

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя Александра Невского» города Кирова

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова  
от 03.04.2025 № 35

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ЮНАРМЕЕЦ, БУДЬ ЗДОРОВ!»**

Рекомендуемый возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Федосимова Евгения Викторовна,  
Методист      отдела      ГПВиС

Киров, 2025

Мнение Педагогического совета

МБОУ ДО ДЮЦ Им. А. Невского г. Кирова учтено

(протокол заседания от 01.04.2025 № 3)

## Содержание

### ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка .....	3
Цели и задачи программы .....	6
Планируемые результаты программы .....	7
Учебно-тематический план .....	8
Содержание программы.....	9

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график .....	11
Условия реализации программы .....	11
Методические обеспечение программы .....	12
Формы текущего контроля и промежуточной аттестации .....	13
Список литературы .....	15

### ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Инструктаж для обучающихся по технике безопасности на занятиях по стрелковой подготовке, охране жизни и здоровья учащихся .....	16
Приложение 2 Диагностические карты, карты текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.....	21

## ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

**Нормативно-правовое обеспечение программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юнармеец, будь здоров!» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2036 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 25.11.2024 № 301;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;

– Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;

– Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОВУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2025. – 20 с.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы.** Актуальность программы обусловлена необходимостью развития духовно-нравственных ценностей и морально-волевых качеств школьников. Программа способствует обеспечению занятости юного поколения, их физическому развитию и моральному оздоровлению. Программа ориентирована на социальный заказ обучающихся и родителей к подготовке будущих защитников Отечества, у детей формируются личностные качества, знания, умения и навыки необходимые на службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, способствует личностному развитию подростка, профессиональному самоопределению детей, их адаптации к жизни в обществе.

**Значимость программы для региона.** Программа нацеливает обучающихся на физическое развитие, на повышение общей культуры. Она ориентирует школьников на ведение здорового образа жизни, что особенно важно на фоне растущей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой зависимости. Программа направляет энергию школьников в конструктивное русло, закладывает основу для формирования личностных качеств, способствует развитию и подготовке школьников к дальнейшей

самостоятельной жизни. Программа отражает значимый для нашего региона содержательный компонент образования – воспитание гражданина и патриота, а также удовлетворяет интересам общества во всестороннем физическом развитии детей.

**Отличительные особенности программы.** Содержание программы будет содействовать обучающимся с пользой организовать свободное от учебы время, улучшить свою физическую форму, получить практические навыки, которые пригодятся в повседневной жизни. Программа поможет учащимся отвлечься от современных гаджетов и разнообразить свою жизнь с пользой для физического и психологического здоровья.

**Новизна программы.** Программа интегрирована во внеурочную деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений города Кирова. Юнармия очень популярна в школьной среде, потому что это уникальное общественное движение направлено на выявление и поддержку детей, получение ими инновационных знаний и практического опыта в различных сферах деятельности.

**Адресат программы.** Программа адресована детям в возрасте от 7 до 12 лет, желающим улучшить свою физическую форму.

**Сроки освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы.** Общий образовательный ресурс программы – 108 часов. Учебный год составляет 36 учебных недель. Учебные занятия организованы один раз в неделю по 3 академических часа. Программа соответствует «стартовому уровню» сложности.

**Количество обучающихся в учебной группе.** Минимальное количество – 12, максимальное – 15 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой на основании медицинского допуска (справки). В детское объединение принимаются дети без специальной подготовки.

**Организационные формы обучения.** На учебных занятиях применяются групповые, подгрупповые, индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы** - создание условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья, формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся через овладение упражнениями и приемами общего физического развития.

#### **Задачи программы:**

Воспитательные:

- Содействие становлению морально-волевых и нравственных качеств личности (выносливость, упорство и т.д.);
- Содействие воспитанию трудолюбия, аккуратности, терпения;
- Привитие правил и норм личной гигиены обучающихся;
- Содействие воспитанию привычки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Способствовать развитию спортивных способностей, достижению личных спортивных результатов;
- Создавать условия для укрепления здоровья и улучшения физических возможностей организма.

Обучающие:

- Обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучить навыкам и приемам физического самосовершенствования;

- Сформировать устойчивую мотивацию на достижение высоких личных результатов.

### **Планируемые результаты программы**

Личностные результаты:

- Морально-волевые и нравственные качества личности (выносливость, стрессоустойчивость, упорство, смелость, самостоятельность, выдержка, дисциплинированность и т.д.).

Метапредметные результаты:

- Способность применять в жизни в созидательной деятельности навыки и умения, полученные в процессе обучения;
- Мотивация к ведению активного, здорового образа жизни;
- Способность к анализу положительных результатов, объективному анализу неудач, постановке целей для дальнейшего развития и личностного роста;
- Способность устанавливать эффективные коммуникации со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

Должен знать:

- о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- основы самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения;
- правила техники безопасности при обучении общей физической подготовки.

Должен научиться:

- выполнять комплексы упражнений общей физической подготовки для развития и улучшения физической формы;
- выполнять комплексы упражнений специальной физической подготовки для улучшения технико-тактической подготовленности;
- соблюдать правила личной гигиены;



- соблюдать спортивный режим;
- добиваться спортивных результатов.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	3	3	0	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	3	3	0	-
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	6	3	3	Выполнение нормативов по ОФП
4.	Гимнастика.	24	2	22	Подвижные игры
5.	Легкая атлетика.	24	2	22	Подвижные игры
6.	Подвижные игры.	21	2	19	Подвижные игры
7.	Спортивные игры.	21	2	19	Подвижные игры
8.	Контрольные испытания и соревнования.	6	0	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП. Спортивная эстафета

					«Юнармеец, будь здоров!»
	И Т О Г О:	108	17	91	

### **Содержание программы**

Тема 1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.

Теория: Основы знаний о развитии физической культуры в современном обществе. О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Тема 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Тема 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория: Правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Практика: Тренировочные занятия.

Тема 4. Гимнастика.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Упражнения на гимнастических снарядах. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Тема 5. Легкая атлетика.

Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика: Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Тема 6. Подвижные игры.

Теория: Правила игры.

Практика: Игры «Защита укрепления», «Охотники и утки», «Стой!», «Мяч соседу», «Передал – садись», Эстафета «Юнармеец, будь здоров!»

Тема 7. Спортивные игры.

Теория: Правила игры. Техника передвижения.

Практика: Баскетбол (стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад)). Футбол (Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия).

Тема 8. Контрольные испытания и соревнования.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Участие в спортивных соревнованиях.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание.

Календарный учебный график проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе.

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- Физкультурно-спортивный зал с покрытием;
- Тренажерный зал;
- Гантели разного веса;
- Гимнастическая скамейка;
- Перекладина;
- Перчатки;
- Жилет;
- Накладки на ноги;
- Снарядные перчатки.

Информационное обеспечение:

- Компьютер, мультимедийная техника;
- Демонстрационные плакаты с изображением основных боевых приемов.

Кадровое обеспечение:

- К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда России от 05.05.2018 № 298н), владеющий методикой обучения общей физической подготовкой.

Требования к безопасности образовательной среды:

- Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию;
- Обучающиеся проходят дважды в учебном году инструктажи по технике безопасности на занятиях по единоборствам (армейскому рукопашному бою, рукопашному бою, греко-римской борьбе, самообороне и т.д.).

### Методическое обеспечение программы

Блок, раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактические и методические материалы, ТСО
1. Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, подгруппы.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила по технике безопасности.
2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, подгруппы.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила по технике безопасности.
3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, подгруппы.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила по технике безопасности.
4. Гимнастика.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах	Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий, упражнений в парах. Организация учебных боев.	Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология. Жестикуляция
5. Легкая атлетика.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах	Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий, упражнений в парах. Организация учебных боев.	Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология. Жестикуляция
6. Подвижные игры.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах	Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий, упражнений в	Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология. Жестикуляция

		парах. Организация учебных боев.	
7. Спортивные игры.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы в группе, работа по подгруппам, работа в парах	Словесный, наглядно-практический, организация практических занятий, учебно-тренировочных занятий, упражнений в парах. Организация учебных боев.	Плакаты, мелкий спортивный инвентарь, специальная терминология. Жестикуляция
8. Контрольные испытания и соревнования.	Индивидуальная, парная работа	Наглядно-практический.	Тренировочные занятия

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

В конце учебного года проводится Комплекс контрольных упражнений для выявления уровня общей физической подготовленности.

### **Способы определения результативности программы**

<b>Результаты программы</b>	<b>Способы оценки результатов</b>	<b>Форма регистрации результатов</b>
Личностные	Педагогическое наблюдение	Карта оценки выраженности волевых качеств обучающихся
Метапредметные	Педагогическое наблюдение	Индивидуальная диагностическая карта обучающегося
Предметные	Тестирование Показатели общей физической подготовленности обучающихся первого года обучения Показатели общей и специальной физической подготовленности	Результат теста Диагностическая карта Диагностическая карта

	обучающихся второго года обучения	
--	--------------------------------------	--

## Список литературы

### **Для педагогов:**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980.
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009.
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010.
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990.
7. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону, 2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996.
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009.

### **Для обучающихся и родителей:**

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2001.
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979.
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2007.



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя Александра Невского» города Кирова

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности на занятиях по занятиям по общей физической подготовке

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова от 11.01.2021 № 07

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении занятий по ОФП:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажеров;
- использование непрочного установленного и незакрепленного оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и само страховки.

1.2. На занятии по ОФП соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На занятиях по ОФП соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе занятий по ОФП порядок выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий.

- Внимательно прослушать инструктаж педагога о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Заниматься занятиях по ОФП можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов. Помните – вы ученики, сами несете ответственность принимая решения тренироваться не зависимо от того прошли вы медкомиссию или нет.
- Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как с настоящей Инструкцией по технике безопасности, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.
- Каждый обучающийся должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
- Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
- Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

- Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать педагогу, если кому-то из товарищей стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
  - Никто не должен приходить в зал, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры или других опасных заболеваний, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом педагога.
3. Требования по соблюдению МБ при проведении занятий и после окончания.
- Все команды на занятии выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
  - Соблюдать определённый интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
  - Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить педагога снизить для него нагрузку.
  - При отработке приёмов в парах, каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
  - При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае

партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

- При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки.
- Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
- Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены.

4. На занятиях по ОФП строго запрещается:

- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья. Нельзя экспериментировать с техническими элементами данными тренером.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера.

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.
  - Использовать макеты оружия не по назначению, нельзя применять технику ножевого боя на тренировках не соблюдая простых правил безопасности и не убедившись, что противник, как и вы, надели защиту для глаз и лица.
  - Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.
  - Обучающийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.
5. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях.
- При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.
  - Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий.
  - Сообщить о плохом самочувствии учителю по окончании урока/занятия по физической культуре.
  - Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
  - Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

Инструкцию разработал:

Зам директора по УВР С.М. Юферев

## Карта оценки выраженности волевых качеств обучающихся

Метод педагогического наблюдения является когнитивным компонентом научного познания, который основан на чувственном и инструментальном измерении, описании. Метод педагогического наблюдения организован с помощью «Карты оценки выраженности морально-нравственных и волевых качеств обучающихся».

Данная карта заполняется педагогом и помогает дать оценку выраженности морально-нравственных и волевых качеств каждого обучающегося по критериям: низкий уровень – 0 баллов, средний уровень – 1 балл, высокий уровень – 2 балла.

В зависимости от выполняемых упражнений, педагогических ситуаций, отражающий уровень выраженности качества на данный период времени. Всего по данной методике предлагается организовать три среза: в начале первого года обучения, по окончании первого года обучения и по окончании второго года обучения. По результатам наблюдения возможно определить динамику показателей уровня морально-нравственной и волевой подготовленности.

[illegible]

## Индивидуальная диагностическая карта обучающегося

Метапредметные результаты обучения по программе снабжают обучающихся приемами использования универсальных действий в различных ситуациях, обеспечивают способность детей к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, к саморазвитию и самосовершенствованию.

Педагогическое наблюдение во время образовательного процесса позволяет собрать оптимальную информацию о состоянии и динамике степени (уровня) выраженности универсальных действий в условиях освоения дополнительной общеобразовательной программы:

- диагностика проводится дважды в учебном году: стартовая (октябрь – ноябрь), итоговая (апрель – май);
- оценивается степень выраженности универсальных действий в различных видах деятельности: высокая, средняя, низкая.

Результаты наблюдений фиксируются в таблице:

Метапредметные результаты (УУД)	Критерии оценивания	Степень выраженности УУД (в - высокая, с – средняя, н – низкая)		Наличие/отсутствие динамики развития
		Начало учебного года	Конец учебного года	
Регулятивные	<b>1. Умение составлять план действий:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Определять и формулировать цель деятельности;</li> <li>– Самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему;</li> <li>– Выбирать из предложенных и искать самостоятельные средства достижения цели;</li> <li>– Выдвигать версии решений проблемы, осознавать конечный результат;</li> <li>– Подбирать к каждой проблеме адекватную ей теоретическую модель;</li> <li>– Планировать свою индивидуальную образовательную траекторию</li> </ul>			
	<b>2. Осуществлять действия по реализации плана:</b>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Соотносить свои действия с целью и исправлять ошибки самостоятельно;</li> <li>– Соотносить результат своей деятельности с целью и оценить его.</li> </ul>			
	<b>3. Анализировать результат деятельности:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Сформулировать (детализировать, если необходимо) критерии оценки результата;</li> <li>– В ходе представления результата деятельности дать оценку: что получилось, что не получилось;</li> <li>– Самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха, корректировать свою деятельность;</li> <li>– Давать адекватную оценку качествам и чертам своего характера, проявившимся в деятельности на пути к цели.</li> </ul>			
Познавательные	<b>1. Извлекать информацию, ориентировать в своей системе знаний:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Делать предварительный отбор источников информации, добывать информацию;</li> <li>– Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из разных источников;</li> <li>– Ориентироваться в своей системе знаний и определять сферу своих жизненных интересов.</li> </ul>			
	<b>2. Перерабатывать информацию для получения необходимого результата, в том числе для создания нового продукта:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Анализировать, сравнивать, классифицировать по ведущему признаку (или признакам) и обобщать понятия;</li> <li>– Самостоятельно выбирать основания и критерии для указанных логических операций;</li> <li>– Устанавливать причинно-следственные связи;</li> <li>– Создавать модели с выделением существенных характеристик объекта.</li> </ul>			
	<b>3. Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать наиболее удобную для себя форму:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Понимать позицию автора информации, разделять/ не разделять его мнение, аргументы, факты, гипотезы, теории;</li> </ul>			



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Преобразовывать информацию в соответствии с поставленной задачей (проблемой и т.д.).</li> </ul>			
	<b>4. Формировать ИКТ-компетенции:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Уметь определять возможные цифровые источники сведений, производить поиск информации;</li> <li>– Самому создавать источники информации разного типа для разных аудиторий;</li> <li>– Использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения цели.</li> </ul>			
Коммуникативные	<b>1. Доводить свою позицию до окружающих, владеть приемами монологической и диалогической речи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Представлять свою точку зрения, отстаивать ее, приводить аргументы, подтверждать аргументы фактами;</li> <li>– Выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;</li> <li>– Корректно убеждать оппонента в правоте своей позиции (точки зрения).</li> </ul>			
	<b>2. Принимать позицию (взгляды, точки зрения и т.д.) окружающих людей:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;</li> <li>– Понимая позицию собеседника, различать в его речи доказательства и факты от его собственного мнения;</li> <li>– Понимать систему взглядов и интересов своего собеседника.</li> </ul>			
	<b>3. Договариваться с людьми, согласовывать с ними свои интересы и взгляды, способствовать объединению усилий, чтобы сделать что-то сообща:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом по спорным вопросам и т.д.);</li> <li>– Предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений;</li> <li>– Понимать, в чем состоит суть общения: использовать различные виды общения,</li> </ul>			

	<p>уметь ориентироваться в ситуации общения, определять коммуникативные намерения собеседника, участника группы;</p> <p>– Строить отношения с людьми с различными точками зрения на принципе толерантности, находить компромиссы.</p>			
--	---	--	--	--

Толкование степени выраженности УУД по заявленным критериям представлено в таблице:

Метапредметные результаты (УУД)	Степень сформированности и УУД	Толкование степени выраженности УУД	Рекомендации педагогу
Регулятивные	Высокая	Способен осмыслить учебную задачу как цель своей деятельности. В большинстве случаев, приступая к работе, планирует свои действия или успешно пользуется уже сформированными алгоритмами работы. В случае необходимости уточняет детали работы до начала работы. Осуществляя работу, точно придерживается имеющегося плана или отступает от плана лишь в деталях, сохраняя общую последовательность действий. Завершая задание, обязательно добивается запланированного результата. Закончив работу, проверяет ее, находит и исправляет ошибки. В случае необходимости способен обратиться за необходимой помощью и воспользоваться ею.	Следует развивать самостоятельность в учебной работе, поощрять найденные ребенком оригинальные и рациональные способы организации собственной деятельности.
	Средняя	В целом способен осмыслить учебную задачу как цель своей деятельности. При этом планирование и необходимые уточнения осуществляет уже в ход работы. Имея целый ряд сформированных алгоритмов работы, не всегда способен выбрать оптимальный. При реализации плана работы отступает от него в деталях, сохраняя общую последовательность действий. Завершая работу, не всегда добивается результата. Результат работы не проверяет в связи с тем, что заранее убежден в его правильности или потому, что довольствуется любым результатом. В случае необходимости может обратиться за помощью, но всегда способен ею воспользоваться.	Нужно оказать ребенку организующую стимулирующую помощь. Необходимо развивать навыки планирования собственность деятельности и способность действовать в соответствии с планом, умение выбирать оптимальный алгоритм деятельности. Также следует формировать четкие представления об эталоне работы и критериях ее оценки.

	Низкая	Затруднено осмысление учебной задачи как цели деятельности. Приступает к работе, не имея плана; уточняющих вопросов не задает, хотя нуждается в пояснениях; действует импульсивно, хаотично. Если план работы предложен педагогом, в ходе деятельности грубо нарушает его, не замечая этого. Завершив задание, часто довольствуется ошибочным результатом. При этом, даже проверяя результат, допущенных ошибок не видит. Не способен обратиться за необходимой помощью и, даже если такая помощь оказана, не умеет ею воспользоваться.	Необходимо обучить умению ставить цель собственной деятельности, разрабатывать шаги по ее достижению, пошагово сверять свои действия с имеющимся планом. После завершения работы следует побуждать ребенка сравнивать полученный результат с эталоном, находить и исправлять допущенные ошибки и на этой основе давать самооценку. Желательно показывать ребенку, где можно получить помощь и как ею воспользоваться.
Познавательные	Высокая	Успешно воспринимает учебную информацию (как устную, так и письменную) с первого предъявления. Способен самостоятельно выделить новое и главное при интеллектуальной обработке учебного материала. Темп интеллектуальной деятельности несколько выше, чем у других учащихся. Результат работы получает, успешно воспроизводя предложенный алгоритм, в ряде случаев может действовать оригинальным, творческим способом. Способен дать развернутый ответ и обосновать его, аргументировать свою позицию. В большинстве случаев может дать объективную оценку результату своей работы, т.к. понимает суть допущенных ошибок.	Желательно поощрять творческий подход к решению учебных задач, развивать познавательный мотив.
	Средняя	Воспринимая учебную информацию (как устную, так и письменную), нуждается в дополнительных разъяснениях. При интеллектуальной обработке информации требуется некоторая (стимулирующая, организующая) помощь. Темп интеллектуальной деятельности средний. Результат работы чаще всего получает, воспроизводя предложенный педагогом алгоритм, хотя временами действует самостоятельно «нерациональным, длинным» путем. Давая правильный ответ, не всегда может аргументировать его, обосновать свою точку зрения. Не всегда может дать объективную оценку своей работы, хотя, как правило, видит допущенные ошибки.	Нужно оказать обучающемуся организующую и стимулирующую помощь. Необходимо развивать способность действовать рациональными способами, умение аргументировать свою позицию, обосновать полученный результат. Следует совершенствовать умение объективно оценивать свою работу.
	Низкая	Воспринимая учебную информацию, практически не в состоянии действовать самостоятельно; особые трудности вызывает информация, предъявляемая в письменной (устной) форме. Испытывает значительные затруднения при выделении нового и главного при интеллектуальной обработке информации.	Пошаговое предъявление учебной информации с контролем ее усвоения. При интеллектуальной обработке информации необходима значительная обучающая, организующая и стимулирующая помощь учителя. Необходимо развивать приемы логического мышления, формировать

		<p>Темп интеллектуальной деятельности и ее результативность выражено снижены. Результат работы чаще всего получает путем «подгонки под ответ, а необходимость предъявлять его вызывает серьезные затруднения, ответы. Как правило, приходится «вытягивать». Не может объективно оценить свою работу, т.к. часто не видит своих ошибок или не понимает, что допустил их, в связи с тем, что во внутреннем плане не сформировано представление об эталоне работы. Освоение программы затруднено.</p>	<p>представления об эталоне работы и критериях ее оценки. Для успешного освоения большинства учебных предметов требуется система дополнительных занятий.</p>
Коммуникативные	Высокая	<p>Способен ясно и четко излагать свои мысли, корректно отвечать на поставленные вопросы, формулировать вопросы собеседнику, а также возражать оппоненту. Умеет аргументировать свою позицию или гибко менять ее в случае необходимости. Способен подчиниться решению группы ради успеха общего дела. Всегда удерживает социальную дистанцию в ходе общения.</p>	<p>Не нуждается в специальной работе по развитию коммуникативных навыков.</p>
	Средняя	<p>Испытывает некоторые затруднения при изложении собственных мыслей, ответах на обращенные к нему вопросы в связи с волнением (ограниченным словарным запасом) и при попытках самостоятельно формулировать вопросы собеседнику. Не всегда способен отстаивать свою позицию или разумно изменять ее. А также подчиниться решению группы для успеха общего дела. Возражая оппоненту, бывает некорректен. В ходе общения может нарушать социальную дистанцию.</p>	<p>Необходимо работать над совершенствованием умения излагать свои мысли, формулировать вопросы собеседнику и отвечать на поставленные вопросы. Желательно помочь ребенку в развитии способности отстаивать свою позицию или разумно менять ее. Следует работать над умением соблюдать социальную дистанцию в общении.</p>
	Низкая	<p>Не способен самостоятельно донести до окружающих собственные мысли и формулировать ответы на обращенные к нему вопросы, а также самостоятельно формулировать вопросы собеседнику. В ходе дискуссии, как правило, не корректен. Не может аргументировано отстаивать собственную позицию и гибко менять ее, т.к. не понимает необходимость этого шага. При взаимодействии в группе не подчиняется общему решению группы. Не способен строить общение с учетом статуса собеседника и особенностей ситуации общения.</p>	<p>Необходимо развивать приемы участия в дискуссии, формировать способность обосновывать свою позицию в споре, видеть общую цель группы и действовать в соответствии с ней, удерживать социальную дистанцию в ходе общения со взрослыми и сверстниками.</p>

## Комплекс физических упражнений

### «Уровень общей физической подготовленности»

В начале и в конце обучения по программе проводится контрольный комплекс физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности обучающихся.

№ п/п	Виды испытаний	Уровень физ. подготовки	Возраст обучающихся, лет		
			07-10	10-11	12
1.	Прыжок вверх с места, см.	Высокий	32	37	41
		Средний	25	31	34
		Низкий	24	30	33
2.	Прыжок в длину с места, см.	Высокий	156	166	181
		Средний	141	151	166
		Низкий	140	150	163
3.	Челночный бег 3 x 10, сек.	Высокий	8,4	8,1	7,9
		Средний	9,0	8,7	8,4
		Низкий	9,6	9,3	8,9
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	Высокий	4	5	6
		Средний	3	4	5
		Низкий	2	3	4
5.	Отжимание от пола, кол-во раз	Высокий	14	16	19
		Средний	12	14	17
		Низкий	10	12	15

## Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. спортсмена \_\_\_\_\_ Дата рождения \_\_\_\_\_

Индивидуальные параметры:

	Рост	Масса тела	Длина стопы
В начале года			
В конце года			

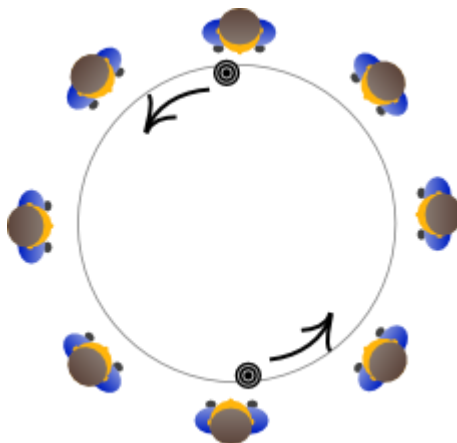
Показатели общей физической подготовленности:

Уровень	Физические упражнения									
	Прыжок вверх с места, см..		Прыжок в длину с места, см.		Челночный бег 3 x 10, сек.		Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз		Отжимание от пола, кол-во раз	
	нач. года	кон. года	нач. года	кон. года	нач. года	кон. года	нач. года	кон. года	нач. года	кон. года
Низкий										
Средний										
Высокий										
Динамика: 0 /+										

## Подвижные игры

### Игра «Мяч соседу»

Все участники игры встают в круг. Для игры нужно 2 мяча. Мячи могут быть абсолютно любые. В начале игры один мяч берет любой из участников, а другой мяч берет тот участник, который стоит напротив. По команде Старт все игроки начинают быстро передавать мяч в одном направлении. Мячи нужно передавать очень быстро, чтобы один из мячей догнал другой. В итоге тот участник, у которого в руках окажется одновременно два мяча, считается проигравшим.



Если во время игры кто-нибудь уронил мяч, то он должен как можно скорее его поднять и продолжить игру. Обычно игроки в «Мяч соседу» стоят примерно на расстоянии шага друг от друга — то есть так, чтобы можно было передавать мяч «из рук в руки». Однако, если участники встанут подальше друг от друга, и мяч придется перекидывать, то это может сильно усложнить игру и сделает ее намного веселее.

Чем больше людей участвуют в этой игре, тем веселее. Игра «Мяч соседу» может быть интересна как детям, так и взрослым. В игру можно играть на улице, на природе, в зале и даже в квартире.

## **Игра «Стой!»**

В игре «Стой» нужно бегать, подбрасывать и ловить мяч. Это очень веселая игра. Чем больше людей участвуют, тем интереснее. В начале игры все участники становятся в круг и рассчитываются по номерам — «первый, второй, третий,...». Водящий игрок стоит в центре круга с мячом. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Тот игрок, чей номер назвал ведущий, должен поймать мяч, а все остальные игроки как можно быстрее должны разбежаться в разные стороны. Если игрок поймал мяч, при этом мяч не успел коснуться земли, то он быстро называет другой номер и сильно подбрасывает мяч вверх. Тот игрок, чей номер был назван, бежит к мячу и старается его поймать. Остальные же игроки могут передвигаться по полю как угодно.

Если вдруг, игрок не успел поймать мяч или поймал его с отскоком от земли, то он громко кричит «Стой!» При этом все игроки должны мгновенно остановиться, а игрок, у которого находится мяч, пытается попасть мячом в ближайшего игрока. Ближайший же игрок старается увернуться от мяча, но при этом он не должен сходить с места (по согласию игроков, можно разрешить подпрыгивать).

Если ведущий не попал мячом, то есть промахнулся, то он быстро бежит за мячом и как только он его возьмет в руки, то сразу кричит «Стой!» Пока мяч не находится у ведущего, остальные игроки могут передвигаться по полю как захотят, но как только звучит команда «Стой», все должны сразу же остановиться.

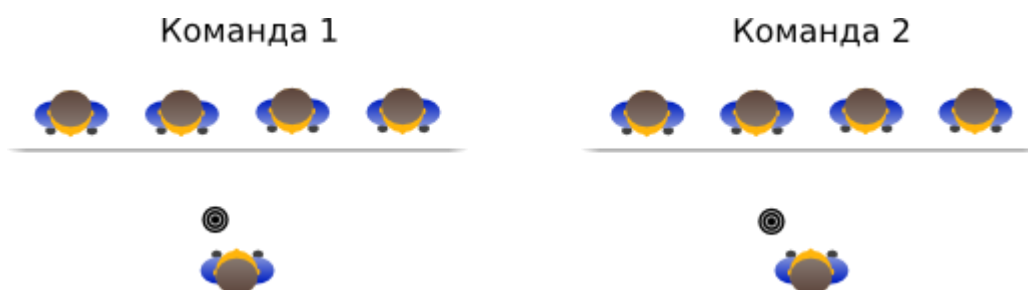
Если ведущий попал мячом, то осаленный игрок становится водящим, игроки снова становятся в круг (как в начале игры), и игра продолжается как раньше.

## **Правила игры «Передал – садись»**

Чем больше людей участвуют в игре «Передал — садись», тем лучше. В начале игры участники делятся поровну на две или три команды. Можно на



четыре и больше, но тогда будет сложнее отслеживать правильность игры. К тому же, на каждую команду нужен свой мяч. И желательно, чтобы мячи были одинаковыми.

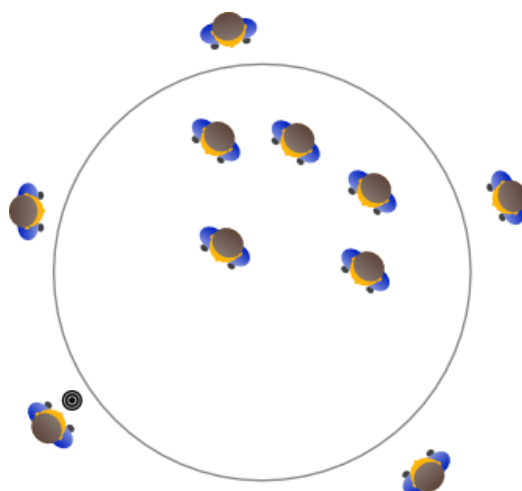


Из каждой команды выбирается капитан. Все участники становятся вдоль одной воображаемой линии. А капитан посередине напротив, где-то на расстоянии 5-8 метров от линии. Капитан каждой команды берет мяч. По команде «Старт» игра начинается. Капитан кидает мяч первому участнику своей команды. Тот должен поймать мяч и как можно быстрее кинуть его обратно капитану, как только он кинул мяч обратно он должен присесть (и остаться сидеть). Далее капитан бросает мяч следующему игроку своей команды и так далее. Когда капитан получит мяч от последнего игрока своей команды, он поднимает мяч вверх и вся команда встает. Команда, капитан которой первым поднимет мяч, выигрывает.

Если вдруг игрок не поймал мяч от капитана, то он должен сбегать за ним, встать обратно на свое место и снова кинуть мяч капитану. Если капитан не поймал мяч от игрока, то капитан должен сбегать за мячом, вернуться на свое место и продолжить игру.

### **Правила игры «Охотники и утки»**

У игры Охотники и утки простые правила, все дети очень любят в нее играть. Все участники должныделиться на 2 команды. Одна команда это охотники, а другая утки. На земле чертится большой круг. Утки встают внутрь круга, а охотники за кругом.

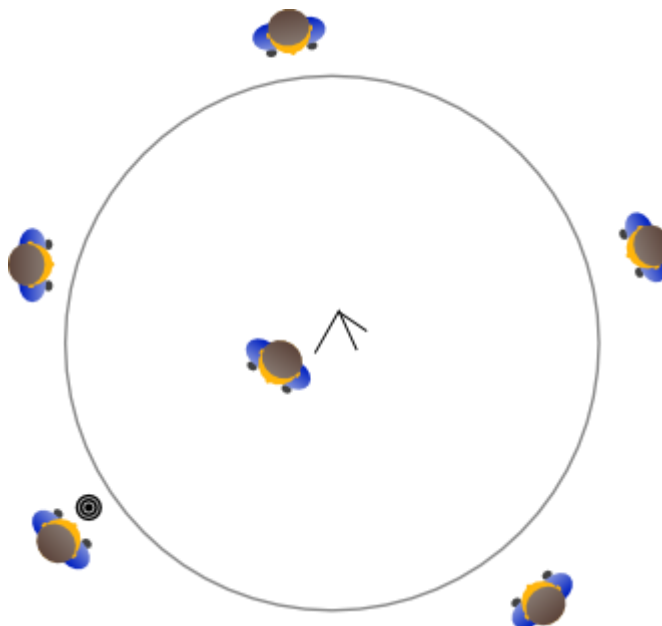


По команде Старт, охотники пытаются попасть мячом в уток. Участники-утки должны уворачиваться от мяча. Им разрешено бегать только внутри круга.

Если мяч коснулся утки, то этот игрок (утка) выбывает из игры и выходит из круга, а игра продолжается. Игру можно продолжать до тех пор, пока не будут «убиты» все утки. Когда все утки убиты, то команды могут поменяться — охотники становятся утками, а утки охотниками. Играть можно и на время. В данном случае можно считать сколько уток было «убито» за время игры. Команда, которая осалила больше уток, считается победителем. Лучше всего в эту игру играть на свежем воздухе, на полянке или в лесу.

### **Правила игры «Защита укрепления»**

В эту игру могут играть даже три человека. Один из игроков является защитником, другие нападающими. На земле чертится круг. В центр круга ставится какой-нибудь объект, называемый укреплением. В классическом варианте игры укрепление делается из трех палок, которые связываются сверху между собой и устанавливаются как тренога (шалашик). В качестве укрепления можно взять и какой-нибудь вертикальный предмет, например, большую пластиковую бутылку.



Все участники (нападающие) встают вокруг круга, а защитник в центр рядом с укреплением. Его задача защитить укрепление от мяча. Участники, которые стоят за кругом, начинают перекидывать мяч между собой, тем самым отвлекая защитника. Когда возникает удобный момент нападающий должен кинуть мяч в укрепление и попасть в него. Защитник же должен не дать мячу коснуться укрепления, отбивая мяч руками и ногами.

Тот игрок, который попал в укрепление, меняется с защитником местами. Играть можно на время, например, 5-10 минут. Побеждает тот игрок, который сделал больше всего попаданий в укрепление за это время. Нападающие не имеют права заступать в круг. Если защитник сам случайно уронит укрепление, то на его место встает тот игрок, у которого в данный момент находится мяч. Размер игрового круга можно делать различным. Чем он больше, тем сложнее будет попасть в укрепление издалека. С другой стороны, чем больше нападающих, тем больше нужно делать диаметр круга.

### **Сценарий спортивной эстафеты**

#### **«Юнармеец, будь здоров!»**

Форма проведения: спортивная эстафета

Место проведения: танцевальный зал

Участники: обучающиеся объединения

Возраст: 7-12 лет

**Ведущий:**

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!

### **Ход мероприятия**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие Юнармейцы! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – “Юнармеец, будь здоров”! Победит та команда, которая не испугается трудностей и преодолеет все препятствия. Желаю вам успеха!

**Ведущий:** Теперь пришло время познакомиться с командами. В соревнованиях участвуют 3 команды по 5 человек. Названия команд соответствует названию цвета на отличительных знаках на груди каждого игрока.

1. Команда «Жёлтых»
2. Команда «Синих»
3. Команда «Красных»

**Ведущий:** А сейчас я предлагаю командам выбрать капитанов. Капитаном может быть только самый ловкий, самый смелый, самый сообразительный. Есть такие в ваших командах?

Дети: Есть! (Выбирают капитанов)

**Ведущий:** Итак, с командами и членами жюри познакомились, напутствие слышали – пора начинать соревнования!

#### **1 эстафета.**

«Разминка». Игрокам каждой команды нужно пробежать до противоположной стороны зала, огибая кегли стараясь их не зацепить и не уронить и вернуться обратно обычным бегом.

#### **2 эстафета.**

«Бег на одной ноге». По сигналу ведущего первый участник команды начинает прыгать на одной ноге к финишной отметке. Достигнув её таким образом, он возвращается обратно обычным бегом и передаёт эстафету следующему игроку.

### **3 эстафета.**

«Черепашки». В этой эстафете вы будете черепахами. Черепахи будут ползать на четвереньках с тарелкой на спине. Играющие встают в три колонны у черты. Напротив каждой команды на расстоянии 6 метров стоит по одному флажку или одной кегле. По сигналу играющие, стоящие первыми встают на четвереньки, им на спину ставится тарелка и они ползут до флажка. Огибают его и ползут обратно, ставят тарелку на спину следующему игроку в своей команде.

### **4 эстафета.**

«Кенгуру». А сейчас вы превратитесь в кенгуру, и будете выполнять прыжки с мячом между ног. По сигналу играющие, стоящие первыми, зажав мяч между коленями, прыжками передвигаются к кегле стоящей в конце зала огибают её и так же возвращаются обратно.

### **5 эстафета.**

«Дружба». Удерживая лбами воздушный шар и взявшись за руки, два участника команды бегут до финишной отметки и обратно. У линии старта передают эстафету следующей паре. Следует иметь в запасе несколько надутых шаров.

### **6 эстафета.**

«Змейка». Участвует вся команда сразу. Игроки каждой команды встают друг за другом держась за талию впереди стоящего. По команде каждая команда бежит змейкой между расставленными кеглями, стараясь их не зацепить и не уронить.

### **7 эстафета.**

«Бег на трёх ногах». У двух игроков связывают ноги: правую ногу одного и левую ногу другого. Обнявшись друг с другом, игроки передвигаются до противоположной стены и обратно. Затем точно так же следующая пара «близнецов».

### **8 эстафета.**

«На ковре-самолёте». Участник садится на «ковёр-самолёт», берётся за него руками, и отталкиваясь ногами добирается до финишной отметки, затем взяв в руки «ковёр-самолёт» бежит обратно и передаёт его следующему игроку.

### **9 эстафета.**

«Ветер». Участник стартует на четвереньках, перед ним на полу теннисный шарик. Он дует на него и таким образом передвигает до финишной отметки, после чего берёт шарик в руки, бегом возвращается к месту старта и передаёт шарик следующему игроку.

### **10 эстафета.**

«Смекалка». Каждому из игроков трёх команд нужно добежать до стула у противоположной стены и принести по одному листочку с написанной буквой. В конце эстафеты каждая команда складывает из принесённых букв слово на полу. Кто первым сложит правильно слово – тот и победитель.

Слова: СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ, УМЕЛЫЕ

Ведущий: Ну что же, все команды старались быть сильными, смелыми, ловкими. Все ребята честно боролись за победу. Ну а пока жюри готовится огласить окончательные итоги, предлагаю вам немного отдохнуть и отгадать спортивные загадки.

Загадки

1. Обгонять друг друга рады  
Ты смотри, дружок, не падай!  
Хороши они, легки, быстроходные... (Коньки)
2. Взял дубовых два бруска,  
Два железных полозка.  
На бруски набил я планки  
Где же снег? Готовы... (Санки)
3. Он лежать совсем не хочет.  
Если бросишь – он подскочит.  
Бросишь, снова мчится вскачь  
Отгадай, что это?... (Мяч)
4. На рояль я не похож,  
Но педаль имею тоже.  
Кто не трус и не трусиха  
Прокачу того я лихо.  
У меня мотора нет  
Как зовусь?... (Велосипед)

5. Ног от радости не чуя  
С горки снежной вниз лечу я!  
Стал мне спорт родней и ближе.  
Кто помог мне в этом?...(Лыжи)

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Все загадки отгадали правильно. А теперь предоставим слово нашему жюри.

Подведение итогов.

Награждение команд.

**Ведущий:** Вот и закончился наш спортивный праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! На этом мы прощаемся с вами. До свидания! До новых встреч!