

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

СОГЛАСОВАНО  
методическим советом  
протокол от 09.09.2014 № 2

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от 09.09.2014 №105-ОД  
директор А.Д.Добин



**Рабочая Программа  
«Калейдоскоп подвижных игр»**

1 группа - 1год обучения

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, уметь «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
<b>I.Раздел.</b>	<b>Построения для игр и фигурная маршировка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
1	Введение в программу	2	2	
2	Построения и перестроения.	4	2	2
3	Фигурная маршировка.	2		2
<b>II. Раздел.</b>	<b>Учимся играть.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
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
<b>III Раздел.</b>	<b>Час игры.</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
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
<b>IV Раздел.</b>	<b>Зимой на воздухе.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
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
<b>V. Раздел.</b>	<b>Спортивные состязания.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
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
<b>VI.Раздел</b>	<b>Построения для игр и строевые упражнения.</b>	<b>18</b>		<b>9</b>
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
<b>VII. Раздел.</b>	<b>Учимся играть.</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
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
<b>VIII Раздел.</b>	<b>Максимум движений.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
1.	Командные игры.	4	2	2
2.	Игры – эстафеты.	4	2	2
3.	Соревнования – поединки.	2		4
<b>IX Раздел.</b>	<b>Школа мяча...</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
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 учащихся 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.

## **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. ПрокофьеваС, 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.