

**ТАМБОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МОРШАНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

СОГЛАСОВАНО
методическим советом
протокол от 26.08.2014 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 01.09.2014 №96-ОД
директор А.Д.Добин



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Калейдоскоп подвижных игр»

Для детей 7-11 лет

Срок реализации - 1 года

Составитель: Сердюк Вера Павловна
инструктор по физической
культуре

Моршанск

2014

Информационная карта

Сведения об авторе: Сердюк Вера Павловна

Программа: «Калейдоскоп игр»

Тип программы: модифицированная

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное

Уровень освоения: 4 года

Возрастной диапазон: 7-11 лет

Форма обучения: индивидуальная, групповая

Пояснительная записка

Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

Одной из задач школы в соответствии с целями современной реформы образования является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья. Детство многое теряет, если из него уходит «вечный двигатель» творчества, активной деятельности самопознания и самовыражения - игра. *Игра - постоянная и неизменная спутница детства.* Она способна творить чудеса. Ленивого она может сделать трудолюбивым, незнайку знающим, неумелого - умельцем. Словно волшебная палочка, игра может изменить отношение детей к тому, что кажется им порой слишком обычным, скучным, надоевшим, поможет сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. Игра – это сотворение особого мира, в котором дети могут установить для себя удобные справедливые законы, избавиться от многих житейских сложностей, отдаться мечте и радостям физического и интеллектуального напряжения, обеспечивающих духовное развитие детей, способствует интеллектуальному прогрессу личности, демонстрирует образцы цивилизованного, социального поведения. Досадно, что она порой становится редкой гостьей в домах. И что особенно обидно – во дворах, на улице мы встречаем игру все реже и реже. Многие игры уже смело можно записывать в «Красную книгу», они ушли безвозвратно вместе с поколениями старших людей.

Перед школой в настоящее время стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной деятельности. Эта работа является приоритетным направлением деятельности нашей школы. Здоровье рассматривается нами как основной фактор, определяющий эффективность обучения и воспитания подрастающего поколения. Только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

Игра для детей – важное средство самовыражения, проба сил. Но особое место занимают подвижные игры. Как показали специальные исследования, 85% времени бодрствования школьники проводят в сидячем положении, а это пагубно сказывается на их здоровье. Подвижные игры – самое лучшее лекарство для детей от двигательного голода – гиподинамии. В своей совокупности они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами – и поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания.

Одной из важных задач в работе с детьми является забота о том, чтобы часы, свободные от выполнения учебных заданий, заполнялись разумно, интересно, чтобы они были действенным средством воспитания детей.

Целесообразность данной программы обуславливается тем, чтобы познакомить детей с играми, привить любовь к ним, добиться того, чтобы они прочно вошли в детский быт, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, уметь самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Цель программы: заложить основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико–тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Задачи:

- вызвать у учащихся начальных классов интерес к подвижным играм, позволив ощутить радость в разнообразии игр;
- развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости
- учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры;
- формирование у детей положительной мотивации к двигательной деятельности
- формировать у учащихся жизненно важные двигательные привычки и умения
- воспитание у детей сознательной дисциплины, честности, выдержки, уменью «взять себя в руки»
- воспитание у школьников в процессе игр и соревнований таких нравственных качеств, как коллективизм, дружеское отношение к товарищам, развитие организаторских способностей
- развитие психических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей

Из задач вытекает **направленность программы:** оздоровительная, воспитательная, образовательная и **основные принципы ее построения:** системность, постепенность, доступность.

В проведении занятий используются следующие **методы обучения:**

1. Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение
2. Словесный и наглядный – одновременно с рассказом показывать действия, т. е. создать образное представление об игре
3. Практический – самостоятельно организовать знакомые подвижные игры

Возрастной диапазон детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 7-11 лет

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 2 года

Этапы реализации программы:

Начальное ознакомление с основными понятиями и представлениями.

Цель – сформировать у ученика основы игровой деятельности и добиться выполнения элементарных правил игры.

Этап углубленного изучения.

Цель - сформировать полноценное понимание жизненно важных двигательных привычек и практически необходимых знаний, умений и навыков.

Этап закрепления ЗУН и дальнейшего их совершенствования.

Цель - умение перевести в навык, обладающий возможностью его целевого использования в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Режим занятий – 4 учебный час в неделю продолжительностью 45 минут (140 часов в год). Программа осуществляется во время групповых занятий по 12-15 человек.

Ожидаемый результат.

Дети должны знать:

1. названия и основные правила игр;
2. инвентарь и оборудование;
3. правила поведения и безопасности.

Дети должны уметь:

1. выполнять элементарные правила игр;
2. организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
3. использовать приобретенные навыки в игровой деятельности;
4. уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий;
5. уметь соотносить движения с музыкой

Способы проверки:

1. самостоятельная двигательная деятельность учащихся на занятиях курса;
2. анкетирование и тестирование;
3. соревнование;
4. медицинское обследование и контроль.

Формы подведения итогов: праздники, конкурсы, соревнования, спортивные турниры, викторины и т. п

Учебно – тематический план.

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
I.Раздел.	Построения для игр и фигурная маршировка	8	4	4
1	Введение в программу	2	2	
2	Построения и перестроения.	4	2	2
3	Фигурная маршировка.	2		2
II. Раздел.	Учимся играть.	20	2	8
1	Некомандные игры.	4	2	2
2	Подражательные игры.	2		2
3	Сюжетные игры.	2		2
4	Физкультминутка.	4		4
5	Игры с пением и хороводы.	4	2	2
6	Малоподвижные игры.	4		4
III Раздел.	Час игры.	14	1	12
1.	Игры в небольшом помещении.	2	1	1
2.	Игры в классной комнате.	4		4
3.	Игры во дворе и площадке.	4		4
4.	Игры в зале, коридоре.	4		4
5.	Игры в пути.	4		4
6.	Игры на привале и на отдыхе.	2		1
7.	Игры в парке, на поляне, в лесу.	4		4
IV Раздел.	Зимой на воздухе.	10	1	8
1.	Игры на снеговой площадке.	2	2	2
2.	Игры на лыжах.	2		2
3.	Игры на санках.	2		2
4.	Строительные игры из снега.	2		2
V. Раздел.	Спортивные состязания.	8	2	2
1.	Повторение «Что я знаю, что я умею».	2	2	
2.	«Чему я научился».	2		2
3.	Урок – КВН «Любимые игры».	2	2	
4.	«Большие гонки».	2		2
VI.Раздел	Построения для игр и строевые упражнения.	18		9
1.	Положение головы, рук, туловища, ног.	2		2
2.	Ходьба.	2		4
3.	Подвижные игры.	1		2
4.	Строевые упражнения.	4		4
5.	Бег.	4		4
6.	Подвижные игры.	2		2
VII. Раздел.	Учимся играть.	22	6	16
1.	Играй по правилам.	2	2	
2.	Подвижные игры.	2		2

3.	Философия цветка.	2	2	
4.	Общеразвивающие упражнения в игре.	2		2
5.	«Раз, два, три, четыре, пять – вышли пальцы погулять».	2		2
6.	Творческие зарисовки.	4		4
7.	Танцевальные игры.	4	2	2
8.	Ритмические игры.	2		2
9.	Русские народные игры.	2		2
VIII Раздел.	Максимум движений.	12	4	8
1.	Командные игры.	4	2	2
2.	Игры – эстафеты.	4	2	2
3.	Соревнования – поединки.	2		4
IX Раздел.	Школа мяча...	20	6	14
1.	«Мой веселый звонкий мяч».	4		4
2.	Прыгалки – скакалки.	4	2	2
3.	Обручи – холохупы.	2		2
4.	Физические упражнения.	4	2	2
5.	Правильная осанка.	4		4
6.	Подведение итогов.	2	2	

ИТОГО: 140 часов.

Содержание программы.

Первый год.

I. Раздел. Построения для игр и фигурная маршировка.

1. Введение в программу.

Теория: Инструктаж техники безопасности.

Давайте знакомиться. Знакомство (представление педагога и детей игра с мечом «Я знаю 5 имен»). «Что означают ваши имена?». Игра «Ищу друга».

2. Построения и перестроения.

Теория: Построение в шеренгу. Построение в колонну. Построение в круг.

Практика: Игры, закрепляющие различные построения: «Быстро по местам», «Карусель», «Класс, смирно!».

Игры на построение в круг: «Ловушка», «Капканы», «Салки в два круга», «Коршун и наседка».

3. Фигурная маршировка.

Практика: Изучение различных видов маршировки, которые развивают чувство ритма и построений на марше, красоту различных движений.

«Улитка»; «Змейка»; «Иголка и нитка».

II. Раздел. Учимся играть.

1. Некомандные игры.

Теория: Разучивание групповых игр (без разделения на команды), формирование понятия о нормах общественного поведения, воспитание сознательной дисциплины и определенных культурных привычек.

Практика: 1) Игры без ведущего: «Пятнашки», «Зверюшки наострите ушки», «Карусель» и др.

2) Игры с ведущим: «Коршун и наседка», «Охотник и сторож», «Челнок» и др.

2. Подражательные игры.

Практика: Разучивание игр требующих импровизации, научить детей контролировать свои действия. «Разговор с руками». «Угадай что делали». «Мы тоже можем так». «Гостыюшка». «Пантомима».

3. Сюжетные игры.

Практика: Разучивание сюжетных игр, способствовать развитию творческого воображения детей, их выдумке и творчества, воспитывать простейшие представления о нормах поведения.

«Гуси - лебеди». «Два мороза». «Совушка». «Космонавты» и др.

4. Физкультминутка.

Практика: Разучивание комплекса имитационных движений, предупреждение утомления у детей, восстановление умственной работы учащихся.

1) Значение физкультминуток для здоровья.

2) Основные правила физкультминуток (упражнения просты, интересны и знакомы детям, могут выполняться на ограниченной площади).

1. Комплекс № 1, № 2, № 3.

5. Игры с пением и хороводы.

Теория: Разучивание игр с пением и хороводы, развитие у детей внимания, музыкального слуха, ритма, выразительности в движениях, умение двигаться под музыку.

Практика: «Успей передать»; «Музыкальные змейки»; «Приглашение»; «Ходим кругом»; «Без пары»; «Песня ведет».

6. Малоподвижные игры.

Практика: Разучивание малоподвижных игр для восстановления дыхания и снижения физической нагрузки. Игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплачивает играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Снимает излишнюю двигательную активность.

1. «Не перепутай»; «Нос-ухо-нос»; «Три движения»; «Карлики и великаны»; «Запрещенное движение»; «Воздух, вода, земля, ветер»; «Кто внимательный и ловкий»; «Передай мяч».

III. Раздел. Час игры.

1. Игры в небольшом помещении.

Теория: Разучивание с учащимися игр, которые можно проводить в небольшом помещении. Вызвать интерес к проведению игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Практика: «Ветер и флюгеры». «Вернись скорее». «Стой спокойно». «Где нос, где ухо». «Черного и белого не брать, «да» и «нет» не говорить». «Пройти бесшумно». «Назови шестое». «Дорогие слова».

2. Игры в классной комнате.

Практика: Разучивание игр, которые можно проводить в группах («Игра с мячом». «Да или нет». «Дружная декларация». «Тик - так - тук». «Отбей шар». «Рисование вслепую». «Для кого? - для меня»)

3. Игры во дворе и площадке.

Практика: Разучивание игр, проводимых во дворе и на площадке «Удочка». «Гонка мячей по кругу. «Не пропусти мяч». «Вызов». «Удочка». «Плетень». «Белки, шишки, желуди, орехи». «Тропинка».

4. Игры в зале, коридоре.

Практика: Разучивание игр, проводимых в зале, коридоре «Западня». «Светофор». «Бери под руку». «Узнай кто затейник». «Космонавты». «Почта идет во все города». «Быстрой шагай».

5. Игры в пути.

Практика: Разучивание игр, проводимых при передвижении (прогулка, поход, экскурсия). «Круговорот». «Горелки на ходу». «Бегом вокруг колонны». «Кто наблюдательней». «Сколько шагов до дерева» и т. д.

6. Игры на привале и на отдыхе.

Практика: Разучивание игр, которые можно проводить во время отдыха.

Развитие ловкости рук и пальцев, точной координации движений, творческой выдумки:

«Посмотри и запомни». «Вернись вовремя». Забытая игра «Игра в камешки», популяризация игры незаслуженно забытой.

7. Игры в парке, на поляне, в лесу.

Практика: Разучивание игр, проводимых на природе: «Найди флажок». «Невидимки». «Нас не слышно и не видно». «Друг – дружок, уступи дубок». «Меточки». «Чурбан».

IV. Раздел. Зимой на воздухе.

1. Игры на снеговой площадке.

Теория: Обучение играм на снеговой площадке, укрепление здоровья, закаливание организма.

Практика: «Не ходи в гору». «Скатывание шаров» (эту игру можно использовать для построек из снега). «Салки со снежками». «Льдинка». «Перебежки». «Залп по мишени». «Гонки снежных комов». «Залп по мишени». Что происходит при охлаждении организма?

2. Игры на лыжах.

Практика: Обучение играм на лыжах.

«Пятнашки на лыжах». «Наклонись и подними». «На одной лыже». «Займи свое место». «Танк».

3. Игры на санках.

Практика: Разучивание игр на санках, развитие интереса к играм в зимнее время года.

1. «Черепашки». «На санках с лыжными палками». «Кто кого перетянет».

4. Строительные игры из снега.

Практика: Разучивание строительных игр из снега, популяризация интереса к стройке из снега.

1. Постройки из снега. Способы лепки. Окраска фигур.

V. Раздел. Спортивные состязания.

1. Повторение «Что я знаю, что я умею».

Теория: Подведение итогов, обобщение теоретических знания, полученные в течение года.

1. Контроль усвоенных понятий.

2. Тестирование по разделам: «Построения для игр», «Час игры».

2. «Чему я научился».

Практика: Демонстрация практических умений и навыков в форме игрового задания «Угадай игру».

3. Урок – КВН «Любимые игры».

Теория: Подведение итогов, обобщение теоретических знания, полученные в течение года.

Урок проводится в форме КТД (коллективно – творческое дело).

4. «Большие гонки».

Практика: Закрепление представления о двигательных умениях и навыках, развитие умения работать в команде, действовать сообща.

Разминка. Мяч в корзину. «Пробеги не зацепи!» «Догони и прокати!» Пингвины с мячом.

Переправа. Бег «змейкой».

VI. Раздел. Построения для игр и строевые упражнения.

1. Положение головы, рук, туловища, ног.

Практика: Игровые упражнения: «Придумай сам», «Запрещенное движение».

2. Ходьба.

Практика: Ходьба на носках сохраняя осанку; руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, в полуприседе; пружинящим шагом, на внешней стороны стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»). Игровые упражнения: «Ходим как великан», «Ходьба гуськом».

Подвижные игры: «Три витка вокруг Земли», «Летчики».

Упражнения на релаксацию.

3. Подвижные игры.

Практика: Для развития быстроты движений ногами и развития двигательной реакции: «Умей догнать» «Конники».

4. Строевые упражнения. Практика: Расчет на «Первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну; передвижение в колонне по одному с выполнением команд «В обход шагом марш!». Игровые упражнения: «Слушай сигнал!», «Музыкальные змейки», «Быстро в круг», «Ясно и буря», «Ищи своего командира!», «Назови свой цвет». Подвижные игры: «Быстро по местам!», «Солнышко», «Космонавты», «Светофор», «Паровоз», «Кто тише?», «Поезд».

5. Бег. Практика: С высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние, под музыку. Подвижные игры: «Наступление», «Ястребы и утки», «Кто лишний?», «Перемени предмет», «Бег за флажками», «Занимай свои места», «Дай руку!», «Гуси лебеди».

6. Подвижные игры.

Практика: Для развития общей выносливости:

1. «Салки»; «Салки с лентой»; «Карусель»; «Мяч водящему»; «Круговая лента».

VII. Раздел. Учимся играть.

1. Играй по правилам.

Теория: Познакомить учащихся с различными играми (подвижными, сюжетными, подражательными, музыкальными, познавательными, и др.)

Значение подвижных игр для нормального роста, развития и укрепления важнейших функций и систем организма.

2. Подвижные игры.

Практика: Что такое «подвижная игра»? Какое значение она имеет для человека?

Какие виды подвижных игр вы знаете? Объясните их правила? Игра «Мышеловка» (дети играют в знакомые игры). Разучивание новой игры «Вороны и воробьи».

3. Философия цветка.

Теория: Ознакомление учащихся с определенной схемой проведения игр, способствующих воспитанию физических качеств; вызвать интерес к игровой деятельности;

Формирование у обучающихся в процессе игр понятия о нормах общественного поведения, воспитание определенных культурных привычек.

Цветок имеет шесть лепестков и каждый из них имеет свое назначение, но важно научиться уметь прислушиваться ко всем лепесткам вместе, одновременно:

- 1 лепесток «Название игры» (можно сказать с какой целью игра проводится);
- 2 лепесток «Роли играющих и их расположение на площадке»;
- 3 лепесток «Содержание игры»;
- 4 лепесток «Цель игры»;
- 5 лепесток «Правила игры»;
- 6 лепесток «Окончание игры и подведение итогов».

Повторение знакомых игр.

4. Общеразвивающие упражнения в игре.

Практика: Комплексы ОРУ.

Импровизация физических упражнений: «Мельница», «Дерево», «Мяч», «Ванька-встанька», «Дровосеки».

Игры с элементами ОРУ:

- «Запрещенное движение»,
- «Делай как я».

5. «Раз, два, три, четыре, пять – вышли пальцы погулять».

Практика: Ознакомление учащихся с упражнениями на снятие усталости и развитие мелкой моторики рук.

- 1) Играем пальчиками с речевым сопровождением.
- 2) Выполнение фигурок с применением пальцев рук.
- 3) Упражнение для развития межполушарных связей («Колечко», «Ухо - нос» и т. д.)

6. Творческие зарисовки.

Практика: Ознакомление учащихся с различными видами творческих (креативных) игр; развитие у детей логического мышления, творчества, выразительности фантазии; укрепление здоровья учащихся.

1. «Гимнастика для ума» (с использованием «необычного инвентаря»). Например: Мячом можно «рисовать», ходить на голове т. п. На что похожа кегля (скакалка обруч и т. п.)

2. «Оригинальные движения» (придумать название выполняемых движений)

Например: «карета принцессы», «бегущий краб», «парад гномов» и т. п.

3. «Сюжетно-ролевые игры» (развитие воображения, выразительности в движениях).

Например: «Магазин игрушек», «Школа», «В зоопарке» и т. д.

4. «Волшебные карточки» (раздаются карточки с изображением различных животных, а дети выполняют образные физические упражнения)

Например: летящая птица, лесная сова, любопытный щенок и др.

7. Танцевальные игры.

Теория: Ознакомление ребят с различными видами танцевальных игр, развитие музыкального слуха, ритма, творческого мышления, умение фантазировать и представлять способность двигаться под музыку.

1) Дать понятие «танцевальная игра».

2) С помощью ребят определить значение танцевальной игры для человека.

Практика: 1) Провести с детьми игру «Времена года» по произведениям П. И. Чайковского (в рамках ознакомления с танцевальными играми).

2) Разучить игру «У меня есть одна тетя...» (на 1 занятии).

3) Разучить игру «В темном лесу есть избушка...» (на 2 занятии).

8. Ритмические игры.

Практика: Познакомить уч-ся с видами ритмических игр, выяснить отличие ритмических игр от танцевальных, развитие у детей чувства ритма, внимание, памяти, творческого мышления. Что такое «ритмическая игра»? Отличие ритмической игры от танцевальной.

Проведение игры «Море волнуется раз...». Разучивание игры «У оленя дом большой...». Подвести итог вместе с детьми: польза ритмических игр для человека.

9. Русские народные игры.

Практика: Разучить с учащимися русские народные игры, развивать ловкость, внимание, быстроту реакции. «Ручеек». «Колечко». «Свайка». «У медведя во бору».

VIII. Раздел. Максимум движения.

1. Командные игры.

Теория: Разучивание командных игр.

Развитие умения взаимодействовать, подчиняясь коллективным интересам, т. е. взаимопонимания и взаимопомощи.

Оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности.

1. Выбор водящего. Школьная игротека. Что такое игротека?

Практика: Игры с одновременным участием всех играющих: «Бег за флажками»; «Перемена мест»; «Перетягивание по кругу».

Игры с поочередным участием: «Успей взять кеглю»; «Сбей мяч»; «Передача мяча по кругу»; «Мяч среднему» и др.

2. Игры – эстафеты.

Теория: Разучивание игр – эстафет;

Развитие соревновательного начала, вызывающего большой интерес не только у участников, но и у зрителей;

1. развитие физических качеств. (Что означает слово «эстафета»? Судьи – помощники).

Практика: Игры – эстафеты: «Бег по кочкам»; «Посадка овощей»; «Вьюны»; «Скорый поезд»; «На новое место»; «Передал - садись»; «Рак пятится назад»; «Пингвин с мячом»; «Передача мячей»; «Иголка и нитка»; «Эстафета с обручами»; «Эстафета»; «Мяч сквозь обруч» и др.

3. Соревнования – поединки.

Практика: Разучивание игр, соревнования – поединки. «Петушиный бой»; «Не теряй равновесия»; «Кому достанется кегля»; «Потяни шнур»; «Сбей городок»; «Поединок на ракетах» и др.

XI. Раздел. Школа мяча...

1. «Мой веселый звонкий мяч».

Практика: Развитие у учащихся координации движения, меткости, ловкости на основе применения упражнений с мячом.

1. Комплекс упражнений с мячом.

2. Большая игра с малым мячом.

3. «Называя дни недели» игра.

4. «Не упусти мяч» игра в парах.

5. Чемпионы малого мяча.

6. «Разноцветный быстрый мяч» коллективная игра под музыку.

2. Прыгалки – скакалки.

Теория: Разучивание комплекса упражнений со скакалкой;

развитие быстроты, легкости и эластичности движений, выносливости и внимания, чувства ритма; вызвать большой интерес к прыжкам со скакалкой.

Какое значение скакалки имеют для укрепления здоровья и физического развития?

Практика: 1. Эстафета со скакалкой. 2. Чемпионы скакалки. 3. «Дружно вместе каждый шаг...» 4. Малоподвижная игра «Удочка». 5. Релаксация.

3. Обручи – холохупы.

Практика: Разучивание комплекс упражнений с обручами.

1. Оздоровительный бег.

2. Разучивание упражнений с обручами.

3. Эстафета с обручами.

4. Королевство обручей.

4. Физические упражнения.

Теория: Физические упражнения без предметов.

Упражнения под дидактический рассказ. (Дети идут по площадке. Их ходьба сопровождается рифмованным рассказом, который читает учитель).

Общеразвивающие упражнения. (Упражнения под текст).

Практика: «Комплекс общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении «Тик- Так». Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Игра «Запрещенное движение», «У ребят порядок строгий».

5. Правильная осанка.

Практика: Правильное положение тела. (Импровизация упражнений: «Дровосек», «Самолет», «Мельница», «Насос»). Игра «Замри».

Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».

Комплекс специальных упражнений «Красивая осанка».

Комплекс специальных упражнений на осанку «Мы лучше всех».

Упражнения правильную осанку с мешочками «Журавлики».

6. Подведение итогов.

Теория: Помоги себе сам. Рассказ учащимся о волевых качествах человека. Беседа по теме: Что такое воля? «Сокровища сердца». Тренинг «Воспитай себя сам». Выбери правильно игру (работа с карточками). Соревнования.

Учебно – тематический план.

Второй год обучения.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
I.Раздел	Кто лучше играет?	24	2	22
1	Основы здорового образа жизни.	4	2	2
2	Осанка.	2		2
3	Положения головы, рук, туловища, ног.	4		4
4	Ходьба.	4		4
5	Прыжки.	4		4
6	Упражнения на релаксацию.	4		4
7	Подвижные игры.	2		2
II.Раздел	Кто больше игр знает?	18		18
1	Строевые упражнения.	4		4
2	Бег.	4		4
3	Общеразвивающие упражнения для развития координации.	4		4
4	Танцевальные упражнения.	2		1
5	Подвижные игры.	4		4
III. Раздел.	Кто больше игр придумает?	14		14
1	Упражнения для осанки с предметом на голове.	2		2
2	Дыхание.	2		2
3	Равновесие.	4		4
4	Подвижные игры.	4		4
5	Эстафеты с упражнениями в равновесии.	2		2
IV. Раздел	Игры – соревнования.	18		16
1	Лазание, перелезание.	2		2
2	Метание.	6		6
3	Упражнения зрительной гимнастики.	2		2
4	Спортивный праздник.	1		2
5	Подвижные игры.	2		2
6	Подведение итогов.	2		2
V.Раздел	Времена года. Игры вместе с Летом.	22	4	18
1	Основы здорового образа жизни.	4	2	2
2	Осанка.	4		4
3	Положения головы, рук, туловища, ног.	2		2
4	Ходьба.	2		2
5	Прыжки.	4		4
6	Подвижные игры и эстафеты.	2		2
7	Забытые игры.	4	2	2
VI. Раздел	Игры вместе с Осенью	20		20
1	Строевые упражнения.	4		4
2	Бег.	4		4
3	Метание.	4		4
4	Общеразвивающие упражнения для развития координации.	2		2
5	Танцевальные упражнения.	2		2
6	Подвижные игры и эстафеты.	2		2
7	Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	2		2
VII. Раздел	Игры вместе с Зимой.	14		14
1	Упражнения для осанки.	2		2

2	Дыхание.	2		2
3	Упражнения в равновесии на бревне.	2		2
4	Викторина «От «А» до «Я»».	2		2
5	Игры на лыжах.	4		4
6	Подвижные игры.	2		2
VIII.Раздел	Игры вместе с Весной.	16		16
1	Лазание, перелезание.	2		2
2	Метание.	4		4
3	Упражнения зрительной гимнастики.	2		2
4	Подготовка юных туристов.	2		2
5	Подвижные игры.	2		2
6	Русская народная игра «Лапта».	2		2
7	Подведение итогов.	2		2

ИТОГО: 140 часов.

Второй год.

I. Раздел. Кто лучше играет?

1. Основы здорового образа жизни.

Теория: Беседа на тему: «Цветок Здоровья» (т.е наш цветок красив только, когда все его лепестки живы и полны радости оттого, что могут подсказать мальчишкам и девчонкам что в жизни хорошо, а что плохо).

Практика:

Игры: «Это я!», «Правильно-неправильно», «Комплименты», «Конфликт», «Добрые слова», «Пишущая машинка».

2. Осанка.

Практика: Физические упражнения для формирования правильной осанки:

«Великан», «Военный на параде», «Сядьте по турецки», «Любопытный», «Ворота».

Игры-соревнования: «Испуганные лошади», «Перетяни палку», «С мешком на спине».

3. Положения головы, рук, туловища, ног.

Практика: Упражнения для мышц шеи. Упражнения для плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Игра «Правила разминки».

4. Ходьба.

Практика: Ходьба со сменой длины и частоты шага, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо, ступая в кольца или в круги, «утиным шагом», переступая через «барьеры», скрестным шагом влево и вправо; ходьба с музыкальным сопровождением.

Комплекс упражнений «Лошадки».

Подвижные игры: «Три витка вокруг земли», «Летчики» и др.

5. Прыжки.

Практика: Прыжки толчком двух ног с поворотом на 180 градусов, в глубину, в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» на одной или двух ногах по заданию.

Игровые упражнения: «Парашютисты». Подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Эстафеты с прыжками».

6. Упражнения на релаксацию.

Практика: «Доктор активный отдых».

Активный отдых. Комплекс упражнений с шарами «Праздник». Музыкальная физкультминутка. Физкультминутка «Хлопай топай». Игры: «Кто в саду», «Отгадай чей голосок».

7. Подвижные игры.

Практика:

Подвижные игры для развития быстроты двигательной реакции : «Купец», «Пустое место», «Успей выбежать», «Птица без гнезда».

II. Раздел. Кто больше игр знает?

1. Строевые упражнения.

Практика:

Строевые упражнения выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже», построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд: «Противоходом по одному налево и направо в обход марш!», «Змейкой-марш!», выполнение команды для движения по ориентирам, «Зигзагом»). Игровые упражнения: «Быстро в круг!», «Слушай командира!», «Музыкальная затейка». Подвижные игры: «Слушай сигнал!», «Точный поворот».

2. Бег.

Практика: Бег с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет, с форой (преимуществом); на расстоянии в заданное время, под музыку.

Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы -веселые ребята!», «Гонка крабов».

3. Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Практика: Упражнения: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; комплекс утренней гимнастики.

4. Танцевальные упражнения.

Практика: Танцевальный ход «Полонез»; танцевальный ход «Вальс».

5. Подвижные игры.

Практика: Игры для развития быстроты движений руками, ногами, скоростно-силовых качеств рук («Перегони мяч», «Передай-садись», «Отбери мяч», «Выбей водящего», «Очисти сад от камней», «Перетягивание каната»).

III. Раздел. Кто больше игр придумает?

1. Упражнения для осанки с предметом на голове.

Практика: Упражнения для осанки в стойке, ноги скрестно, руки в стороны повороты кругом; приседание в стойке скрестно, в стойке скрестно, руки в стороны, приседание с вставанием и последующим поворотом кругом (в обе стороны), лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении.

2. Дыхание.

Практика: Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

Правильное чередование вдоха и выдоха.

Скороговорки для дыхательных упражнений.

3. Равновесие.

Практика: Ходьба по бревну на носках с поворотом кругом и на 360 градусов; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене; соскок из упора присев.

Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Подвижные игры: «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учениях».

4. Подвижные игры.

Практика: Игры для развития координационных способностей («Запрещенное движение», «Лиса и куры»).

Подвижные игры: «Нос, нос, нос, лоб», «Через кочки и пенечки», «Два мороза», «Волк и овцы», «Птицы», «К своим флажкам».

5. Эстафеты с упражнениями в равновесии.

Практика:

Эстафеты: «Кто устоит», «Не столкни товарища в пропасть» (встречная эстафета), «Двойной баланс».

IV. Раздел. Игры – соревнования.

1. Лазание, перелезание.

Практика: Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360 градусов; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом; на руках без помощи ног; перелезание наступая (через бревно), переползание по пластунски, на боку.

2. Метание.

Практика: Метание набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания (8-10); снизу вперед-вверх из того же положения на дальность (10-12) и заданное расстояние (4-6).

Метание малого мяча с места, из положения, стоя лицом в сторону метания на дальность (8-10) и заданное расстояние (8-10); в горизонтальную и вертикальную цель (2,5м x 2,5м) с расстояния 4-5м.

Игровые упражнения: «Попробуй-отбери!», «Мяч по кругу», «Кто дальше не уронит?», «Стой!», «Попади в круг», «Сбей кеглю!».

Подвижные игры: «Мяч в кругу», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу», «Мяч капитану», «Переброска мячей», «Мяч через веревочку», «По наземной мишени», «Эстафета с мячом».

3. Упражнения зрительной гимнастики.

Практика: Упражнения для глаз.

Упражнения для глаз, способствующие профилактике миопии.

Игра «Дрессированный кузнечик».

4. Спортивный праздник.

Практика: Эстафеты с согласованными коллективными действиями:

«Кто быстрее?» (вариант игры «Быстро стройся»). «Бег в обручах». «Парные гонки».

«Не расцепись!». «Сороконожки».

5. Подвижные игры.

Практика: Игры для развития общей выносливости («Кто быстрее», «Мяч капитану», «Быстрый лыжник», «Два дома», «Составление поезда»).

6. Подведение итогов.

Практика: Эстафеты с различными двигательными действиями.

Эстафеты с бегом: «Челночный бег» (встречная эстафета), «Звездная эстафета», «Принеси флажок», «Сорви ленточку».

Эстафеты с прыжками: «Кенгуру», «Кузнечики», «Палка под ногами» (по типу «Удочки»).

Эстафеты с метанием: «Школа мяча», «Мяч в туннеле».

V. Раздел. Времена года. Игры вместе с Летом.

1. Основы здорового образа жизни.

Теория: «Доктор закаливание». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Важные гигиенические правила для игр.

Практика: Подвижные игры на свежем воздухе: «Салки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «День ночь», «Охотники и утки», «Пятнашки» и др.

Комплекс упражнений «Веселый дождик».

2. Осанка.

Практика: Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Замри».

Комплекс специальных упражнений на осанку.

Упражнения на правильную осанку с мешочками «Журавли».

3. Положения головы, рук, туловища, ног.

Практика: Игровые упражнения: «Где звенит?», «Точный поворот».

4. Ходьба.

Практика: Ходьба с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде, ходьба с музыкальным сопровождением.

«Поход по родному краю» обращаем внимание на ходьбу, правильность постановки ноги, выноса рук, держание туловища, головы; ходьба в чередовании с бегом.

5. Прыжки.

Практика: Прыжки в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и разбега на результат, с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.

Игровые упражнения: «Парашютисты», «Сохрани равновесие», «Бег со скакалкой в парах в тройках».

Подвижные игры: «Волк во рву», «Не попадись!», «Не попадись!», «Удочка», «Классы», «Перемена мест», «Бой петухов».

6. Подвижные игры и эстафеты.

Практика: Игры для развития координационных способностей: эстафета «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»

7. Забытые игры.

Теория: «Лапта» - одна из самых распространенных и любимых игр. Правила игры в лапту. Правила игры для коноводной команды. Правила игры для полевой команды.

Практика: «Чиж». «Игра в камешки».

VI. Раздел. Игры вместе с Осенью.

1. Строевые упражнения.

Практика: Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно», повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение на месте из одной шеренги в три (четыре) уступами; выполнение команд для слияния «Через центр по одному - марш!», для «разведения», для «сведения».

Игровые упражнения: «Лучший командир», «Найди флажок!», «Кто тише?».

Подвижные игры: «Где звенит?», «Точный поворот», «Класс смирно».

2. Бег.

Практика: Бег с высоким подниманием бедра, семенящим шагом прыжками, челночный бег, по заданной схеме, бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 минут).

Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы – веселые ребята!», «Караси и щука».

Игры на закрепление и совершенствование навыков бега: «Пустое место», «Белые медведи», способности к ориентированию в пространстве «Космонавты».

3. Метание.

Практика: Метание набивного мяча (1 кг), из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди (10-12), из-за головы вперед-вверх (8-10), снизу вперед-вверх на дальность (10-12) и заданное расстояние (6-8).

Метание малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, левая (правая) впереди на дальность (10-12) и заданное расстояние (10-12); в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м.

Игровые упражнения: «Попади в обруч!», «Метко в цель!», «Кто дальше?».

Подвижные игры: «Мяч водящему», «Охотники и зайцы», «Брось за флажок!», «Встречная эстафета с мячом».

4. Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Практика: Сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук (дугами и кругами) без предметов и с предметами (скакалки, палки, гантели); выполнение под музыку; комплекс упражнений утренней гимнастики.

5. Танцевальные упражнения.

Практика: Усложненные варианты танцевальных ходов «Полька», «Полонез», «Мазурка», «Вальс» с движениями рук, головы, туловища.

6. Подвижные игры и эстафеты.

Игры для развития быстроты движений: «Пустое место», «Белые медведи».

Эстафеты: «Круговые эстафеты», «Встречные эстафеты».

7. Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.

Практика: Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка» и др.

VII. Раздел. Игры вместе с Зимой.

1. Упражнения для осанки.

Практика: Упражнения с предметом на голове лазание по гимнастической стенке в горизонтальном и вертикальном направлениях, ходьба боком по рейке, перевернутой гимнастической скамейки; повороты на 360 градусов стоя на рейке гимнастической стенки; передвижение по рейке гимнастической стенки с поворотом на 360 градусов, ходьба по наклонной скамейке.

2. Дыхание.

Практика: Упражнение для отдыха.

Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

Правильное чередование вдоха и выдоха.

Комплекс дыхательных упражнений «Кто и как».

3. Упражнения в равновесии на бревне.

Практика: Ходьба широким шагом, ходьба с грузом на голове с поворотами; поворот прыжком на 90 градусов; положение старта стоя продольно, соскок прогнувшись в доскок.

4. Викторина «От «А» до «Я»».

Практика: На каждую букву алфавита читается рифмованный стих, дети должны выполнять определенные движения руками, ногами, туловищем. Темп постоянно ускоряется.

5. Игры на лыжах.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений «Зарядка лыжника».

Игры на лыжах: «Кто дальше?», «Пятнашки простые», «Шире шаг!», «Кто самый быстрый?», «Не задень!», «За мной!», «Эстафета без палок».

Игровые упражнения: «Самокат», «Коньковый ход», «Упряжка», «Ловкий - смелый», «Не сбей ворота!», «Правильно и быстро», «По местам!».

6. Подвижные игры.

Практика: Комплекс упражнений, подводящих к акробатическим умениям и навыкам. «Кто лучше?»

Игры для развития гибкости: «Равновесие», «Акробаты», «Комбинированная эстафета».

VIII. Раздел. Игры вместе с Весной.

1. Лазание, перелезание.

Практика: Лазание на руках по наклонной и горизонтальной лестнице, по канату в два приема; перелезание подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, отползание в сторону.

2. Метание.

Практика: Метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди (10-12), из-за головы вперед-вверх (8-10), снизу вперед-вверх на дальность (10-12) и заданное расстояние (6-8).

Метание малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, левая (правая) впереди на дальность (10-12) и заданное расстояние (10-12); в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 м x 1,5 м) с расстояния 4-5 м).

Подвижные игры: «Мяч - водящему», «Охотники и утки», «Брось за флажок!».

3. Упражнения зрительной гимнастики.

Практика: Профилактика близорукости. Рекомендации по предупреждению развития близорукости.

Релаксационные упражнения для мимики лица.

Упражнения для глаз.

4. Подготовка юных туристов.

Практика: Игры: «Переправа через болото» (По «фишкам», по «кочкам», по «гати»), «Пройдите по бревну», бег по «лесу», через «бурелом», «Следопыты», «Водоносы».

5. Подвижные игры.

Практика: Игры для развития общей и динамической и силовой выносливости («Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Водное поло», «На север, запад, юг, восток», «Мяч капитану»).

6. Русская народная игра «Лапта».

Практика: Правила игры в лапту (напомнить).

Игра «Лапта».

7. Подведение итогов.

Практика: Семейный конкурс «Папа, мама и я – спортивная семья».

Конкурсы: «Кто сильнее?», «Кто больше?», «Кто дальше?», «Кто быстрее?», «Сцепка вагонов», «Кто точнее?», «Обмен голами», «Не теряйте баланса».

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

Основные способы и формы работы с детьми:

Теоретические занятия включают в себя лекционный материал, чтобы дать достаточный объем знаний необходимых ребенку для игр.

Практическая направленность программы сводится к тому, чтобы ребенок в ходе практических действий закрепил знания теоретического цикла, а также приучает учащихся применять свои знания при самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Перечень дидактического материала:

Анкеты, тесты, диагностические таблицы.

Кроссворды, ребусы, дидактические карточки.

Компьютерная поддержка:

1. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия. «Кирилл и Мефодий», 2006 CD-диск
2. Большая энциклопедия спорта. «Triada».2003 CD-диск

Материально - техническое обеспечение:

1. Массажные коврики
2. Спортивный инвентарь: скакалки, холохупы, мячи, гимнастические палки и т.д.

Список литературы.

1. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе –Волгоград: Учитель 2004.
2. Жиренко О. Е. и др. Внеклассные мероприятия. - М.: Вако, 2006.
3. Касаткина Н.А. Учебно - воспитательные занятия в группе продлённого дня. - Волгоград, Учитель, 2005.
4. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. - М.: Вако, 2004
5. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. - М: Вако, 2007
6. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы- М:Вако, 2004
7. Коростелёв Н.Б. От А до Я.-М.: Медицина, 1987.
8. Максимова Т.Н. Классные часы. - М.:Вако, 2008.
9. Мельникова А.М. Праздники в средней школе. - Волгоград, Учитель, 2003.
10. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. - М.: Просвещение, 1997.
11. Прокофьева С, Сапгир Г. Румяные щёчки. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
- Ю.Янес Х.Я. Приёмные часы для здоровья. - М.: Ювента, 2003.

Литература для детей:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М: Издательский центр «Академия», 2000.
2. Васильков Г.А. От игры к спорту.-М: Физкультура и спорт, 1985.
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня.-М : Просвещение, 1980.