

АДМИНИСТРАЦИЯ БАГАНСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЛАДИМИРОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
30.08.2024 г.
протокол № 21

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом от 30.08.2024 №128

Директор МКОУ

Владимировской ООШ



И.М.Лечунова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной
направленности
«ОФП»

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок обучения: 1 год

Автор-составитель программы:

Елфимов Игорь Валерьевич.

с. Владимировка, 2024 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, базового уровня, по типу программа является примерной(типовой), по виду – комплексной.

Актуальность программы обусловлена тем, что одним из приоритетных направлений социально-экономического развития муниципалитета, области и всего государства, является укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения.

Недостаток движений в жизни детей школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др. Дети с дефицитом движений обладают меньшей силой и выносливостью, владеют меньшим объёмом двигательных навыков, менее быстры и ловки, закалены, чаще и продолжительнее болеют. Для устранения этой проблемы необходима популяризация современных видов спорта, здорового образа жизни. Уроков физкультуры, проводимых с детьми в общеобразовательных школах, явно недостаточно, так как они лишь на 11 процентов удовлетворяют потребность организма в движении. Поэтому необходимо создать дополнительные условия для активизации двигательной деятельности детей в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями в движении.

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе являются хорошей дополнительной школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Основываясь на современные требования по модернизации системы дополнительного образования, также с учетом заинтересованности детей и их родителей из отдаленной сельской местности была разработана данная программа.

Новизна программы является корпоративной. Программа объединяет современные виды спортивной деятельности, которые ранее не практиковались в МКОУ Владимирской ООШ, так же не требующие особого материально-технического обеспечения, что особенно актуально для отдаленной сельской местности, такие как кроссфит, скиппинг, плоггинг и Circuittraining.

Отличительные особенности данной программы состоит в том, что она составлена на основе материала, который обучающиеся не изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, оказывая тем самым дополнение в физическое и интеллектуальное развитие детей.

Особенность организации образовательного процесса состоит в том, что содержание образовательной программы учитывает особенности младшего и среднего школьного возраста, и дает возможность детям реализовать свои двигательные потребности, развивать физические качества, сохранять и укреплять здоровье.

Адресат программы. Данная Программа адресована детям в возрасте 12 – 16, желающих заниматься физической культурой и имеющих допуск врача к практическим занятиям.

Количество обучающихся в группе от 10 до 15.

Реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости

от возрастных особенностей детей.

Объем и срок освоения программы.

Объем программы – 70 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения. Очная форма обучения предполагает: практические и теоретические занятия; участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часов.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Расписание утверждается приказом директора МКОУ Владимировской ООШ. Режим занятий разработан с учетом СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденным постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» развитие физических способностей обучающихся посредством современных спортивных дисциплин.

Задачи:

Личностные:

1. Формировать общественно активную личность ребёнка;
2. Содействовать в формировании навыков здорового образа жизни;
3. Воспитывать морально-волевые качества.

Метапредметные:

1. Мотивировать к занятиям физической культурой;
2. Обеспечить практический навык участия в спортивно-массовых мероприятиях;
3. Обеспечить освоение комплексов физических упражнений.

Предметные:

1. Расширить знания в области современных спортивных дисциплин;
2. Формировать практические умения в области современных спортивных дисциплин;
3. Сформировать знания по основным принципам спортивной тренировки.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Часы			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
1	Скиппинг	1	19	20	Участие в

					соревнованиях
1.1	Общие понятия скипплинга	0,5	-	0,5	Опрос
1.2	Общие развивающие упражнения со скакалкой	0,5	7	7,5	Опрос
1.3	Подвижные игры со скакалкой	1	11	12	Опрос
2	Основы кроссфита	2,5	37,5	40	Участие в соревнованиях
2.1	Основные понятия кроссфита	0,5	-	0,5	Опрос
2.2	Упражнения с собственным весом в системе кроссфита	0,5	9	9,5	Опрос, зачетное занятие
2.3	Упражнения на развитие метаболической функциональности в системе кроссфита	0,5	9,5	10	Опрос, зачетное занятие
2.4	Основные упражнения кроссфита	0,5	10,5	11	Опрос, зачетное занятие
2.5	Построение комплексов кроссфита	0,5	8,5	9	Опрос, зачетное занятие
3	Физкультурно-соревновательная деятельность	1,5	8,5	10	Анкетирование, участие в соревнованиях
3.1	Основные требования участия в спортивных соревнованиях	0,5	-	0,5	Опрос
3.2	Промежуточная аттестация	0,5	1,5	2	Сдача контрольных нормативов
3.3	Соревновательная деятельность	0,5	7,0	7,5	Участие в соревновании
4	Итоговое занятие	1	-	1	Участие в соревновании
	Итого	70			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие

Теория. Знакомство с детьми. Ознакомления с целями и задачами занятий. Беседа о деятельности объединения «ОФП» и значении знаний, получаемых обучающимися на занятиях, планах на год. Знакомство с понятием о физической культуре. Выяснение анкетных и адресных данных детей и родителей. Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.

Практика. Просмотр фото, видеофильмов соревнований.
Сбор информации о детях. Игры на знакомство и сплочение коллектива.

Раздел 1. Скиппинг

Тема 1. Общие понятия скипплинга.

Теория. Беседа «Скиппинг. История. Его влияние на организм»

Практика. Просмотр видео по соревнованиям.

Тема 2. Общие развивающие упражнения со скакалкой

Теория. Беседа «Скакалка – чудо – инвентарь»

Практика. Разучивание комплексов ОРУ со скакалкой. Разучивание ОРУ со скакалкой для увеличения подвижности в плечевых суставах. Разучивание ОРУ со скакалкой для поддержания подвижности в тазобедренных суставах. Разучивание ОРУ со скакалкой для укрепления мышц рук, плечевого пояса и спины (Приложение 3).

Тема 3. Техника скипплинга

Теория. Техника безопасности при занятиях скиппингом. Выбор места для занятий скиппингом. Выбор скакалки и одежды. Техника работы рук и ног при вращении скакалки. Виды скипплинга.

Практика. Подбор скакалок для каждого обучающегося. Обучение вращению скакалки. Обучение классическому прыжку вперёд, назад. Обучение прыжку на одной ноге вперёд, назад. Обучение прыжку боком вперёд, назад. Обучение прыжков в приседе вперёд, назад. Обучение прыжку «скрестив руки»: вперёд восьмёрка; вперёд классика; назад классика; на одной ноге вперёд; на одной ноге назад. Обучение прыжку с продвижением: вперёд на двух ногах; назад на двух ногах; вперёд на одной ноге; вперёд со сменой ног; назад со сменой ног. Обучение прыжку со сменой ног: попеременная смена ног вперед; попеременная смена ног назад; «руки скрестно», попеременная смена ног вперед; «руки скрестно», попеременная смена ног назад. Обучение прыжку «Ноги скрестно»: вперед; назад. Обучение прыжку «Парные-1» (скакалку вращает один участник); - вперед (классика); назад (классика); вперед, «ноги скрестно»; назад, «ноги скрестно»; вперед на одной ноге; назад на одной ноге; вперед, «руки скрестно» (классика); назад, «руки скрестно» (классика); вперед, «руки скрестно», «ноги скрестно»; назад, «руки скрестно», «ноги скрестно»; вперед, «руки скрестно», на одной ноге; назад, «руки скрестно», на одной ноге. Обучение прыжку «Парные-2» (скакалку вращают оба участника); вперед (классика); вперед, «ноги скрестно»; назад, «ноги скрестно»; назад

(классика); вперед на одной ноге; назад на одной ноге. Обучение прыжку «Групповые» (состав группы: 4, 6, 8, 10 участников); с места вперед на двух ногах; с места назад на двух ногах; с места вперед на одной ноге; с места назад на одной ноге; с места боком; с выпрыгивания вперед; с выпрыгивания назад.

Тема 4. Подвижные игры со скакалкой.

Теория. Беседа «Игры со скакалкой»

Практика. Изучить игры со скакалкой.

Игра «Десяточка», «Часы», «Удочка», «Выручалочки», «Зеркало», «Кто больше?», «Прыжки на скакалке вдвоем», «Подсечка», «Самый гибкий», «Имена», «Кто дальше?», «Лягушка», «Алфавит», «Пауки и мухи», «Берегись!», «Прыгалки», «Не попадись», «Поймай игрушку», «Рыбалка», «Лошадки и кучера», «Моталка», «Актёры», «Интересная дорожка», «Весёлый счёт», «Построй фигуру».

Тема 5. Эстафеты со скакалкой.

Теория. Беседа «Эстафеты со скакалкой»

Практика. Изучить эстафеты со скакалкой. Приложение 6

Эстафета «Простая», встречная эстафета с обручем и скакалкой, эстафета «Кружилиха», эстафета парами, эстафета «Бег со скакалкой», эстафета «Три прыжка», эстафета «Через скакалки», эстафета «Вместе дружно через скакалку», эстафета «Через длинную скакалку», эстафета «Качели», эстафета «Принеси предмет», эстафета «По кругу», эстафета «Завяжи, развяжи», эстафета «Полоса препятствий», эстафета «Сороконожка», эстафета «Гонка узелка по кругу».

Тема 6. Соревнования по скиппингу

Теория. Рассказ об организации и проведении соревнований по скиппингу.

Практика. Участие в соревнованиях по скиппингу.

Раздел 2. Основы кроссфита

Тема 1. Основные понятия кроссфита

Теория. Техника безопасности на занятиях по Кроссфиту. История Кроссфита. Введение в Кроссфит. Общие понятия.

Практика. Просмотр видео материалов.

Тема 2. Упражнения с собственным весом в системе кроссфита

Теория. Рассказ о том, какие упражнения относятся к теме.

Практика. Исполнение упражнений с собственным весом: отжимания от пола, воздушные приседания, отжимания от скамьи, бёрпи и приседания с выпрыгиванием, подтягивания на низкой и высокой перекладине, лазанье по канату, бросок мяча в цель, прыжки на тумбу.

Тема 3. Упражнения на развитие метаболической функциональности в системе кроссфита

Теория. Рассказ о том, какие упражнения относятся к теме.

Практика. Исполнение упражнений на развитие метаболической функциональности: челночный бег, прыжки на скакалке.

Тема 4. Основные упражнения кроссфита

Теория. Беседа «Основные упражнения кроссфита»

Практика. Просмотр видеоматериалов. Изучение основных упражнений кроссфита.

- Прыжки на скакалке – одинарные, двойные и тройные.
- Прыжки через штангу – перепрыгивание штанги с двух ног.
- Бег – бег на короткие, средние и длинные дистанции.
- «Воздушные» приседания – обычные приседания с собственным весом.
- Запрыгивание на тумбу – прыжки на ящик с двух ног с обязательным выпрямлением ног на нем.
- Бёрпи – переход из положения стоя (исходное положение) в положение лежа на груди, подтягивания ног в сед и выпрыгивание с хлопком над головой
в положение стоя.
- Подтягивания – могут быть силовые, киппингом (с раскачкой) или «баттерфляй».
- Подъемы корпуса на пресс (сит-апы) – из положения лежа на спине, ноги согнуты, поднять корпус и коснуться пола или пальцев ног перед собой.
- Складка – одновременный подъем корпуса и ног на пресс из положения лежа, руки вверх.
- Приседания на одной ноге – «пистолетик».
- Отжимания от пола.
- Подъемы по канату.
- Бросок мяча в пол, в стену – интенсивные броски медбола в пол, стену, придавая ему максимальное ускорение.
- Прогулка фермера – ходьба с отягощением в руках.
- Переворот покрышки – из положения, как для становой тяги, поднимаем и перекидываем покрышку.
- Шагающие выпады – глубокие выпады ногой, касаясь коленом пола и держа отягощение над головой.
- Броски медбола в мишень – из положения присед с мячом перед грудью выпрямляемся и выкидываем мяч вверх.

Тема 5. Построение комплексов кроссфита

Теория. Рассказ о правилах и методах построения комплекса по кроссфиту.

Практика. Работа на занятии по комплексу кроссфита (Приложение 8)

Раздел 3. Физкультурно-соревновательная деятельность

Тема 1. Основные требования участия в спортивных соревнованиях.

Теория. Техника безопасности при участии в соревнованиях.

Практика. Просмотр видео материалов.

Тема 2. Промежуточная аттестация.

Теория. Контрольные упражнения. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика. Выполнение контрольных упражнений: челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, 6-ти минутный бег, отжимание от пола, подтягивание на перекладине из виса (мальчики на высокой, а девочки на низкой).

Тема 3. Соревновательная деятельность.

Теория. Правила соревнований «Чистые игры», соревнования скиппингов, «Гонка героев»

Практика. Участие в соревнованиях скиппингов, «Чистые игры», «Гонка героев»

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Личностные:

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы:

1. Общественно активная личность ребёнка;
2. Навыки здорового образа жизни;
3. Морально-волевые качества.

Метапредметные:

В результате освоения программы обучающиеся:

1. Получают мотивацию к занятиям физической культурой;
2. Получают практические навыки участия в спортивно-массовых мероприятиях;
3. Освоят комплексы физических упражнений;

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся:

1. Расширят знания в области современных спортивных дисциплин;
2. Сформируют практические умения в области современных спортивных дисциплин;
3. Получат знания в области основных принципах спортивной тренировки.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Для успешной реализации программы составлен календарный учебный график (Приложение 1)

Год обучения	1 год обучения
Начало учебного года	02. 09. 2024 г.
Окончание учебного года	25. 05. 2024 г.
Количество учебных недель	36 учебных недель
Количество часов в год	70 часа
Количество часов в неделю	2 часов
Количество учебных занятий	35
Продолжительность занятий (академический час)	1 занятие 2 академических часа 90 минут
Периодичность занятия	1 раз в неделю по 2 часа
Промежуточная аттестация	12 сентября 2024 г 23 мая 2025 г.
Объём и срок освоение программы	70 часа, с 2. 09. 2024 по 25. 05. 2025 г.
Режим занятий	В соответствии с расписанием

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебное помещение

Спортивный зал, спортивная площадка.

Материально-техническое обеспечение

- маты гимнастические;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические перекладины и доски для отжиманий;
- канаты для лазания;
- перекладина для подтягивания;
- секундомер;
- свисток;
- эстафетные палки;
- аптечка;
- скакалки длинные и короткие;
- мячи набивные;
- мячи волейбольные и баскетбольные;
- малые мячи для метания;
- мусорные мешки;
- перчатки;
- тумбы для запрыгивания;
- фишки;
- гриф от штанги;
- покрышки автомобильные;
- обручи.

Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы:

- Плоггинг – все просто: сайт – 2018. - URL: <https://plogging.ru/>;
- Кроссфит: сайт – 2022. - URL: <https://www.crossfit.com/workout>;
- Федерация спортивной хореографии России: сайт – 2022. - URL: <http://russiasport.su/o-federacii>

Учебники, Интернет-ресурсы, методические разработки (см. список литературы)

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, владеющий необходимым набором знаний и умений.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В начале года обучающиеся проходят входную диагностику в виде анкетирования, целью которой является получение информации по активности участия в общественной жизни ребенка, навыков здорового образа жизни, также знаний о современных спортивных дисциплинах, а также в виде сдачи нормативов с целью определения уровня физической подготовленности обучающихся (Приложение 2, 3).

Текущий контроль проходит в следующих формах: соревнования, самостоятельные работы по составлению комплексом физических упражнений, зачетные занятия.

Промежуточная аттестация проводится по завершении реализации программы, как итоговое занятие в конце учебного года в виде соревнований муниципального уровня «Гонка героев», а также определяется оценка уровня образовательных результатов по физической подготовленности.

2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ДООП
«ОФП»**

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля промежуточной аттестации	Диагностический инструмент
Личностные результаты	Сформированность общественно активной личности обучающегося	принимает участие в спортивно-массовых мероприятиях	Входная диагностика Текущий контроль	Анкетирование, участие в мероприятиях школы
	Сформированность навыков здорового образа жизни	знает и понимает	Входная диагностика Текущий контроль	Анкетирование, участие в мероприятиях школы
	Сформированы морально-волевые качества	участвует в соревнованиях	Входная диагностика Текущий контроль	Соревнования, участие в мероприятиях школы
Метапредметные результаты	Получена мотивация к занятиям физической культурой	принимает участие в спортивно-массовых мероприятиях	Текущий контроль	Соревнования, участие в мероприятиях школы
	Получен практический навык участия в спортивно-массовых мероприятиях	принимает участие в спортивно-массовых мероприятиях	Текущий контроль	Соревнования, участие в мероприятиях школы
	Освоены комплексы физических упражнений	составляет комплексы	Входная диагностика Текущий контроль	Анкетирование, зачетное занятие, самостоятельная работа
Предметные результаты	Расширены знания в области	знает и понимает	Входная диагностика	Анкетирование, зачетное занятие

	современных спортивных дисциплин.		Промежуточная аттестация	
	Сформированы практические умения в области современных спортивных дисциплин	знает и понимает	Промежуточная аттестация, текущий контроль	Соревнования

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДООП «ОФП»

№ п/п	Название раздела	Материально-техническое оснащение	Дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия	Формы контроля/аттестации
1	«Circuit training»	Фишки, мячи малые для метания, метболы, скамейки гимнастические, скакалки, гимнастические стенки, канаты для лазания, перекладины для подтягивания, скамьи для отжимания, мишени для метания мячей, баскетбольные мячи, мешочки с песком, обручи, эстафетные палочки	Упражнения, задания	Словесный, наглядный, практический, игровой, поощрение, мотивация	Практические занятия, занятия по обобщению знаний,	Зачетное занятие
2	«Плоские упражнения»	Мешки для мусора, перчатки	Задания, упражнения	Словесный, наглядный, практический, социогимнастический, мотивация	Практикум	Соревнования
3	«Скакалки»	Скакалки длинные и короткие	Упражнения, задания	Словесный, наглядный, практический, игровой, поощрение	Практические занятия	Зачетные занятия, соревнования
4	«Основы»	Фишки, мячи малые для	Упражнения	Словесный,	Практические	Зачетные

	кроссфита»	метания, метболы, скамейки гимнастические, скакалки, гимнастические стенки, канаты для лазания, перекладины для подтягивания, скамьи для отжимания, мишени для метания мячей, баскетбольные мячи, обручи, эстафетные палочки, грифы от штанги, покрышки автомобильные	ния, задания	наглядный практически игровой, объяснительно-иллюстративный, мотивация, поощрение	еские занятия	е занятие, соревнования
5	Физкультурно-соревновательная деятельность	Скакалки, мешки для мусора, перекладины для подтягивания, скамьи для отжимания, мишени для метания мячей, эстафетные палочки, грифы от штанги, покрышки автомобильные	Раздаточные материалы, упражнения	Словесный, наглядный практически	Практические занятия	Анкетирование, соревнования
6	Итоговое занятие	Полоса препятствия	Задания	Практически - соревновательный	Практическое занятие	Соревнования

2.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности.

Задачи:

- способствовать развитию личности обучающегося;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

В результате программы воспитания произойдут следующие изменения в развитии обучающегося:

- социально развитая личность;
- развитая система отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- сформирован здоровый образ жизни и знания по его пропаганде.

Формы деятельности: индивидуальная, групповая

**1.6.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Участники	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1	Группа обучающихся по программе «ОФП»	«Чистая планета»	1. Воспитывать сознательное отношение к труду. 2. Формировать ответственность за себя и других. 3. Развивать систему отношений в коллективе	Сентябрь 2024 г.
2	Обучающиеся МКОУ Владимирской ООШ	Участие в фотоконкурсе «Я за ЗОЖ»	1. Пропагандировать здоровый образ жизни, 2. Обучение к умению самоорганизации. 3. Развивать систему отношений в коллективе.	Октябрь 2024 г.
3	Группа обучающихся по программе «ОФП»	Участие в празднике «Новогодний переполох»	1. Пропаганда здорового образа жизни. 2. Развивать систему отношений в коллективе.	Декабрь 2024 г.
4	Группа обучающихся по программе «ОФП»	Встреча с ветеранами спорта Баганского района	1. Познакомить обучающихся с ветеранами спорта села. Задать вопросы. 2. Пропаганда здорового образа жизни	Январь 2025 г.
5	Группа обучающихся по программе «ОФП»	Праздник «23 февраля»	1. Пропаганда здорового образа жизни. 2. Содействие к активной гражданской позиции	Февраль 2025 г.
6	Группа обучающихся по программе «ОФП»	Праздник «8 марта»	1. Пропаганда здорового образа жизни. 2. Содействие к активной гражданской позиции	Март 2025 г.
7	Группа обучающихся по программе «ОФП»	«Чистые игры»	1. Пропаганда здорового образа жизни. 2. Воспитать сознательное отношение к природе. 3. Развивать систему отношений в коллективе.	Апрель 2025 г.
8	Группа обучающихся по программе «ОФП»	«Гонка героев»	1. Пропагандировать здоровый образ жизни. 2. Обучение к умению самоорганизации. 3. Развивать систему отношений в коллективе.	Май 2025 г.
9	Обучающиеся МКОУ Владимирской	Участие в проведении Дня открытых дверей	1. Привлечь внимания обучающихся и их родителей к деятельности дополнительного	Май 2024 г.

	ООШ		образования МКОУ Владимировской ООШ. 2.Развивать систему отношений в коллективе.	
--	-----	--	---	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (глава 2, статья 16);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации//Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р.;
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года от 29.05.2015г. №996-р;
5. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
6. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей// Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467;
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 (с изм. от 30.09.2020);
8. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утв. на заседании проектнокомитета по НП "Образование" 07.12.2018 г., пр.№ 3);
12. Устав МКОУ Владимировской ООШ;
13. Основная общеобразовательная программа МКОУ Владимировской ООШ.

Литература для педагога:

1. Антонова Э.Р. Скиппинг (прыжки на скакалке): методические рекомендации/ Авт-сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.
2. Белоснежкина О.В. Спортивно - оздоровительные мероприятия в школе. - Волгоград: Учитель, 2017.- 173 с.;

3. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост.: П. А. Киселев, С. Б. Киселева. - Волгоград : Учитель, 2008. - 239 с. : табл.; 21 см. - (В помощь преподавателю); ISBN 978-5-7057-1562-6;
4. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / Т. Н. Захарова [и др.]. - Волгоград :Учитель, 2007 (Саратов:Саратовский полиграфкомбинат). - 174 с.; 21 см. - (В помощь классному руководителю); ISBN 978-5-7057-1195-6;
5. Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. -М.: АРКТИ, 2017г.;

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Парфенова И.И. Самые веселые подвижные игры для детей: лучшие дворовые игры под одной обложкой: / И.И. Парфенова; разработ. и отрис. ил. П. А.Моргуновской. - Москва :Эксмо, сор. 2014. – 48 с. : цв. ил.; 8х20 см.; ISBN 978-5-699-73177-0;
2. Шамина А. В. Лучшие игры для детей на свежем воздухе/ А.В. Шамина - Москва : РИПОЛ классик, 2007. – 254 с. - ISBN 978-5-386-00310-4;
3. Рунова, М. А. Движение день за днем: комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет (с использованием вариативной физкультурно-игровой среды): [методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей] / М. А. Рунова. - Москва: Линка-Пресс, 2007. - 93 с. - ISBN 978-5-8252-0055-2.

Интернет-источники:

1. Плоггинг – все просто: сайт – 2018. - URL: <https://plogging.ru/>(дата обращения: 10.03.2022).
2. Кроссфит: сайт – 2022. - URL: <https://www.crossfit.com/workout> (дата обращения: 10.03.2022).
3. Кроссфит для детей: возрастные категории, комплексы и программы: сайт – 2022. - URL: <https://cross.expert/dlya-nachinayushih/krossfit-dlya-detej.html> (дата обращения: 11.02.2022).
4. Федерация спортивной хореографии России: сайт – 2022. - URL: <http://russiasport.su/o-federacii> (дата обращения: 14.02.2022).
5. Фитсеवन – Сайт о фитнесе, питании и здоровом образе жизни: сайт – 2022. - URL: <https://fitseven.ru/> (дата обращения: 14.02.2022).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы аттестации и контроля	Дата проведения
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности. Вводная диагностика. Основы построения спортивной тренировки.				Опрос	
2	Обучение технике ходьбы и бега. Упражнение в ходьбе и беге. Обучение технике передачи и ловли большого мяча. Упражнения с мячом.				Наблюдение	
3	Беседа «Плоггинг – экологический бег. История. Общие правила бега» Пробежка по территории общеобразовательной организации со сбором мусора.				Участие	
4	Обучение специальным беговым упражнениям. Повторение техники передачи и ловли большого мяча.				Наблюдение	
5	Техника челночного бега 3x10. Развитие скоростных	Спортивный зал			Наблюдение	

	способностей посредством эстафет.					
6	Обучение технике прыжковых упражнений через длинную и короткую скакалку.	Спортивный зал			Наблюдение	
7	Обучение технике многоскоков, через длинную и короткую скакалку, прыжков в длину с места. Развитие координационных способностей посредством игр: «Удочка», «Часы проббили ровно час!», «Зайцы в огороде»	Спортивный зал			Наблюдение	
8	Обучение технике лазания по гимнастической стенке. Круговая тренировка по пройденному материалу (ходьба, бег, броски мяча, прыжки на скакалке).	Спортивный зал			Наблюдение	
9	Обучение технике лазания по канату. Круговая тренировка по пройденному материалу (ходьба, бег, броски мяча, прыжки на скакалке, лазание по гимнастической стенке).	Спортивный зал			Наблюдение	
10	Обучение технике подтягивания с низкой перекладины.	Спортивный зал			Наблюдение	

	Круговая тренировка по пройденному материалу (ходьба, бег, броски мяча, прыжки на скакалке, лазание по гимнастической стенке и канату).					
11	Обучение технике подтягивания с высокой перекладины. Круговая тренировка по Комплексу №1. Комплексу №2.	Спортивный зал			Наблюдение	
12	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Развитие выносливости посредством Circuittraining. Комплекс №1.	Спортивный зал			Наблюдение	
13	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Закрепление техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых способностей посредством эстафет.	Спортивный зал			Наблюдение	
14	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Закрепление техники лазания по канату. Развитие координационных способностей посредством игр:	Спортивный зал			Наблюдение	

	«Пауки и мухи», «Берегись!»					
15	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Закрепление техники лазания по канату. Развитие скоростных способностей посредством игр.	Спортивный зал			Наблюдение	
16	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Развитие выносливости посредством Circuittraining. Комплекс №3.	Спортивный зал			Наблюдение	
17	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Развитие скоростно-силовых способностей посредством эстафет.	Спортивный зал			Наблюдение	
18	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Развитие выносливости посредством Circuittraining. Комплекс №4.	Спортивный зал			Наблюдение	
19	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Развитие координационных	Спортивный зал			Наблюдение	

	способностей посредством эстафет.					
20	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Развитие выносливости посредством Circuittraining. Комплекс №4.	Спортивный зал			Наблюдение	
21	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Развитие координационных способностей посредством эстафет.	Спортивный зал			Наблюдение	
22	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины.	Спортивный зал			Наблюдение	
23	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Развитие выносливости посредством Circuittraining. Комплекс №3.	Спортивный зал			Наблюдение	
24	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Развитие координационных способностей посредством эстафет.	Спортивный зал			Наблюдение	
25	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой	Спортивный зал			Наблюдение	

	перекладины. Развитие выносливости посредством Circuittraining. Комплекс №5.					
26	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины	Спортивный зал			Наблюдение	
27	Совершенствование техники подтягивания с низкой и высокой перекладины. Развитие координационных способностей посредством эстафет.	Спортивный зал			Наблюдение	
28	Самостоятельные разработки круговой тренировки. Круговая тренировка по Комплексу №3. Комплексу №4	Спортивный зал			Наблюдение	
29	Закрепление раздела Circuittraining (Круговая тренировка).	Спортивный зал			Опрос	
30	Беседа «Скиппинг. История. Его влияние на организм». Круговая тренировка по Комплексу №5	Спортивный зал			Наблюдение	
31	Разучивание комплексов ОРУ со скакалкой. Круговая тренировка по Комплексу №6	Спортивный зал			Наблюдение	
32	Техника безопасности при занятиях	Спортивный зал			Наблюдение	

	скиппингом. Обучение вращению скакалки, классическому прыжку вперёд, назад.Круговая тренировка по Комплексу №7					
3	Обучение прыжку на одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Круговая тренировка по Комплексу №8	Спортивный зал			Зачетное занятие	
34	Закрепление техники прыжков на одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством эстафет со скакалками.	Спортивный зал			Наблюдение	
35	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством эстафет со скакалками.	Спортивный зал			Наблюдение	
36	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством эстафет со скакалками.	Спортивный зал			Наблюдение	
37	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством эстафет со скакалками.	Спортивный зал			Наблюдение	

38	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством эстафет со скакалками.	Спортивный зал			Наблюдение	
39	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством эстафет со скакалками.	Спортивный зал			Наблюдение	
40	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством игр: «Прыгалки», «Не попадись».	Спортивный зал			Наблюдение	
41	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством игр: «Поймай игрушку», «Рыбалка».	Спортивный зал			Наблюдение	
42	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством игр: «Лошадки и кучера», «Моталка».	Спортивный зал			Наблюдение	
43	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге	Спортивный зал			Наблюдение	

	вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством игр: «Актёры», «Интересная дорожка».					
44	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством игр: «Весёлый счёт», «Построй фигуру».	Спортивны й зал			Наблюдение	
45	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством игр: «Не попадись», «Рыбалка».	Спортивны й зал			Наблюдение	
46	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством игр по выбору детей.	Спортивны й зал			Зачетное занятие	
47	Совершенствование техники прыжков на двух, одной ноге вперёд, назад, боком вперёд, назад. Развитие скоростных способностей посредством игр: «Лошадки и кучера», «Моталка».	Спортивны й зал			Наблюдение	
48	Обучение прыжков в приседе вперёд, назад, «скрестив руки»: вперёд	Спортивны й зал			Наблюдение	

	восьмёрка; вперёд классика. Развитие координационных способностей посредством игр: «Десяточка», «Часы».					
49	Закрепление техники прыжков в приседе вперёд, назад, «скрестив руки»: вперёд восьмёрка; вперёд классика.	Спортивный зал			Наблюдение	
50	Обучение прыжку с продвижением: вперёд на двух ногах; назад на двух ногах; вперёд на одной ноге; вперёд со сменой ног; назад со сменой ног. Развитие координационных способностей посредством игр: «Удочка», «Выручалочки».	Спортивный зал			Наблюдение	
51	Закрепление техники прыжков с продвижением: вперёд на двух ногах; назад на двух ногах; вперёд на одной ноге; вперёд со сменой ног; назад со сменой ног.	Спортивный зал			Наблюдение	
52	Обучение прыжку со сменой ног: попеременная смена ног вперед; попеременная смена ног назад; «руки скрестно», попеременная смена ног вперед; «руки скрестно», попеременная смена ног назад. Развитие координационных способностей посредством игр:	Спортивный зал			Наблюдение	

	«Зеркало», «Кто больше?»					
53	Закрепление техники прыжков со сменой ног: попеременная смена ног вперед; попеременная смена ног назад; «руки скрестно», попеременная смена ног вперед; «руки скрестно», попеременная смена ног назад.	Спортивный зал			Наблюдение	
54	Обучение прыжку «Ноги скрестно»: вперед; назад, прыжку «Парные-1». Развитие координационных способностей посредством игр: «Подсечка», «Самый гибкий».	Спортивный зал			Наблюдение	
55	Закрепление техники прыжков «Ноги скрестно»: вперед; назад, прыжку «Парные-1».	Спортивный зал			Наблюдение	
56	Обучение прыжку «Парные-2». Развитие координационных способностей посредством игр: «Прыжки на скакалке вдвоем», «Имена».	Спортивный зал			Наблюдение	
57	Закрепление техники прыжков «Парные-2».	Спортивный зал			Зачетное занятие	
58	Обучение прыжку «Групповые». Развитие координационных способностей посредством игр: «Лягушка», «Берегись!».	Спортивный зал			Наблюдение	
59	Закрепление раздела	Спортивный			Участие в	

	«Скиппинг» (прыжки через скакалку) посредством участия в соревнованиях дистанционного формата	й зал			соревнования х	
60	Основные понятия кроссфита. Просмотр видео материалов. Развитие скоростных способностей посредством эстафет со скакалками.	Спортивный зал			Наблюдение	
61	Упражнения с собственным весом в системе кроссфит. Совершенствование техники прыжков в приседе вперёд, назад, «скрестив руки»: вперёд восьмёрка; вперёд классика.	Спортивный зал			Наблюдение	
62	Упражнения на развитие метаболической функциональности в системе кроссфита. Совершенствование техники прыжков с продвижением: вперёд на двух ногах; назад на двух ногах; вперёд на одной ноге; вперёд со сменой ног; назад со сменой ног.	Спортивный зал			Наблюдение	
63	Основные упражнения кроссфита. «Воздушные» приседания. Совершенствование техники прыжков со сменой ног.	Спортивный зал			Наблюдение	

	попеременная смена ног вперед; попеременная смена ног назад; «руки скрестно», попеременная смена ног вперед; «руки скрестно», попеременная смена ног назад.					
64	Основные упражнения кроссфита. Запрыгивание на тумбу. Бёрпи. Совершенствование техники прыжков «Ноги скрестно»: вперед; назад, прыжку «Парные-1».	Спортивный зал			Наблюдение	
65	Основные упражнения кроссфита. Подъемы корпуса на пресс. Складка. Совершенствование техники прыжков «Ноги скрестно»: вперед; назад, прыжку «Парные-1»	Спортивный зал			Наблюдение	
66	Приседания на одной ноге. «Прогулка фермера», переворот крыши. Основные упражнения кроссфита. Совершенствование техники прыжков «Парные-2».	Спортивный зал			Наблюдение	
67	Основные упражнения кроссфита. Совершенствование	Спортивный зал			Наблюдение	

	техники прыжков со сменой ног: попеременная смена ног вперед; попеременная смена ног назад, «Парные-1». «Парные-2».					
68	Обучение построению комплексов кроссфита. Комплекс Jasmine. Комплекс North-South. Комплекс Triple 9.	Спортивный зал			Наблюдение	
69	Обучение выполнению тренировочного комплекса кроссфита №1	Спортивный зал			Наблюдение	
70	Обучение выполнению тренировочного комплекса кроссфита №2	Спортивный зал			Наблюдение	

**АНКЕТА
«ВВОДНАЯ ДИАГНОСТИКА»
ПО ДООП «ОФП»**

№ п/п	<p align="center"><i>Дорогой друг!</i> Внимательно прочти вопросы и возможные варианты ответов. Очень важно отвечать искренне и работать самостоятельно.</p>	<p align="center">Ответ</p>
	<p><i>Напиши свою фамилию и имя</i></p>	
	<p><i>Сколько тебе лет?</i></p>	
1	<p><i>Перечисли спортивные мероприятия, которые ты посетил за последние полгода в качестве участника? (соревнование школьное, муниципальное, региональное, фестивали и т.п.)</i></p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____</p>
2	<p><i>Перечисли спортивные мероприятия, которые ты посетил за последние полгода в качестве зрителя? (соревнование школьное, муниципальное, региональное, фестивали и т.п.)</i></p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____</p>
3	<p><i>Перечисли мероприятия в которых ты принял участие за последние полгода (волонтерские акции, встречи с активистами и т.п.)</i></p>	<p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____</p>
4	<p><i>Какой компонент ты отнесешь к своему навыку здорового образа жизни?</i></p>	<p>1. Рациональное питание 2. Физическая активность 3. Общая гигиена организма 4. Закаливание 5. Профилактика вредных привычек</p>
5	<p><i>Какой вид спорта тебе нравится, и ты хотел бы им заниматься?</i></p>	
6	<p><i>Знаешь ли ты, что существует современный вид спорта - плоггинг? Если да, то напиши, что это за спортивная деятельность.</i></p>	

7	<i>Что ты знаешь о скиппинге? Принимал ли ты участие в соревнованиях по этому виду спорта?</i>	
8	<i>Как ты думаешь, с какого возраста можно заниматься кроссфитом?</i>	
9	<i>Как ты оцениваешь свой уровень физической подготовки? Подчеркни свой ответ</i>	<p>1. Отлично (пробегу с легкостью кросс 1500 м, подтянусь и отожмусь более 15 раз)</p> <p>2. Хорошо (пробегу с небольшим усилием 1500 м, подтянусь и отожмусь более 10 раз)</p> <p>3. Удовлетворительно (пробегу с затруднением 1500 м, но пробегу; подтянусь и отожмусь более 5 раз)</p> <p>4. Плохо (не добегу 1500 м, перейду на шаг; не умею отжиматься и подтягиваться или сделаю менее 5 повторений)</p>
10	<i>Хотел бы ты узнать о новых современных спортивных дисциплинах?</i>	

**ТАБЛИЦА ОПРЕДЕЛЕНИЯ
УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 12-16 ЛЕТ**

	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Челночный бег 3 x10 м, с	7	11, 2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	113-10,6	10,2 и менее
		8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10-9,5	9,1
		11	9,8	9,4-8,9	8,5	10,3	9,9-9,4	9,0
		12	9,7	9,3-8,8	8,4	10,2	9,8-9,3	8,9
2	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
		8	110	125-145	165	100	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-155	170
		11	135	145-165	190	125	145-160	175
		12	140	150-170	195	130	150-165	180
3	Бег 6-минутный, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
		11	900	950-1100	1350	700	800-1000	1100
		12	950	1000-1050	1400-1450	750	850-1050	1150-1200
4	Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз(мальчики на высокой, а девочки на низкой)	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1	2-3	4	3	6-10	14
		9	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	1	3-4	5	4	8-13	18
		11	1	3-4	6	4	9-14	19
		12	1	4-5	7	4	10-15	20
5	Отжимание, кол-во повторений	7	3-9	10-16	15	3-5	6-9	10
		8	4-10	12-17	20	4-6	7-11	12
		9	5-11	13-18	22	4-6	7-13	14
		10	6-12	14-19	25	4-7	8-14	15
		11	7-13	15-20	30	5-8	9-15	16
		12	7-15	16-25	35	5-10	11-16	17

ОБЩИЕ РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ

Комплекс №1

1. И.п. – о.с., скакалка, сложенная четверо, внизу. 1-2 – натягивая скакалку, руки вверх, потянуться – вдох; 3-4 – и.п. – выдох.
2. И.п. – о.с., на скакалке, сложенной вдвое, держать за свободные концы. 1-2 – присед, натягивая скакалку вперёд – вдох; 3-4 – и.п. – выдох.
3. И.п. – сойка ноги врозь на скакалке, руки вперёд, скакалка натянута. 1-2 – отводя руки в стороны, наклон вперёд – выдох; 3-4 – и.п. – выдох.
4. И.п. – о.с., скакалка, сложенная четверо, внизу. 1-4 – перешагнуть через скакалку поочередно левой и правой ногой, выпрямиться, скакалка сзади; 5-8 – перешагнуть назад в и.п.
5. И.п. – широкая стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – поднимая скакалку вперёд – в стороны и натягивая её, поворот туловища направо – вдох; 2 – и.п. – выдох.
6. И.п. – о.с., скакалка сзади. Прыжки на двух, вращая скакалку вперёд (40-50 прыжков).

Комплекс №2

1. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – натягивая скакалку, дугами вперёд руки вверх – в стороны, прогнуться – вдох; 3-4 – и.п. – выдох.
2. И.п. – стойка ноги врозь на скакалке, концы скакалки закручены на руки. 1-2 – глубокий присед, руки в стороны – выдох; 3-4 – и.п. – вдох. Присесть на всей ступне, туловище вертикально.
3. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная четверо, внизу сзади. 1 – наклон вперёд, натянутую скакалку назад; 2 – и.п.
4. И.п. – о.с., сложенную четверо скакалку вверх. 1 – мах правой, скакалку вперёд, коснуться скакалкой носка ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.
5. И.п. – сед ноги врозь, скакалка, сложенная четверо, за головой. 1 – поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3-4 – то же на лево.
6. И.п. – о.с., скакалка внизу сзади. Бег на месте, вращая скакалку вперёд, перешагивая поочередно правой и левой ногой (60-70 прыжков).

Комплекс №3

1. И.п. – о.с., скакалка, сложенная четверо, за головой. 1-2 – натягивая скакалку, руки вверх, прогнуться – вдох; 3-4 – и.п. – выдох.
2. И.п. – о.с., скакалка, сложенная четверо, внизу. 1 – присед, скакалкой обхватить колени; 2 – усилием рук наклонить туловище к коленям, голову наклонить – выдох; 3-4 – и.п. – вдох.
3. И.п. – то же. 1 – отставляя левую ногу назад и сгибая правую, - выпад, скакалка на колено; 3-4 – пружинящие покачивая в выпаде; 4 – и.п.; 5-8 – то же правой ногой.
4. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – наклон и встать на скакалку; 2-3 – натягивая скакалку, пружинящие наклоны к прямым ногам; 4 – и.п. Стараться головой коснуться выпрямленных коленей.
5. И.п. – сед, скакалка, сложенная четверо, на коленях. 1-4 – сгибая ноги, перемах ногами в сед; 5-8 – перемах назад.
6. И.п. – о.с., скакалка, сложенная четверо, на шее. 1-2 – натягивая скакалку руки вверх, правую ногу в сторону на носок, наклон вправо – вдох; 3-4 – и.п. – выдох; 5-8 – то же влево.
7. И.п. – о.с., скакалка впереди. Прыжки на двух, вращая скакалку назад.

Комплекс №4

1. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, за головой. 1-2 – скакалка вверх, встать на носки; 3-4 – и.п.
2. И.п. – широкая стойка ноги врозь на скакалке, концы скакалки в согнутых вперёд руках. 1-3 – три глубокие пружинящие приседания, натягивая скакалку, руки вперёд; 4 – и.п.
3. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, за головой. 1-3 – три пружинящих наклона, растягивая скакалку и нажимая ею на шею; 4 – выпрямиться, прогнуться подняться на носки.
4. И.п. – о.с., скакалка сзади. Под пяткой левой ноги, натянута. 1 – поднимая левую ногу со скакалкой назад, наклон вперёд; 2-3 – равновесие на правой; 4 – и.п.; 5-8 – то же, поднимая правую.
5. И.п. – лёжа на спине, скакалка за головой, сложенная вдвое. 1-2 – наклон вперёд, натягивая скакалку, коснуться носков ног; 3-4 – и.п.
6. И.п. – лёжа на животе, скакалку, сложенную вдвое, вверх. 1 – отводя руки и ноги назад, прогнуться; 2-3 – держать; 4 – и.п.
7. И.п. – сед ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, за голову. 1-3 – три пружинящие поворота туловища налево, натягивая скакалку; 4 – и.п.; 5-8 – то же с поворотом направо.
8. И.п. – о.с., скакалка сзади. 1-8 – прыжки на двух с вращением скакалки вперёд; 9-16 – прыжки ноги врозь, правая впереди; 17-32 – тоже, левая впереди.

ОРУ для плечевых суставов

Приведенные ниже упражнения помогут поддерживать хорошую подвижность в плечевых суставах. Упражнения выполняются в положении стоя.

1. Держите скакалку, сложив ее вдвое, сзади. Поднимите руки вверх, слегка растягивая скакалку. Повторите 6—8 раз.
2. Сложите скакалку вдвое, возьмите ее руками по возможности уже и, подняв руки вверх, пронесите их прямыми назад, а затем вернитесь в исходное положение.
3. Поднимите вверх прямые руки со скакалкой, сложенной вчетверо. Опустите в сторону левую руку и сильно потяните за голову правую. То же в другую сторону. Повторите по 4—6 раз.
4. Скакалку, сложенную вчетверо, держите сзади: правая согнутая рука находится над правым плечом, а левая за спиной. Разгибая левую руку, сильно потяните несколько раз правую вниз, за спину. То же, поменяв положение рук. Повторите по 3—4 раза.

ОРУ со скакалкой для поддержания подвижности в тазобедренных суставах

Используя упражнения со скакалкой, можно поддерживать и подвижность в тазобедренных суставах. Выполняя эти упражнения, старайтесь не касаться ногой скакалки, держите ее натянутой.

1. Присядьте, положив руки со сложенной вчетверо скакалкой перед собой, на пол. Переступите через скакалку сначала одной ногой, затем другой. Вернитесь в исходное положение.
2. Стоя, держите сложенную вчетверо скакалку перед собой. Сгибая ногу, пронесите ее вперед над скакалкой, а затем назад. То же другой ногой.
3. Лежа на спине, держите в поднятых руках скакалку, сложенную вчетверо. Сгибая ноги, пронесите их под скакалкой, затем вернитесь в исходное положение.
4. То же, но поочередно одной и другой ногой. Приведенные упражнения повторяйте по 3—4 раза каждой ногой.

ОРУ со скакалкой для укрепления мышц рук, плечевого пояса и спины

С помощью скакалки можно укрепить мышцы рук, плечевого пояса и спины.

1. Сложенную вчетверо скакалку держите согнутыми руками за головой. По очереди разгибайте то одну, то другую руку, напрягая трицепсы. Повторите по 5—6 раз каждой рукой.
2. Серединой скакалки, сложенной вдвое, зацепите за дверную ручку или крючок на уровне груди. Возьмите рукой оба конца скакалки. Прижав локоть к туловищу, сгибайте руку, тренируя бицепсы. Повторите каждой рукой по 6—8 раз.
3. Держите сложенную вчетверо скакалку впереди вертикально (правая рука вверх, левая вниз). Плавно растягивайте скакалку, укрепляя правую дельтовидную и левые грудные мышцы. Повторите 8—10 раз, затем поменяйте положение рук.
4. Держите сложенную вчетверо скакалку впереди горизонтально. Плавно растягивайте ее в стороны, напрягая мышцы спины. Повторите 8—10 раз.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ СО СКАКАЛКОЙ

Игра «Десяточка»

Инвентарь: скакалка.

Число игроков: 1-5 человек.

Правила игры: Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой. Каждое упражнение выполняется от 1 до 10 раз - в зависимости от сложности. Причем начинаем игру с 10 прыжков и постепенно приходим к одному последнему – победному прыжку. Один игрок начинает прыгать, если где-то сбивается или не выполняет упражнение - ход переходит к следующему. В следующий раз, когда очередь дойдёт до игрока повторно, он начинает прыгать с того упражнения на котором ошибся.

10 раз – простые прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперёд.

9 раз – «бег» через скакалку с вращением скакалки вперёд – прыжки на одной ноге, но каждый раз ноги меняем.

8 раз – прыжки через скакалку на правой ноге.

7 раз – прыжки через скакалку на левой ноге.

6 раз – прыжки через скакалку на двух ногах одновременно с вращением скакалки назад.

5 раз – «бег» через скакалку с вращением скакалки назад.

4 раза – прыжки на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд чередуя простое вращение, с вращением скрестив руки.

3 раза – прыжки скрестив ноги с вращением скакалки вперёд.

2 раза – прыжки скрестив ноги с вращением скакалки назад.

1 раз – прыжок на двух ногах с двойным вращением скакалки вперёд.

Победителем считается тот, кто первым выполнил все упражнения.

Игра «Часы»

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 10-15 человек.

Правила игры: Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь. Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй - два и т.д. Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете - он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала. Задача игроков - прыгать как можно дольше, не сбиваясь.

Игра «Удочка»

Инвентарь: длинная или короткая скакалка.

Число игроков: 15-20 человек.

Правила игры: Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место. Можно использовать другой вариант этой игры, которая будет носить соревновательный характер - задевший веревку игрок выбывает из игры. Победителями становятся 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки.

Игра «Выручалочки»

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 10-15 человек.

Правила игры: Двое детей крутят скакалку, а остальные должны через нее прыгать. Для этого дети по очереди подходят к крутящейся скакалке и, выбрав подходящий момент,

впрыгивают, сначала по одному разу, затем по два, три и т.д. Если кто-то ошибается, то он встает крутить скакалку вместо ведущего. Тот, кто остается последним, становится «выручалочкой» - он может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него.

Игра «Зеркало»

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 15-20 человек.

Правила игры: Выбирается один ведущий, который выполняет различные прыжки со скакалкой (например: на одной или двух ногах, скрещивая руки, 2 прыжка за один оборот, скрещивая ноги), задача всех остальных игроков повторять прыжки за ведущим. Тот, кто не сможет повторить прыжки правильно или собьётся раньше времени, выбывает из игры. Ведущий должен менять прыжки через каждые 10 одинаковых прыжков. Побеждают 3-5 игроков, которые выполняют все прыжки правильно и без ошибок.

Игра «Кто больше?»

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 15-20 человек.

Правила игры: Дети по очереди прыгают через короткую скакалку на двух ногах, а учитель (ответственный ученик) считает прыжки до первой ошибки. При хорошей подготовке детей учитель (ответственный ученик) считает число прыжков за единицу времени (30 сек, 1— 1,5 минуты). Побеждает учащийся прыгнув за определённое время наибольшее количество прыжков.

Игра «Прыжки на скакалке вдвоем»

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 2 человека.

Правила игры: Нужно взяться за руки, концы скакалки в свободных руках. А теперь, наловчившись можно прыгать вдвоем, устроив гонку или соревнование. Прыжки могут быть различными, например: прыгать вместе на двух, одной ноге, бегая вперёд какое-либо расстояние, прыгать на двух, крутя скакалку назад, перепрыгивая через низкие предметы.

Игра «Подсечка»

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 10-20 человек.

Правила игры: Играющие образуют круг и рассчитываются на первый-второй. В центре круга становится руководитель, со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа её за один конец, другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку, получает штрафное очко. Игра проводится 3-4 мин. Выигрывает команда, игроки которой получают меньше штрафных очков. Чтобы скакалка проходила под ногами играющих, обозначают круг, из которого выходить нельзя. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая её вверх. Игру можно проводить и на выбывание, игрок, задевший скакалку, выбывает. В этом случае побеждает та команда, у которой по истечении времени остаётся больше игроков.

Игра «Самый гибкий»

Инвентарь: длинная скакалка или верёвка.

Число игроков: 10-20 человек.

Правила игры: Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под неё, выгибаясь назад, не задевая верёвки. Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку - выбывает из игры. Выигрывает тот, кто остался последним.

Игра «Имена»

Инвентарь: короткая или длинная скакалка.

Число игроков: 8-10 человек.

Правила игры: Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря: «Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... и т. д.» или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.». Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений. Вариант игры: число имен мальчиков или девочек можно ограничить числом 10. При запинке или повторении имени игрок выбывает из дальнейшей игры.

Игра «Кто дальше?»

Инвентарь: короткая скакалка на каждого участвующего.

Число игроков: 2-4 человека.

Правила игры: На игровой площадке проводится линия. По первому сигналу учителя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеждает ребенок, который оказался впереди. Вариант игры: на игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша. У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу учителя бег. Побеждает ребенок, который первым пересечет линию финиша.

Игра «Люлька»

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 2-5 человек.

Правила игры: Веревку держат двое, держа каждый один из концов. Можно один конец привязать к столбику или дереву, и тогда держать сможет один человек. Веревку раскачивают над землей на разной высоте — от 10—20 см до 50 и выше. Участники по одному (или парами) разбегаются и перепрыгивают через раскачиваемую веревку или же начинают прыгать разными способами: с сомкнутыми ногами, на одной ноге, со скрещенными ногами, с поворотом при прыжке и т. д. Прыгают, пока не совершат ошибки. Допустивший ошибку, сменяет одного из качающих веревку. Ошибкой считается не только не получившийся прыжок, но и любое задевание веревки. Однако если это произошло по вине крутивших веревку, то прыгавший имеет право на повторную попытку.

Игра «Алфавит»

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 2-5 человек.

Правила игры: Участники игры прыгают с короткой скакалкой по добровольно установленной очереди. При каждом прыжке следует называть очередную букву алфавита: а, б, в, г, д и т. д. Способ прыгания выбирается достаточно сложный (см., например, игру «Зеркало»), чтобы трудно было прыгнуть без ошибки при назывании всех букв алфавита. Сделавший ошибку при произнесении очередной буквы должен сразу назвать растение на эту букву или животное, город и т. д., о чем договариваются перед игрой. Если это удалось, играющий может начинать прыгать сначала; если нет, — передает очередь прыгать следующему. Задача каждого участника игры — «пройти» весь алфавит. Проигрывает сделавший это позже других. Ошибкой прыгающего считается как неудачное выполнение прыжка, так и путаница при перечислении букв алфавита. При ошибке надо произнести слово на нужную букву очень быстро, прежде чем кто-либо из окружающих успеет сосчитать громко до трех.

Игра «Пауки и мухи»

Инвентарь: короткие скакалки по количеству детей.

Число игроков: 14-20 человек.

Правила игры: Дети делятся на две команды пауки и мухи. Пауков должно быть меньше, чем мух (например, мух - 15, пауков - 3). На площадке чертой отмечается дом пауков. Пауки уходят в свой дом. Мухи бегают через скакалку по всей площадке. По команде «Паук!» мухи замирают, пауки выползают на четвереньках, на руках и стопах животом кверху (по - рачьи) из дома. Ту муху, которая шевелится, паук забирает в свой дом. После

того, как пауки уползли, даётся команда «Пауки ушли!», мухи вновь начинают бегать по площадке через скакалку. В это время паук даёт задание пойманным мухам плести паутину из скакалок. Игра повторяется. Выигрывает тот паук, у которого больше поймано мух и красивее сплетена паутина. Необходимо заранее показать детям способы «плетения паутины».

Игра «Берегись!»

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 14-20 человек.

Правила игры: На краю двора, спортивной площадки или спортзала, в трёх-четырёх шагах от стены или забора, двое человек держат скакалку и качают её. Все остальные играющие размещаются у стены за этой оградой. Они «козы», а один из них, находится за оградой он — «волк». «Волк» бегают то в одну, то в другую сторону около скакалки и кричит: «Берегись, раз! Берегись, два! Берегись, три!» — с последним криком он перепрыгивает через скакалку и пятнает первого попавшегося игрока, с которым тут же возвращается обратно. Потом «волк» и запятнанная «коза», которая теперь становится тоже «волком», берутся за руки, и после слов «Берегись, раз, два, три!» прыгают через ограду. Перепрыгнув, они стараются запятнать ещё одного игрока, и поскорее опять вернуться назад. Таким образом, количество «волков» будет увеличиваться, а количество «коз», соответственно, уменьшаться. Когда за оградой останется только одна «коза» игра прекращается.

1. За один набег «волки» пятнают только одного игрока, после чего цепь разрывается, и все они вместе с запятнанным игроком поспешно возвращаются обратно.

Примечание: Для того, чтобы избежать недоразумения, право пятнать принадлежит только первому «волку», или одному из крайних игроков цепи.

2. Если цепь «волков» разорвётся раньше, чем они успеют запятнать «козу», то они уходят, оставляя одного «волка», который становится опять «козой».

Игра «Прыгалки»

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 5-8 человек.

Правила игры: Учитель произносит:

«Прыгай, прыгай, не зевай,

Быстро слово называй!»

До первой ошибки дети по очереди прыгают на скакалке, называя слова (по договорённости: слова по лексическим темам, слова-действия, слова-признаки и т. п.) Если ребёнок не умеет скакать на скакалке, он её крутит в одной руке, подпрыгивая на месте. Тот, кто замешкается и не назовёт слово, передаёт ход следующему.

Игра «Не попадись»

Инвентарь: длинная скакалка, колышек.

Число игроков: 10 - 12 человек.

Правила игры: Один конец скакалки привязан к столбику или колышку. Дети стоят по кругу вокруг колышка. Педагог (водящий) произносит:

«Быстро слово назови

И под-прыг-ни!»

Ведущий бежит вокруг колышка, держа скакалку за палочку, привязанную к другому концу скакалки (скакалка должна быть натянута на уровне ниже коленей детей).

Стоящие дети по очереди перепрыгивают скакалку, называя слова (по предварительной договорённости). Не перепрыгнувшие скакалку, неправильно назвавшие слово выбывают.

Темы меняются.

Игра «Поймай игрушку» (на основе удмуртской народной игры «Охота на лося»)

Инвентарь: короткая скакалка, сложенная вдвое.

Число игроков: 10 - 12 человек.

Правила игры: На земле проводится черта: по одну сторону встают дети, по другую сторону расставляются игрушки (предметы) с определённым звуком в названии.

Учитель произносит: «Ловись, игрушка, большая и маленькая!». Дети по очереди скакалкой сложенной вдвое (взяться за ручки, чтобы образовалась петелька) «вытаскивают» игрушки из-за черты, чётко произнося название предмета, проговаривая предложения: «Я вытащил.....». Так же можно доставать кегли, мячики, тогда правила игры поменяются и выиграет та команды, которая достанет больше предметов.

Игра «Рыбалка»

Инвентарь: короткая скакалка, сложенная вдвое, и длинная скакалка.

Число игроков: 10 - 12 человек.

Правила игры: Скакалку укладывают в форме круга, в центр которого кладут предметы двух групп. Дети встают в круг предварительно разделившись на две команды. По очереди берут вторую скакалку в правую руку (она сложена пополам, обе ручки вместе), вращательным резким движением скакалки стараются выбить один из предметов за пределы круга из скакалки. Причём одна команда должна достать, например: только кубики, а другая только мячики. Игроку даётся 1 попытка. Побеждает команда, игроки которой достанут больше предметов.

Игра «Лошадки и кучера»

Инвентарь: короткая скакалка на пару играющих.

Число игроков: 16 - 20 человек.

Правила игры: Учащиеся делятся поровну на две команды: лошадки и кучера. Лошадки, взявшись за руки, проговаривают: «Та-ра-ра, та-ра-ра, Ушли кони со двора». После этого они разбегаются, а кучера их ловят и отводят в специально огороженное место – конюшню. Когда все лошадки пойманы, кучера надевают на них вожжи (скакалки). Дети скачут парами, кучера проговаривают:

«Я промчался на коне

По красивой стороне

По России по родной

И примчался я домой».

Потом команды меняются ролями.

Игра «Моталка»

Инвентарь: короткая скакалка для каждого из играющих.

Число игроков: 16 - 20 человек.

Правила игры: Дети берут скакалку за одну ручку в обе руки. По сигналу начинают закручивать скакалку на ручку. Тот кто, закрутит всю скакалку первым, тот и победил.

Игра «Актёры»

Инвентарь: длинная скакалка.

Число игроков: 3-8 человек.

Правила игры: Два игрока становились на расстоянии метров 2-3 и крутят длинную скакалку, третий должен прыгать. Прыжки выполнялись по порядку и с разной степенью сложности. Скакалка должна крутиться постоянно и равномерно. Если при прыжке ошибались-сбивались-запутывали скакалку, ход переходил к следующему игроку. Если нет - все упражнения выполняются последовательно.

1 прыжок - впрыгнуть, перепрыгнуть через скакалку 1 раз, выпрыгнуть.

2 прыжка - "чашка" - впрыгнуть, уперев одну руку в бок, перепрыгнуть 2 раза, выпрыгнуть.

3 прыжка - впрыгнуть, три раза прыгнуть как старый дедушка горбатый и произносить «ох» на каждый прыжок, выпрыгнуть.

4 прыжка - впрыгнуть, четыре раза перепрыгнуть на левой ноге держась за уши и показывая язык как мартышка, выпрыгнуть.

5 прыжков - впрыгнуть сразу по центру скакалки, перепрыгнуть 5 раз переваливаясь то на правую ногу, то на левую как медведь, выпрыгнуть тоже по центру.

6 прыжков - впрыгнуть, 6 раз перепрыгнуть на корточках как лилипут, выпрыгнуть и т.д. Задания могут быть разнообразными, необходимо только заранее договориться о том, как будете прыгать и по сколько прыжков.

Игра «Интересная дорожка»

Инвентарь: длинная или короткая скакалка.

Число игроков: 1-10 человек.

Правила игры: игрок берёт в руку скакалку, подкидывает её вверх и ждёт, когда она упадёт на пол. Далее он старается пройти точно по получившейся «дорожке» (скакалке), не сходя с неё.

Игра «Весёлый счёт»

Инвентарь: короткая скакалка.

Число игроков: 1-10 человек.

Правила игры: игрок берёт в руку скакалку, подкидывает её вверх и ждёт, когда она упадёт на пол. Когда скакалка упала, нужно посчитать сколько петелек получилось. Если три, то игрок должен прыгнуть ранее проговоренным заданием три раза, если пять петелек, то пять раз. Если игрок ошибается, то ход переходит следующему. Ошибкой можно считать неправильное количество прыжков, не получившийся прыжок, задевание скакалки.

Игра «Построй фигуру»

Инвентарь: короткие скакалки на каждого игрока.

Число игроков: по 6-7 в каждой команде.

Правила игры: Командам даётся задание, например построить домик. Все игроки команды из имеющихся у них скакалок строят домик. Как только фигура будет построена, игроки поднимают её вверх. Кто построит свою фигуру первый и правильнее, тот и выиграл.

ЭСТАФЕТЫ СО СКАКАЛКОЙ

Эстафета «Простая»

Инвентарь: короткая скакалка.

По сигналу, первый, перепрыгивая через скакалку, огибает поворотный знак, возвращается к своей команде, передаёт скакалку следующему.

Встречная эстафета с обручем и скакалкой.

Инвентарь: обруч и короткая скакалка.

Команды строятся для встречной эстафеты. У направляющего правой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего левой подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперед, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполняют задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

Эстафета «Кружилиха»

Инвентарь: короткая скакалка.

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Эстафета парами

Инвентарь: короткая скакалка.

Игроки двух команд разбиваются на пары и встают в колонны. Финиш находится в 10–15 м от линии старта. Игроки в парах стоят плотно друг к другу (один за другим). У одного из них в руках скакалка. По сигналу оба устремляются к финишу, прыгая через скакалку. Добежав до финишной прямой, они возвращаются, однако скакалку вращает другой игрок пары. Затем передают скакалку следующей паре. Игра заканчивается, когда финиширует последняя пара.

Эстафета «Бег со скакалкой»

Инвентарь: короткая скакалка и обруч.

Игроки стоят в колонне за стартовой линией. Перед каждой командой на расстоянии 2 и 10 метров находятся стойки. В 2-х метрах от дальней стойки располагается обруч. По сигналу судьи первый участник каждой команды выполняет перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг от стойки до стойки. Затем игрок бежит к обручу и кладет в него скакалку, оббегает обруч и возвращается к своей команде обычным бегом. Передача эстафеты осуществляется касанием руки второго игрока. Второй игрок начинает эстафету с обычного бега, подбегает к обручу, берет скакалку и возвращается с прыжками на каждый шаг от стойки до стойки, затем добегая до стартовой линии передает эстафету. Выполнение детьми задания «перепрыгивание через скакалку под каждый беговой шаг» должно в обязательном порядке проводиться от стартовой линии до стойки. В случае

нарушения игроком условий эстафеты, он возвращается судьей обратно к стартовой линии для правильного выполнения эстафеты. Допускается выполнения игроком перепрыгивания через скакалку раньше, в промежутке между обручем и стойкой. Второй игрок передает эстафету третьему и остальным нечетным игрокам способом: передача скакалки из рук в руки.

Эстафета «Три прыжка»

Инвентарь: короткая скакалка и обруч.

На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет ее в руки, делает на месте три прыжка, кладет и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идет чередование скакалки и обруча.

Эстафета «Через скакалки»

Инвентарь: короткая скакалка на каждую пару.

Играющие делятся на две команды, каждая из которых распределяется по парам. Пары каждой команды становятся колоннами в 3 -4 шагах друг от друга и держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50 - 60 см от пола. По сигналу руководителя первая пара быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут (один - налево, другой - направо) в конец своей колонны, а затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Добежав до своих мест, оба игрока останавливаются и снова берут свою скакалку за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, вторая пара кладет свою скакалку, прыгает через первую скакалку, бежит мимо колонны в ее конец и перепрыгивает через скакалки до своего места. Затем в игру вступает третья пара и т. д. Побеждает команда, игроки которой раньше закончат эстафету.

Эстафета «Вместе дружно через скакалку»

Инвентарь: короткая скакалка.

Первый со скакалкой в руках оббегает поворотный знак, подбегает ко 2-му, они берутся за разные концы скакалки и проводят скакалку под ногами своей команды, а игроки команды в свою очередь перепрыгивают через скакалку. Как только вся команда перепрыгнула, первый остаётся в конце колонны, а второй со скакалкой в руках, оббегает поворотный знак и бежит уже к третьему и т.д. Выигрывает команда выполнившая задание быстрее.

Эстафета «Через длинную скакалку»

Инвентарь: длинная скакалка.

Двое с длинной скакалкой в руках встают вдоль линии бега и начинают крутить её, остальные по очереди по команде марш подбегают к скакалке, впрыгивают в неё, выпрыгивают, оббегают поворотный знак и бегут к своей команде, передают эстафету следующему. Если игрок задевает скакалку, он возвращается к своей команде, дотрагивается рукой до стартовой линии и бежит выполняет задание заново. Можно обратно не возвращаться, а за неправильное выполнение назначать штрафные очки.

Эстафета «Качели»

Инвентарь: длинная скакалка.

Двое игроков берут длинную скакалку встают поперёк команды и раскачивают её. По сигналу первый добегают до скакалки, перепрыгивает через неё, оббегают поворотный знак, добегают до скакалки, перепрыгивает через неё и бежит передавать эстафету следующему.

Эстафета «Принеси предмет»

Инвентарь: ведро с кубиками по числу игроков и короткая скакалка.

В 15 м от команд стоят ведра с кубиками. По сигналу первые, со скакалкой в руках сложенной вдвое, добегают до ведра, берут один предмет, кладут его и тянут этот предмет скакалкой, сложенной вдвое (петелькой) к своей команде. Как только предмет пересёк линию финиша, игрок берёт его в руки, а скакалку передают следующему.

Эстафета «По кругу»

Инвентарь: короткая скакалка.

Все игроки встают в круг, в 1 м друг от друга. По сигналу первый, бежит в середину круга, берёт скакалку выбегает из круга и начинает прыгать со скакалкой вокруг команды. Как только игрок допрыгал до своего места, он берёт скакалку в руки, кладёт её в середину круга и передаёт рукой по плечу эстафету следующему.

Эстафета «Завяжи, развяжи»

Инвентарь: короткая скакалка и обруч.

По сигналу первый, со скакалкой в руках бежит до обруча, завязывает на нём скакалку и бежит передавать эстафету следующему. Второй, бежит до обруча – развязывает скакалку. И так далее чередуя выполнение задания.

Эстафета «Полоса препятствий»

Инвентарь: две длинные верёвки, обруч и набивной мяч.

Поперёк движения натянуты две длинные верёвки: одна верёвка 20 см от пола, а другая 1 метр от пола. По сигналу, с набивным мячом в руках подбегая к первой верёвке – перепрыгивает её, под второй подлезает. Встаёт в обруч, подбрасывает мяч, ловит его и бежит обратно выполняя задания наоборот передаёт эстафету следующему.

Эстафета «Сороконожка»

Инвентарь: обруч и короткая скакалка на каждого играющего.

По сигналу игрок со скакалкой в руках, добегают до обруча, складывает скакалку вдвое и завязывает её на обруче (ножка у сороконожки), бежит обратно. Такое задание выполняют все игроки. В итоге получается «сороконожка».

Эстафета «Гонка узелка по кругу»

Инвентарь: длинная скакалка.

Скакалка завязывается узлом. Игроки каждой команды берут свою скакалку в руки, образуя круг. По сигналу игроки начинают вращать верёвку таким образом, чтобы узелок прошёл целый круг и опять оказался у капитана.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ «CIRCUITTRAINING»

Комплекс №1

1 станция. Метание малого мяча в цель с расстояния 3-6 м по горизонтально установленной мишени.

2 станция. Ползание по гимнастической скамейке, а также установленной наклонно на 3-4 рейке гимнастической стенки, спуски по стенке одноименным и разноименным способами.

3 станция. Перекаты в группировке.

4 станция. Приседания с различным положением рук, а также с набивным мячом весом 1-2 кг.

Комплекс №2

1 станция. Сгибание, разгибание рук (в упоре лежа, с колен; в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке; в упоре лежа).

2 станция. Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.

3 станция. Упражнения в равновесии (ходьба по широкой или узкой опоре (перевернутая скамейка), с различным положением рук – соскок прогнувшись со взмахом рук).

4 станция. Прыжки со скакалкой.

Комплекс №3:

1 станция. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.

2 станция. Из упора лежа на полу отжимание (от скамейки или с колен).

3 станция. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставить на носки, отведя руки назад.

4 станция. Лазанье по канату.

5 станция. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.

6 станция. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и отпускание туловища, прогибая спину.

7 станция. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

8 станция. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Комплекс для развития скоростных способностей №4

1 станция. И.п.: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.

2 станция. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.

3 станция. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.

4 станция. И.п.: лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.

5 станция. И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.

6 станция. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Комплекс №5

1 станция. Метание малого мяча в цель.

2 станция. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.

3 станция. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.

4 станция. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.

- 5 станция.** Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
- 6 станция.** Игра «Бой петухов». Партнеры прыгают на одной ноге, руки за спиной, пытаясь, вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

Комплекс №6

- 1 станция.** И.п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.
- 2 станция.** И.п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.
- 3 станция.** И.п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.
- 4 станция.** Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
- 5 станция.** И.п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на поясице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.
- 6 станция.** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

Комплекс № 7

- 1 станция.** И.п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
- 2 станция.** И.п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
- 3 станция.** И.п.: стоя лицом к скамейке, одна нога на скамейке. Выполнение: выпрыгивание вверх со сменой ног.
- 4 станция.** Лазанье по канату с помощью рук и ног.
- 5 станция.** И.п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90°.
- 6 станция.** Вис на перекладине, согнув руки.

Комплекс № 8

- 1 станция.** Бег 10 метров с подпрыгиванием к баскетбольному кольцу.
- 2 станция.** Прыжки «лягушка» 10 метров.
- 3 станция.** Отжимание любым способом
- 4 станция.** Скоростные прыжки на скакалке
- 5 станция.** Подтягивание на перекладине (высокой или низкой)
- 6 станция.** Ходьба на носках по линии разметки зала, руки в стороны

ОСНОВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ КРОССФИТА

Комплекс Jasmine - Выполните 10 отжиманий, 10 подтягиваний на турнике и 10 приседаний с собственным весом. Всего 4 раунда.

Комплекс North-South - Выполните 10 бёрпи, 10 скручиваний и 15 приседаний с выпрыгиванием. Всего 5 раундов.

Комплекс Triple 9 - Выполнить 9 запрыгиваний на коробку, 9 отжиманий и 9 забегов челночного бега. Всего 3 раунда.

Примерный тренировочный комплекс кроссфита №1

- легкий бег – 1 км;
- прыжки на скакалке – 3 подхода по одной минуте;
- комплекс Jasmine;
- упражнение на пресс: скручивания.

Примерный тренировочный комплекс кроссфита №2

- легкий бег – 1 км;
- прыжки на скакалке – 4 подхода по одной минуте;
- комплексы North-South и Triple 9;
- отжимания от скамьи на трицепс – 3 подхода на максимальное количество повторений;
- отжимания в стойке у стены – 2 подхода на максимальное количество повторений;
- планка – 3 подхода по 30-45 секунд.

Примерный тренировочный комплекс кроссфита №3

- легкий бег – 1 км;
- челночный бег – 5 подходов из четырех отрезков по 10 метров;
- комплекс Jasmine;
- подтягивания на турнике – 5 подходов на максимальное количество повторений.

Примерный тренировочный комплекс кроссфита №4

- легкий бег – 800 м;
- прыжки через штангу – 3 подхода по одной минуте;
- «воздушные» приседания – 3 подхода по одной минуте;
- прогулка фермера – 3 подхода по 50 метров;
- складка – 3 подхода по одной минуте.