

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №100 Кировского района Волгограда»

ОТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 100  
С.В. Бобровой  
2022 год



Программа дополнительного образования  
«Радуга здоровья»

для обучающихся – 11- 12 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель: Тришкин Александр Юрьевич ,  
учитель физической культуры,

Принята на заседании Методического совета

«26» 08 2022 год

Протокол № 1

Волгоград 2022

## **Пояснительная записка.**

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Программа кружка рассчитана на 68 часов для учащихся 11-12 лет.

Современные дети нуждаются в поддержке, направленной на развитие их двигательных навыков и формирование здорового образа жизни. В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического процесса резко снижается двигательная активность детей. А детям для нормального роста и развития требуется от 4 до 6 часов энергичной физической активности. Оптимальная физическая нагрузка способствует психологическому здоровью личности, помогает эмоционально «разрядиться», то есть избавиться от стресса, накопленного в течении дня. Регулярное выполнение физических упражнений дает заряд энергии и улучшает настроение, что способствует увеличению работоспособности.

Данная программа дополнительного образования выступает одной из форм обеспечения активности школьников и дополнительным средством оздоровления учащихся.

Направленность программы

Физкультурно- спортивная; по функциональному назначению- общекультурная; по форме организации- групповая; по времени реализации- годовичная.

Новизна данной программы заключается в том, что особое внимание уделяется социализации личности в коллективе. Программа направлена не только на развитие у детей мотивации к двигательной активности и совершенствование физических показателей, но и на развитие качеств личности, необходимых для общения в группе и для работы в команде (общительности, эмоциональной устойчивости, самостоятельности,

уверенности в себе, адекватной самооценке, упорство в достижении цели). Программа направлена так же на укрепление психического здоровья учащихся.

Актуальность заключается в разрешении противоречий:

1. Между распространенным малоподвижным образом жизни обучающихся и возросшими требованиями к укреплению и сохранению их здоровья.
2. Между пренебрежительным отношением отдельных школьников к занятиям физической культурой и необходимостью постоянного повышения уровня их двигательной активности.
3. Между распространением вредных привычек в ученической среде и современным курсом общества на здоровый образ жизни.

#### **Цель программы:**

- Воспитание привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Расширение двигательных возможностей. Компенсация дефицита двигательной активности детей.

#### **Задачи программы:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- содействие развитию физических качеств;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой;
- привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физической

культуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

### **Организация работы.**

В группе занимаются и мальчики и девочки. Количественный состав 10-15 человек, что позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Занятия проходят 2 раза в неделю.

### **Ожидаемый результат.**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Так же обучающиеся должны уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для детей, у них должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### Тематический план.

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
<b>I</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>1</b>	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	
<b>II</b>	<b>Практический раздел</b>		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
1	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	3	
2	Развитие скоростно- силовых способностей. Метание мяча на дальность.	3	
3	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега.	3	
4	Развитие силовой выносливости. Бег в медленном темпе 10 минут. Тестирование бега на 1000 метров.	3	
	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	<b>12</b>	
1	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подвижная игра.	2	
2	Развитие ловкости. Ловля и передача мяча. Подвижная игра.	2	
3	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафета.	2	
4	Бросок мяча в цель (кольцо). Подвижная игра. Эстафета.	2	
5	Тактические действия в защите и нападении. Игра.	2	
6	Игровые задания, эстафеты с мячом.	2	
	<b>Гимнастика</b>	<b>11</b>	
1	Акробатика. Перекаты. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Развитие гибкости.	2	
2	Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке.	2	
3	Прыжок с поворотом на 180° и 360°. Развитие силы ног.	2	
4	Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины.	2	
5	Комплексные упражнения, комбинации.	3	
	<b>Степ- аэробика</b>	<b>10</b>	
1	Обучение комплекса упражнений на степ- досках.	3	

	Развитие чувства ритма.		
2	Обучение комплекса упражнений с мячом на степ-досках. Развитие чувства ритма.	2	
3	Обучение комплекса упражнений с гимнастическими палками на степ-досках. Развитие чувства ритма.	2	
4	Комплексные упражнения, комбинации на степ-досках.	3	
	<b>Подвижные игры</b>	<b>9</b>	
1	Подвижные игры для совершенствования ориентировки в пространстве.	2	
2	Подвижные игры для развития ловкости.	2	
3	Подвижные игры для совершенствования быстроты.	3	
4	Подвижные игры для развития силы.	2	
	<b>Бадминтон.</b>	<b>9</b>	
1	Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	2	
2	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач.	2	
3	Тренировка подач справа и слева.	2	
4	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	3	
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>10</b>	
1	Тактика бега на различные дистанции.	2	
2	Основы техники и тактики марафонского бега.	2	
3	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции.	2	
4	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции.	2	
5	Тестирование бега на 1000 метров.	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>74</b>	

## Содержание образовательной программы

### 1. Теоретический раздел.

**I. Вводное задание.** Организация занятий для учащихся общеобразовательных учреждений в соответствии с правилами безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом (см. Приложение 1).

### II. Практический раздел.

1. Тема: Легкая атлетика.

Содержание материала: Развитие скоростных способностей. Бег на 30 метров.  
Совершенствование стартового разбега.

2. Тема: Легкая атлетика.

Содержание материала: Развитие скоростных способностей.  
Совершенствование техники высокого старта. Бег на 30 метров.

3. Тема: Легкая атлетика.

Содержание материала: Развитие скоростных способностей.  
Совершенствование техники высокого старта. П/и «Хвостик».

4. Тема: Легкая атлетика.

Содержание материала: Развитие скоростно- силовых способностей.  
Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Дальше бросишь- ближе бежать».

5. Тема: Легкая атлетика.

Содержание материала: Развитие скоростно- силовых способностей.  
Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».

6. Тема: Легкая атлетика.

Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».

7. Тема: Легкая атлетика.

Содержание материала: Упражнения на развитие силовых способностей и прыгучести. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде».

8. Тема: Легкая атлетика.

Содержание материала: Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега с приземлением на одну ногу.

9. Тема: Легкая атлетика.

Содержание материала: Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега с приземлением на одну ногу. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».

10. Тема: Легкая атлетика.

Содержание материала: Развитие силовой выносливости. Бег в медленном темпе 10 минут.

11. Тема: Легкая атлетика.

Содержание материала: Развитие силовой выносливости. Бег в медленном темпе 10 минут.

12. Тема: Легкая атлетика.

Содержание материала: Развитие силовой выносливости. Тестирование бега на 1000 метров

13. Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.

Содержание материала: Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) в баскетболе. Подвижная игра «Иголки и ниточки».

14. Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.

Содержание материала: Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) в баскетболе. Подвижная игра «Иголки и ниточки».

15. Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.

Содержание материала: Техника ловли и передачи мяча. Подвижная игра «Мяч в центр».

16. Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.

Содержание материала: Техника различных видов передачи мяча. Подвижная игра «Мяч в центр».

17. Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.

Содержание материала: Техника ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.

18. Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.

Содержание материала: Техника ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением и передачей мяча.

19. Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.

Содержание материала: Техника выполнения броска мяча двумя руками от головы с места. Подвижная игра: «Попади в обруч». Подвижная игра: «Мяч в корзину».

20. Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.  
Содержание материала: Техника выполнения броска мяча. Эстафета с ведением мяча и броском в кольцо.

21. Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.  
Содержание материала: Тактические действия в защите и нападении.  
Подвижная игра «Борьба за мяч».

22. Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.  
Содержание материала: Тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

23. Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.  
Содержание материала: Подвижная игра: «Мяч в корзину». Эстафеты с ведением и броском мяча.

24. Тема: Подвижные игры на основе баскетбола.  
Содержание материала: Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

25. Тема: Гимнастика.  
Содержание материала: Перекаты, группировки. Техника кувырка вперед и назад.

26. Тема: Гимнастика.  
Содержание материала: Упражнения на развитие гибкости («Мост», «Стойка на лопатках»).

27. Тема: Гимнастика.  
Содержание материала: Вис на согнутых руках на низкой перекладине.  
Подтягивание.

28. Тема: Гимнастика.  
Содержание материала: Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Медведи и пчёлы».

29. Тема: Гимнастика.  
Содержание материала: Прыжки с поворотом на 180°. Упражнения на развитие силы ног.

30. Тема: Гимнастика.  
Содержание материала: Прыжки с поворотом на 360°. Упражнения на развитие силы ног.

31. Тема: Гимнастика.

Содержание материала: Комплекс упражнений на равновесие. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и спины.

32. Тема: Гимнастика.

Содержание материала: Подвижные игры для развития равновесия. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и спины.

33. Тема: Гимнастика.

Содержание материала: Комплекс гимнастических упражнений.

34. Тема: Гимнастика.

Содержание материала: Комбинации акробатических упражнений.

35. Тема: Гимнастика.

Содержание материала: Комбинации акробатических упражнений.

36. Тема: Степ-аэробика.

Содержание материала: Развитие чувства ритма. Основные упражнения на степ-досках (Базовый шаг, V-степ, подъем колена на платформе и др.).

37. Тема: Степ-аэробика.

Содержание материала: Развитие чувства ритма. Основные упражнения на степ-досках.

38. Тема: Степ-аэробика.

Содержание материала: Развитие чувства ритма. Комплекс упражнений на степ-досках.

39. Тема: Степ-аэробика.

Содержание материала: Комплекс упражнений с мячом на степ-досках. Развитие чувства ритма.

40. Тема: Степ-аэробика.

Содержание материала: Комплекс упражнений с мячом на степ-досках. Развитие чувства ритма.

41. Тема: Степ-аэробика.

Содержание материала: Комплекс упражнений с гимнастическими палками на степ-досках. Развитие чувства ритма. Развитие чувства ритма.

42. Тема: Степ-аэробика.

Содержание материала: Комплекс упражнений с гимнастическими палками на степ- досках. Развитие чувства ритма. Развитие чувства ритма.

43. Тема: Степ- аэробика.

Содержание материала: Комплексные упражнения, комбинации на степ- досках.

44. Тема: Степ- аэробика.

Содержание материала: Комплексные упражнения, комбинации на степ- досках.

45. Тема: Степ- аэробика.

Содержание материала: Комплексные упражнения, комбинации на степ- досках.

46. Тема: Подвижные игры.

Содержание материала: Подвижные игры для совершенствования ориентировки в пространстве: «Вызов номеров», «Парашютисты».

47. Тема: Подвижные игры.

Содержание материала: Подвижные игры для совершенствования ориентировки в пространстве: «Вызов номеров», «Передача мяча».

48. Тема: Подвижные игры.

Содержание материала: Подвижные игры для развития ловкости: «Мяч среднему», «Охотники и утки».

49. Тема: Подвижные игры.

Содержание материала: Подвижные игры для развития ловкости: «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».

50. Тема: Подвижные игры.

Содержание материала: Подвижные игры для совершенствования быстроты: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

51. Тема: Подвижные игры.

Содержание материала: Подвижные игры для совершенствования быстроты. Эстафеты.

52. Тема: Подвижные игры.

Содержание материала: Подвижные игры для совершенствования быстроты. Эстафеты.

53. Тема: Подвижные игры.

Содержание материала: Подвижные игры для развития силы: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам».

54. Тема: Подвижные игры.

Содержание материала: Подвижные игры для развития силы. Эстафеты.

55. Тема: Бадминтон.

Содержание материала: Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры.

56. Тема: Бадминтон.

Содержание материала: Основы техники и тактики игры. Техника перемещений.

57. Тема: Бадминтон.

Содержание материала: Упражнения с воланом и ракеткой. Подачи.

58. Тема: Бадминтон.

Содержание материала: Упражнения с воланом и ракеткой. Подачи.

59. Тема: Бадминтон.

Содержание материала: Подачи справа и слева.

60. Тема: Бадминтон.

Содержание материала: Подачи справа и слева. Игра.

61. Тема: Бадминтон.

Содержание материала: Свободная игра. Игра на счет.

62. Тема: Бадминтон.

Содержание материала: Соревнование по бадминтону.

63. Тема: Бадминтон.

Содержание материала: Соревнование по бадминтону.

64. Тема: Кроссовая подготовка.

Содержание материала: Тактика бега на различные дистанции. Беговые упражнения.

65. Тема: Кроссовая подготовка.

Содержание материала: Тактика бега на различные дистанции.

66. Тема: Кроссовая подготовка.

Содержание материала: Техника и тактика марафонского бега.

67. Тема: Кроссовая подготовка.

Содержание материала: Техника и тактика марафонского бега.

68. Тема: Кроссовая подготовка.

Содержание материала: Высокий старт. Стартовый разгон в беге на средние дистанции.

69. Тема: Кроссовая подготовка.

Содержание материала: Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции.

70. Тема: Кроссовая подготовка.

Содержание материала: Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции.

71. Тема: Кроссовая подготовка.

Содержание материала: Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции.

72. Тема: Кроссовая подготовка.

Содержание материала: Бег 1000 метров.

73. Тема: Кроссовая подготовка.

Содержание материала: Тестирование бега на 1000 метров.

## **Приложение 1**

### **Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.**

1. К урокам физической культуры допускаются учащиеся, прошедшие Инструктаж по технике безопасности.
2. Учащиеся обязаны иметь на уроках спортивную форму и чистую спортивную обувь. Спортивная форма должна соответствовать температуре в спортивном зале и погодным условиям (при занятиях на улице).
3. Учащиеся переодеваются в специально отведенном месте – спортивной раздевалке.
4. Ценные вещи не рекомендуется оставлять в спортивной раздевалке, их следует передать освобожденным от занятий учащимся либо учителю физкультуры.
5. Со звонком на урок учащиеся собираются на построение в спортивном зале. Когда занятия проводятся на улице, учащиеся не выходят из помещения без сопровождения учителя физкультуры.
6. Запрещается жевать жевательную резинку на уроках физкультуры.
7. Мобильным телефоном можно пользоваться с разрешения учителя.
8. Учащиеся не должны мешать учителю проводить урок и другим учащимся выполнять упражнения на уроке.
9. Учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим учащимся. В случае возникновения конфликтной ситуации между учащимися немедленно обратиться к учителю.
10. На уроках учащиеся обязаны выполнять только те упражнения, которые разрешил выполнять учитель.
11. Во время самостоятельного выполнения упражнений (учебная игра, соревнования и проч.) учащиеся должны учитывать свой уровень физической подготовленности, состояние здоровья и место проведения занятий.
12. Запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате.
13. Во время выполнения упражнений с мячами (теннисный, волейбольный, баскетбольный, футбольный, набивной) учащийся обязан контролировать падение мяча, чтобы избежать умышленного травмирования других учащихся.
14. Во время проведения спортивных игр учащиеся обязаны вести себя корректно по отношению к другим игрокам.
15. Запрещается выполнение любых упражнений на перекладине и шведских стенках без разрешения учителя.

16. Не разрешается виснуть на баскетбольных кольцах и крепеже баскетбольных щитов.
17. Запрещается перемещать ворота без разрешения учителя.
18. При обнаружении поломок спортивного оборудования немедленно сообщать об этом учителю.
19. В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. Он также обязан проинформировать учителя о травме или плохом самочувствии, которые проявились после урока физкультуры.

## **Положение № 2**

### **Подвижные игры.**

#### **«Хвостик»**

Водящий получает ленточку – «хвостик», половину этой ленточки он закладывает за резинку штанов. По сигналу водящий начинает ловить остальных игроков; Все пойманные игроки выбывают из игры, но если кто-то из игроков сумеет выхватить ленточку у водящего, то игра останавливается и все пойманные игроки возвращаются в игру.

#### **«Дальше бросишь- ближе бежать»**

Две команды. У каждой по палочке разного цвета (мячику). Первые участники команд выходят на линию старта. По первому сигналу учителя игроки выполняют бросок, по второму- бегут каждый за палочкой противника. Тот кто прибежит обратно первым приносит своей команде очко.

#### **«Кто дальше бросит»**

Игроки по сигналу бросают теннисный мячик. Кто дальше всех бросил, тот и выиграл.

#### **«Зайцы в огороде»**

На полу (земле) чертят концентрических круга наружный и внутренний. Выбирают водящего – «сторожа». Сторож находится в середине малого круга, в «огороде». Учащиеся изображают зайцев и располагаются в небольшом круге. Игра начинается по указанию учителя. Зайцы, прыгая на обеих ногах, проникают в огород и возвращаются за черту большого круга. Сторож, бегая по огороду в пределах большого круга, старается запятнать зайцев, касаясь их рукой. Зайцев увертываются, прыгая в разные стороны, стараясь побывать в огороде. Пойманные зайцы отходят в сторону, когда поймано 3- 4 зайца выбирают нового сторожа, и игра начинается снова. Водящий «сторож» имеет право пятнать убегающих зайцев только в огороде и в пределах большого круга.

#### **«Волк во рву»**

В центре площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 60–80 см одна от другой. На противоположных сторонах зала отмечаются линиями два «дома». Выбираются 1. – 2 водящих – «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие – «козы» – располагаются за линией одного из «домов». По сигналу «козы» перебегают в другой «дом», перепрыгивая на ходу через «ров». «Волки» стараются запятнать прыгающих. Пойманные отходят в

сторону. После этого перебегание повторяется. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

#### **«Мяч в центр»**

Учащиеся делятся на несколько групп. Каждая образует круг диаметром 4-8 м. В центре круга стоит водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч (обусловленным способом) своим игрокам, стараясь не уронить и получить его обратно. Мяч должен обойти всех игроков 2-3 раза. Водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, раньше выполнившая задание и меньшее количество раз уронившая мяч.

#### **«Попади в обруч»**

Команды поделены на две группы, построены в колонны по одному, лицом друг к другу на расстоянии 5 метров, в руках у направляющих большой баскетбольный мяч. Между игроками находится стойка с вертикальным закрепленным обручем диаметром 80-100 см на высоте 2-2,5 м (обруч могут держать ассистенты). По сигналу направляющий бросает мяч через обруч первому номеру, находящийся напротив группы, а сам перебегает в конец своей колонны. Игрок, поймавший мяч, бросает его обратно и тоже становится сзади и т.д. Если игрок не попал в обруч, он обязан бросить мяч вторично. Игра заканчивается в тот момент, когда мяч вновь окажется у направляющего.

#### **«Мяч в корзину»**

Играющие делятся на 2 команды. строятся в колонну по одному за линией старта. Напротив колонн на расстоянии 5-6 м от линии старта обруч. По сигналу учителя первые игрок бросают мяч в корзину; если мяч не попал в корзину, подавальщик поднимает его и бросает тому же игроку. Игрок повторяет бросок до тех пор, пока не бросит мяч второму игроку, а сам становится в колонну последним. Первый игрок идёт на место подавальщика. Мяч бросает второй игрок, затем третий. Побеждает команда, первой закончившая задание.

#### **«Вызов номеров»**

Играющие делятся на 2 команды и становятся в колонну по одному. Игроки команд рассчитываются по порядку номеров. Руководитель вызывает номер. Например: 1, затем 5 и т. д. Вызванные игроки бегут до установленного места, там оббегают стойку (предмет) и возвращаются обратно. Команда, игрок которой вернулся первым, получает очко. Выигрывает команда, которая получит наибольшее количество очков.

#### **«Передача мяча»**

Дети делятся на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Первые участники держат в руках по мячу. За сигналом

ведущего первый игрок в каждой команде передает мяч тому, кто сзади, над головой. Последний в команде, получив мяч, бежит к началу колонны, встает первым и передает мяч следующему за ним тоже над головой. И так до тех пор, пока первый не вернется на свое место. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

### **«Охотники и утки»**

Игроки делятся на две команды, одна становится «охотниками» вторая – «утками». «Охотники» встают по кругу, внутри этого круга находятся «утки». По сигналу «охотники» начинают бросать мяч в «уток». Выбитые «утки» выходят из круга.

### **«Гонка мячей по кругу»**

Играющие образуют круг и рассчитываются на 1–2-й. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую. Направляющим обеих команд – капитанам – дается по баскетбольному или волейбольному мячу. По сигналу капитаны пасуют мяч ближним игрокам своей команды. Причем заранее обуславливается, что одна команда передает мяч по часовой стрелке, а другая – в противоположном направлении. Мяч поочередно передается каждому игроку команды и возвращается обратно капитану. Выигрывает команда, сумевшая раньше передать мяч определенное количество раз по кругу.

### **«Прыгающие воробушки»**

На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6м. Выбирается водящий – «кошка». Кошка стоит или приседает в середине круга. Остальные играющие – «воробьи» - становятся вне круга. По сигналу учителя воробьи начинают выпрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается кого – либо из воробьев поймать, не успевшие выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в круг у кошки. Когда кошка поймает трех – четырех воробьев, выбирается новая кошка из не пойманных. Игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не запятнали.

### **«Лиса и куры»**

Играющие делятся на несколько команд, которые выстраиваются одна за другой за другой за линией старта по ширине площадки. Впереди, на расстоянии 5 м от линии старта, поводят несколько линий на расстоянии 2 м друг от друга. По сигналу играющие первой команды бросают мешочки с места одной рукой из-за головы, стремясь забросить их за самую дальнюю линию. Затем по очереди задание выполняют игроки второй команды и т.д. Побеждает команда, забросившая больше мешочков за самую дальнюю линию.

### Приложение № 3

#### Комплекс упражнений на равновесие.

	<p>Пятки и носки вместе, руки на поясе, глаза закрыты. В этом положении стоим 20-30 секунд.</p>
	<p>Стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе; в этом положении стоим 20-30 секунд. То же, но с закрытыми глазами; стоять 15-20 секунд.</p>
	<p>Ноги вместе, руки на поясе, подняться на носках; стоять 15-20 секунд. То же, но с закрытыми глазами; стоять 10-15 секунд.</p>
	<p>Руки на поясе, левую ногу согнуть оторвав от пола, подняться на носке правой ноги; стоять 15-20 секунд. То же другой ногой. Затем делаем то же, но с закрытыми глазами.</p>
	<p>Стоя на носках (ноги вместе), выполнить 5-8 наклонов туловища вперед до горизонтального положения (маятникообразные движения); один наклон в секунду. То же, но с закрытыми глазами.</p>

	<p>Стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, выполнить 8-10 наклонов туловища в лево и в право (маятникообразные движения); один наклон в секунду. То же, но с закрытыми глазами</p>
	<p>Стоя на носках (ноги вместе), наклонить голову до предела назад; удерживать это положение 15-20 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд.</p>
	<p>Стоя на носках (ноги вместе), наклонить голову до предела назад; удерживать это положение 15-20 секунд. То же, но с закрытыми глазами, стоять 10-15 секунд.</p>
	<p>Стоя на носках выполнить 8-10 пружинящих движений головой влево и вправо; одно движение в секунду</p>
	<p>Стоя на носке правой ноги, руки на поясе; выполнить 8-10 маховых движений прямой левой ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений). То же другой ногой.</p>
	<p>Стоя на носках выполнить 10-12 быстрых наклонов головой вперед-назад.</p>



Подняться на носке правой ноги, левую ногу согнуть, оторвав от пола, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза; стоять 10-15 секунд. То же другой ногой.

#### **Приложение № 4**

#### **Основные элементы степ-аэробики.**

- Базовый шаг
- V-степ (шаг ноги врозь на платформе)
- Степ-касание
- Подъем колена на платформе
- Захлест голени назад
- Махи попеременно назад
- Выпады со степа
- Движение вниз – ноги врозь, вверх – ноги вместе

#### **Базовый шаг**

Исходное положение – стоя лицом к платформе на расстоянии длины вашей стопы от нее, руки на поясе. Сделать шаг правой ногой на центр платформы, затем поднять на нее левую ногу. Вниз шагнуть нужно обязательно с правой, а потом только поставить на пол левую ногу.

#### **V-степ (шаг ноги врозь на платформе)**

Исходное положение – стоя лицом к платформе на расстоянии длины вашей стопы от нее. Сделать шаг правой ногой в правый край платформы, а левой – в левый край (колени при этом согнуты). Спуститься с платформы нужно с правой ноги. Левая приставляется плотно к стопе правой ноги. При этом выполняют махи руками.

#### **Степ-касание**

Исходное положение – стоя левым боком к платформе. Сделать шаг левой ногой на платформу, затем поднять правую ногу вверх так, чтобы она касалась носком платформы рядом со стопой левой ноги. Опустить правую ногу на пол. Левая приставляется к правой. При этом выполняют махи

руками вперед и вверх и опускают их вниз. То же самое движение выполняется из исходного положения, стоя правым боком к платформе.

### **Подъем колена на платформе**

Исходное положение – стоя левым боком к платформе, руки на поясе. Сделать шаг левой ногой на платформу. Поднять колено правой согнутой ноги вверх (90 градусов). Опуститься с правой ноги. Повторить подъемы для левой ноги.

### **Захлест голени назад**

Исходное положение – стоя левым боком к платформе. Поднять левую ногу на платформу, а правой выполнить захлест голени. При этом руки выполняют разгибание в плечевом суставе. То же повторить для левой ноги.

### **Махи попеременно назад**

Исходное положение – стоя лицом к платформе. Сделать левой ногой шаг на платформу. Правой ногой выполнить мах назад. При этом руками выполняют махи вверх в диагональ. То же повторить для левой ноги.

### **Выпады со степа**

Исходное положение – стоя на центре платформы. Делать поочередно выпады ногами со степа к полу с касанием стопой пола. Руками попеременно выполнять махи вперед.

### **Движение вниз – ноги врозь, вверх – ноги вместе**

Исходное положение – стоя на центре платформы, повернувшись вдоль степа. Выполнить шаг правой вниз вправо, а левой – вниз влево. Затем правую ногу поднять вверх на платформу, а левую приставить к правой.

### **Комплекс степ-аэробики**

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. (1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.

4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную. (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.
25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.



## Список литературы:

1. Настольная книга учителя физической культуры. Автор Г.И.Погадаев
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов»  
Авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич.
3. «Уроки бадминтона». Авторы Я. Бердюгина , В. Леонтьев
4. Гимнастика. Автор М.Л. Журавин.
5. Легкая атлетика в школе. Автор О.Н.Трофимов.
6. Журналы «Физическая культура»
7. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе.-Ростов – на Дону.:Феникс.
8. Щербаков А. В. "Игра бадминтон"
9. «Подвижные игры на уроках и во вне урочное время» С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева.