 24/10 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 2 |
| 16 | 26/10 | ОФП. Эстафеты с предметами. | 2 |
| 17 | 31/10 | ОФП. Челночный бег 6х10 м. | 2 |
| 18 | 2/11 | ОФП. Челночный бег с мячами 4х20м. | 2 |
| 19 | 7/11 | Игра «Перестрелка» Бег 40 м х 4 раза. | 2 |
| 20 | 9/11 | Игра « Пятнашки». Эстафеты с теннисными мячами. | 2 |
| 21 | 14/11 | Игра « Пятнашки». Эстафеты с теннисными мячами. | 2 |
| 22 | 16/11 | Игра «Рыбак и рыбки». Веселые старты со скакалкой. | 2 |
| 23 | 21/11 | Игра «Перестрелка». Веселые старты с баскетбольным мячом. | 2 |
| 24 | 23/11 | ОФП. Веселые старты с предметами. | 2 |
| 25 | 28/11 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 2 |
| 26 | 30/11 | Игра «Пятнашки». Тестирование. | 2 |
| 27 | 5/12 | Игра «Перестрелка». Бег, прыжки на скакалке. | 2 |
| 28 | 7/12 | Игра «Перестрелка». Веселые старты с баскетбольным мячом. | 2 |
| 29 | 12/12 | Игра «Перестрелка» . ОФП. | 2 |
| 30 | 14/12 | Игра «Утки и охотники». Веселые старты с обручем и мячами. | 2 |
| 31 | 19/12 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 2 |
| 32 | 21/12 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 2 |
| 33 | 5/01 | ОФП. Челночный бег 6х10 м. | 2 |
| 34 | 10/01 | ОФП. Челночный бег с мячами 4х20м. | 2 |
| 35 | 12/01 | Игра «Перестрелка» Бег 40 м х 4 раза. | 2 |
| 36 | 17/01 | СФП. Прыжки. | 2 |
| 37 | 19/01 | СФП. Прыжки. | 2 |
| 38 | 24/01 | Игра «Перестрелка». Бег, прыжки на скакалке. | 2 |
| 39 | 26/01 | Игра «Пятнашки». Веселые старты с предметами. | 2 |
| 40 | 31/01 | Игра «Рыбак и рыбки». Веселые старты со скакалкой. | 2 |
| 41 | 2/02 | Игра «Пятнашки». Тестирование. | 2 |
| 42 | 7/02 | Игра «Перестрелка» . ОФП. | 2 |
| 43 | 9/02 | ОФП. Челночный бег 6х10 м. | 2 |
| 44 | 14/02 | ОФП. Челночный бег с мячами 4х20м. | 2 |
| 45 | 16/02 | Игра «Перестрелка» Бег 40 м х 4 раза. | 2 |
| 46 | 21/02 | Игра с мячом. СФП. | 2 |
| 47 | 23/02 | Круговая тренировка. | 2 |
| 48 | 28/02 | Круговая тренировка. | 2 |
| 49 | 2/03 | ОФП. Эстафеты с л/а палочкой. | 2 |
| 50 | 7/03 | ОФП. Эстафеты с л/а палочкой. | 2 |
| 51 | 9/03 | СФП. Ускорения 6 х 100 м | 2 |
| 52 | 14/03 | Тестирование эстафет. | 2 |
| 53 | 16/03 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 2 |
| 54 | 21/03 | Игра «Футбол». Прыжки. | 2 |
| 55 | 23/03 | Игра «Футбол». Метания. | 2 |
| 56 | 28/03 | ОФП. Челночный бег с мячами 4х20м. | 2 |
| 57 | 30/03 | ОФП. Эстафеты с л/а палочкой. | 2 |
| 58 | 4/04 | ОФП. Веселые старты с предметами. | 2 |
| 59 | 6/04 | Игра «Перестрелка» . ОФП. | 2 |
| 60 | 11/04 | Игра «Перестрелка». Бег, прыжки на скакалке. | 2 |
| 61 | 13/04 | Игра «Рыбак и рыбки». Веселые старты со скакалкой. | 2 |
| 62 | 18/04 | Игра «Перестрелка». Веселые старты с баскетбольным мячом. | 2 |
| 63 | 20/04 | Игра «Футбол». Метания. | 2 |
| 64 | 25/04 | Круговая тренировка. | 2 |
| 65 | 27/04 | Игра «Футбол». Прыжки. | 2 |
| 66 | 2/05 | Игра «Футбол». Метания. | 2 |
| 67 | 4/05 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 2 |
| 68 | 9/05 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 2 |
| 69 | 11/05 | ОФП. Челночный бег 6х10 м. | 2 |
| 70 | 16/05 | Игра «Перестрелка» . ОФП. | 2 |
| 71 | 18/05 | Игра « Пятнашки». Эстафеты с теннисными мячами. | 2 |
| 72 | 23/05 | ОФП. Веселые старты с предметами. | 2 |
| 73 | 25/05 | Игра «Перестрелка». Бег, прыжки на скакалке. | 2 |
| 74 | 30/05 | ОФП. Эстафеты с л/а палочкой. | 2 |
| 75 | 31/05 | СФП. Ускорения 6 х 100 м | 2 |
| 76 | 1/06 | ОФП. Веселые старты с предметами. | 2 |
| 77 | 6/06 | ОФП. Веселые старты с предметами. | 2 |
| 78 | 8/06 | Тестирование эстафет. | 2 |
| 79 | 13/06 | ОФП. Челночный бег с мячами 4х20м. | 2 |
| 80 | 15/06 | ОФП. Футбол. Прыжки на скакалке | 2 |
| 81 |  |  |  |
| 82 |  |  |  |
| 83 |  |  |  |
| 84 |  |  |  |
| 85 |  |  |  |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ» 3 – 4класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата занятия | Содержание занятий | Часы |
| 1 | 5/09 | Правила поведения и ТБ при занятиях подвижными играми. Игра «Перестрелка». ОФП. | 2 |
| 2 | 11/09 | ОФП. Веселые старты с теннисными мячами. | 3 |
| 3 | 12/09 | ОФП. Веселые старты с предметами. | 2 |
| 4 | 18/09 | Игра «Утки и охотники». Веселые старты с обручем и мячами. | 3 |
| 5 | 19/09 | Игра «Рыбак и рыбки». Веселые старты со скакалкой. | 2 |
| 6 | 25/09 | Игра «Пятнашки». Веселые старты с предметами. | 3 |
| 7 | 26/09 | ОФП. Челночный бег 6х10 м. | 2 |
| 8 | 2/10 | ОФП. Челночный бег с мячом 6 х10м. | 3 |
| 9 | 3/10 | Игра «Перестрелка». Веселые старты с баскетбольным мячом. | 2 |
| 10 | 9/10 | ОФП с баскетбольными мячами. Прыжки. | 3 |
| 11 | 16/10 | ОРУ со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | 2 |
| 12 | 17/10 | Игра «Перестрелка» . ОФП. | 3 |
| 13 | 23/10 | Игра «Перестрелка». Бег, прыжки на скакалке. | 2 |
| 14 | 24/10 | ОФП. Игры с мячом. | 3 |
| 15 | 30/10 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 2 |
| 16 | 31/10 | ОФП. Эстафеты с предметами. | 3 |
| 17 | 6/11 | ОФП. Челночный бег 6х10 м. | 2 |
| 18 | 7/11 | ОФП. Челночный бег с мячами 4х20м. | 3 |
| 19 | 13/11 | Игра «Перестрелка» Бег 40 м х 4 раза. | 2 |
| 20 | 14/11 | Игра « Пятнашки». Эстафеты с теннисными мячами. | 3 |
| 21 | 20/11 | Игра « Пятнашки». Эстафеты с теннисными мячами. | 2 |
| 22 | 21/11 | Игра «Рыбак и рыбки». Веселые старты со скакалкой. | 3 |
| 23 | 27/11 | Игра «Перестрелка». Веселые старты с баскетбольным мячом. | 2 |
| 24 | 28/11 | ОФП. Веселые старты с предметами. | 3 |
| 25 | 4/12 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 2 |
| 26 | 5/12 | Игра «Пятнашки». Тестирование. | 3 |
| 27 | 11/12 | Игра «Перестрелка». Бег, прыжки на скакалке. | 2 |
| 28 | 12/12 | Игра «Перестрелка». Веселые старты с баскетбольным мячом. | 3 |
| 29 | 18/12 | Игра «Перестрелка» . ОФП. | 2 |
| 30 | 19/12 | Игра «Утки и охотники». Веселые старты с обручем и мячами. | 3 |
| 31 | 25/12 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 2 |
| 32 | 26/12 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 3 |
| 33 | 8/01 | ОФП. Челночный бег 6х10 м. | 2 |
| 34 | 10/01 | ОФП. Челночный бег с мячами 4х20м. | 3 |
| 35 | 15/01 | Игра «Перестрелка» Бег 40 м х 4 раза. | 2 |
| 36 | 17/01 | СФП. Прыжки. | 3 |
| 37 | 22/01 | СФП. Прыжки. | 2 |
| 38 | 24/01 | Игра «Перестрелка». Бег, прыжки на скакалке. | 3 |
| 39 | 29/01 | Игра «Пятнашки». Веселые старты с предметами. | 2 |
| 40 | 31/01 | Игра «Рыбак и рыбки». Веселые старты со скакалкой. | 3 |
| 41 | 5/02 | Игра «Пятнашки». Тестирование. | 2 |
| 42 | 7/02 | Игра «Перестрелка» . ОФП. | 3 |
| 43 | 12/02 | ОФП. Челночный бег 6х10 м. | 2 |
| 44 | 14/02 | ОФП. Челночный бег с мячами 4х20м. | 3 |
| 45 | 19/02 | Игра «Перестрелка» Бег 40 м х 4 раза. | 2 |
| 46 | 21/02 | Игра с мячом. СФП. | 3 |
| 47 | 26/02 | Круговая тренировка. | 2 |
| 48 | 28/02 | Круговая тренировка. | 3 |
| 49 | 5/03 | ОФП. Эстафеты с л/а палочкой. | 2 |
| 50 | 7/03 | ОФП. Эстафеты с л/а палочкой. | 3 |
| 51 | 12/03 | СФП. Ускорения 6 х 100 м | 2 |
| 52 | 14/03 | Тестирование эстафет. | 3 |
| 53 | 19/03 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 2 |
| 54 | 21/03 | Игра «Футбол». Прыжки. | 3 |
| 55 | 26/03 | Игра «Футбол». Метания. | 2 |
| 56 | 28/03 | ОФП. Челночный бег с мячами 4х20м. | 3 |
| 57 | 2/04 | ОФП. Эстафеты с л/а палочкой. | 2 |
| 58 | 4/04 | ОФП. Веселые старты с предметами. | 3 |
| 59 | 9/04 | Игра «Перестрелка» . ОФП. | 2 |
| 60 | 11/04 | Игра «Перестрелка». Бег, прыжки на скакалке. | 3 |
| 61 | 16/04 | Игра «Рыбак и рыбки». Веселые старты со скакалкой. | 2 |
| 62 | 18/04 | Игра «Перестрелка». Веселые старты с баскетбольным мячом. | 3 |
| 63 | 23/04 | Игра «Футбол». Метания. | 2 |
| 64 | 25/04 | Круговая тренировка. | 3 |
| 65 | 30/04 | Игра «Футбол». Прыжки. | 2 |
| 66 | 2/05 | Игра «Футбол». Метания. | 3 |
| 67 | 7/05 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 2 |
| 68 | 9/05 | Игра «Утки и охотники». Эстафеты комбинированные. | 3 |
| 69 | 14/05 | ОФП. Челночный бег 6х10 м. | 2 |
| 70 | 16/05 | Игра «Перестрелка» . ОФП. | 3 |
| 71 | 21/05 | Игра « Пятнашки». Эстафеты с теннисными мячами. | 2 |
| 72 | 23/05 | ОФП. Веселые старты с предметами. | 3 |
| 73 | 28/05 | Игра «Перестрелка». Бег, прыжки на скакалке. | 2 |
| 74 | 30/05 | ОФП. Эстафеты с л/а палочкой. | 3 |
| 75 | 4/06 | СФП. Ускорения 6 х 100 м | 2 |
| 76 | 6/06 | ОФП. Веселые старты с предметами. | 3 |
| 77 | 11/06 | ОФП. Веселые старты с предметами. | 2 |
| 78 | 13/06 | Тестирование эстафет. | 3 |
| 79 |  | ОФП. Челночный бег с мячами 4х20м. |  |
| 80 |  | Игра «Рыбак и рыбки». Веселые старты со скакалкой. |  |
| 81 |  | Игра «Футбол». Бег, прыжки на скакалке. |  |
| 82 |  | ОФП. Эстафеты с л/а палочкой. |  |
| 83 |  | Игра «Рыбак и рыбки». Веселые старты со скакалкой. |  |
| 84 |  | Игра «Перестрелка». ОФП. |  |
| 85 |  | Игра «Перестрелка». СФП. |  |