Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества г.Минеральные Воды

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
с изменениями и дополнениями
от «_9_» __сентября__ 2020_г.
Протокол № _____1_____

Утверждаю
Директор МКУ ДО ДДТ
_____ /О.И. Петрич/
«_9_» сентября__ 2020_г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности объединения «Движение и грация»

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Ечевская Инна Анатольевна -
педагог дополнительного
образования

г. Минеральные Воды,
год составления программы - 2014 г.

Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно – двигательного аппарата. В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач образовательного процесса.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в

процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Программа «Движение и грация» предусматривает широкое использование на занятиях спортивных упражнений, подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений и подвижных игр предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей.

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх обучающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно – нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и сточки зрения нравственности, дезориетировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без

которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности сопричастности ко всему происходящему.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Таким образом, **целью** реализации программы является - передача обучающимся необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Целесообразность программы «Движение и грация» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в зеркальном зале Дома детского творчества.

Цели программы:

- Здоровьесбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, Дома творчества, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

Сроки реализации образовательной программы – 3 года обучения

- 1-3 год обучения – 4 часа в неделю – 144 учебных часов год.

Ожидаемый результат реализации программы «Движение и грация»:

1 год обучения:

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 год обучения:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

3 год обучения:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях Дома детского творчества и города;
- открытые занятия, мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

Учебно -тематический план 1 года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
	Организационная работа			
1	Введение в дополнительную общеразвивающую образовательную программу, инструктаж по ТБ	2	2	-
2	Теоретические сведения	8	8	-
3	Общая физическая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	18	2	16

4	Специальная физическая подготовка и подвижные игры	18	2	16
5	Дыхательные упражнения	4	1	3
6	Игры с бегом	14	2	12
7	Игры с мячом.	16	2	14
8	Игра с прыжками (скакалки).	14	2	12
9	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	18	2	16
10	Народные игры	14	2	12
11	Эстафеты.	14	2	12
12	Контрольные испытания и показательные выступления.	4	-	4
	Итого:	144	27	117

Содержание программы.
1 год обучения

Раздел 1. ***Вводное занятие.***

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Подвижные игры на знакомство.

Раздел 2. ***Теоретические сведения***

- Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.
- Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.
- Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневно одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни).
- Игры на развитие коммуникативных качеств личности в коллективе

Раздел 3. ***Общая физическая подготовка.***

- Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с изменением темпа.
- Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами, с партнёром.
- Упражнения для ног. На месте в различных и.п.; у опоры, в движении; с предметами; с партнёром.
- Упражнения для туловища. На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.
- Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры, в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение) с музыкальным сопровождением.
- Подвижные игры на свежем воздухе

Раздел 4. ***Специальная физическая подготовка и подвижные игры*****.**

- Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Упражнения в различных и.п.; у стены, у зеркала, с закрытыми глазами; самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней.
- Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п.; у опоры, в движении; с предметами; с предметами художественной гимнастики; с партнёром и подвижные игры.
- Укрепление мышечно – связочного аппарата стопы голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики.
- Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами; с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.
- Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, лёжа, сидя); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

- Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены; соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. ***Дыхательные упражнения.***

- Упражнения стоя, сидя, в передвижении;
- упражнения на согласование движений и дыхания;
- упражнения с задержкой и усилением дыхания;
- упражнения на развитие носового дыхания;
- упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание);
- комплексы дыхательных упражнений. Ф
- формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. *Игры с бегом.*

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Раздел 7. *Игры с мячом.*

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Раздел 8. ***Игра с прыжками.***

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Раздел 9. ***Игры малой подвижности.***

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
  Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Раздел 10. ***Народные игры.***

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан - ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра «Чехарда».

Раздел 11. ***Эстафеты.***

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Раздел 12. ***Контрольные испытания и показательные выступления.***

Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны семейные конкурсы.

Учебно - тематический план 2 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
	Организационная работа			
1	Введение в дополнительную общеразвивающую образовательную программу, инструктаж по ТБ	2	2	-
2	Теоретические сведения	8	8	-
3	Общая физическая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	18	2	16
4	Специальная физическая подготовка и подвижные игры	18	2	16
5	Дыхательные упражнения	4	1	3
6	Игры с бегом	14	2	12
7	Игры с мячом.	16	2	14
8	Игра с прыжками (скакалки).	14	2	12
9	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	18	2	16
10	Народные игры	14	2	12
11	Эстафеты.	14	2	12
12	Контрольные испытания и показательные выступления.	4	-	4
	Итого:	144	27	117

Содержание программы.
2 год обучения

Раздел 1. ***Вводное занятие.***

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Подвижные игры на знакомство.

Раздел 2. ***Теоретические сведения***

- Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.
- Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.
- Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневно одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни).
- Игры на развитие коммуникативных качеств личности в коллективе

Раздел 3. ***Общая физическая подготовка.***

- Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с изменением темпа.
- Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами, с партнёром.
- Упражнения для ног. На месте в различных и.п.; у опоры, в движении; с предметами; с партнёром.
- Упражнения для туловища. На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.
- Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры, в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей

школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение) с музыкальным сопровождением.

- Подвижные игры на свежем воздухе

Раздел 4. ***Специальная физическая подготовка и подвижные игры*****.**

- Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Упражнения в различных и.п.; у стены, у зеркала, с закрытыми глазами; самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней.
- Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п.; у опоры, в движении; с предметами; с предметами художественной гимнастики; с партнёром и подвижные игры.
- Укрепление мышечно – связочного аппарата стопы голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики.
- Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами; с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.
- Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, лёжа, сидя); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).
- Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены; соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. ***Дыхательные упражнения*****.**

- Упражнения стоя, сидя, в передвижении;
- упражнения на согласование движений и дыхания;
- упражнения с задержкой и усилением дыхания;
- упражнения на развитие носового дыхания;
- упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание);
- комплексы дыхательных упражнений. Ф
- формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. ***Игры с бегом.***

Теория. Правила безопасного поведения при проведении
игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров»
  Игра «Пустое место».
  Упражнения с предметами. Ирга «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель»

Раздел 7. ***Игры с прыжками.***

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.
Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Раздел 8. ***Игры с мячом.***

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча
  Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
  Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Раздел 9. ***Игры малой подвижности.***

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Раздел 10. ***Народные игры.***

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра «Дедушка – сапожник».

Раздел 11. ***Эстафеты.***

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Раздел 12. *Контрольные испытания и показательные выступления.*

Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

Учебно - тематический план 3 год обучения

№	Тема	Количество часов

		Общее кол - во часов	Теория	Практика
	Организационная работа			
1	Введение в дополнительную общеразвивающую образовательную программу, инструктаж по ТБ	2	2	-
2	Теоретические сведения	8	8	-
3	Общая физическая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	18	2	16
4	Специальная физическая подготовка и подвижные игры	18	2	16
5	Дыхательные упражнения	4	1	3
6	Игры с бегом	14	2	12
7	Игры с мячом.	16	2	14
8	Игра с прыжками (скакалки).	14	2	12
9	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	18	2	16
10	Народные игры	14	2	12
11	Эстафеты.	14	2	12
12	Контрольные испытания и показательные выступления.	4	-	4
	Итого:	144	27	117

Содержание программы.
3 год обучения

Раздел 1. ***Вводное занятие.***

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Подвижные игры на знакомство.

Раздел 2. ***Теоретические сведения***

- Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

- Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.
- Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневно одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни).
- Игры на развитие коммуникативных качеств личности в коллективе

Раздел 3. ***Общая физическая подготовка.***

- Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с изменением темпа.
- Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами, с партнёром.
- Упражнения для ног. На месте в различных и.п.; у опоры, в движении; с предметами; с партнёром.
- Упражнения для туловища. На месте в различных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.
- Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры, в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение) с музыкальным сопровождением.
- Подвижные игры на свежем воздухе

Раздел 4. ***Специальная физическая подготовка и подвижные игры*****.**

- Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. Упражнения в различных и.п.; у стены, у зеркала, с закрытыми глазами; самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней.

- Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных и.п.; у опоры, в движении; с предметами; с предметами художественной гимнастики; с партнёром и подвижные игры.
- Укрепление мышечно – связочного аппарата стопы голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики.
- Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами; с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.
- Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, лёжа, сидя); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).
- Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены; соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. ***Дыхательные упражнения.***

- Упражнения стоя, сидя, в передвижении;
- упражнения на согласование движений и дыхания;
- упражнения с задержкой и усилением дыхания;
- упражнения на развитие носового дыхания;
- упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание);
- комплексы дыхательных упражнений.
- формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. ***Игры с бегом.***

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку»

Раздел 7. *Игры с мячом.*

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
  Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Раздел 8. *Игры с прыжками.*

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Раздел 9. *Игры малой подвижности.*

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
  Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Раздел 10. ***Народные игры.***

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Горелки»**.**
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра «Мишени»**.**

Раздел 11. ***Эстафеты.***

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Раздел 12. ***Контрольные испытания и показательные выступления.***

Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны семейные конкурсы.

Учебно - тематический план 3 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
	Организационная работа			
1	Введение в дополнительную общеразвивающую образовательную программу, инструктаж по ТБ	2	2	-
2	Теоретические сведения	8	8	-
3	Общая физическая подготовка и подвижные игры на свежем воздухе	18	2	16
4	Специальная физическая подготовка и подвижные игры	18	2	16
5	Дыхательные упражнения	4	1	3

6	Игры с бегом	14	2	12
7	Игры с мячом.	16	2	14
8	Игра с прыжками (скакалки).	14	2	12
9	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	18	2	16
10	Народные игры	14	2	12
11	Эстафеты.	14	2	12
12	Контрольные испытания и показательные выступления.	4	-	4
	Итого:	144	27	117

Методическое обеспечение программы.

Для реализации программы необходимо

Материально – техническое обеспечение программы	**Методическое обеспечение программы**
Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.	Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работы по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

Индивидуальная работа с детьми:

- С помощью анкетирования и тестирования выявить интерес и желание детей.
- Проводить индивидуальные занятия с детьми, имеющими отклонения в развитии речи.
- Проводить индивидуальные занятия с детьми, пропустившими по уважительной причине.
- Учитывать интересы, способности, увлечения. Развивать и укреплять навыки с учетом программы объединения.
- Поощрять детей и сообщать родителям об их творческих успехах.
- Поддерживать тесную связь с классными руководителями обучающихся.
- Проводить индивидуальные занятия с детьми, работающими над углубленным изучением театрального искусства.

Воспитательная работа в объединении:

- организовывать совместные походы с родителями на природу, по местам Кавказских Минеральных Вод;
- Проводить посиделки, вечера отдыха, минидискотеки для детей.
- Отмечать дни рождения воспитанников объединения.
- Посещать регулярно выставки детского творчества и мероприятия ДДТ, открытые занятия и мероприятия объединений спортивного направления деятельности.

Работа по сохранению здоровья детей и пропаганде здорового образа жизни

- проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий и выступлений на сцене - *сентябрь и в течение года;*

- беседы с родителями о необходимости провожать и встречать детей после занятий в вечернее время - *в течение года;*

- обсуждение маршрутов безопасного пути на занятия в объединение и возвращения домой - *сентябрь и в течение года;*

- беседы с детьми и родителями о соблюдении режима дня - *в течение года;*

- разработка комплекса упражнений для поддержания правильной осанки, его внедрение в разминку и рекомендация использовать самостоятельно – *в теч. г.*

- викторина «Если хочешь быть здоров» с целью пропаганды здорового образа жизни, соблюдения режима дня и противодействия вредным привычкам - *апрель*

Взаимодействие педагога с родителями:

- Беседовать о целях и задачах объединения, об организационных вопросах.
- Проводить индивидуальные беседы с родителями по вопросам учебно - воспитательного процесса.
- Привлекать родителей к помощи в работе объединения и участии в праздниках, мероприятиях.
- Поддерживать тесный контакт с родителями, знать о домашних условиях воспитания детей, их жизни дома и вне домашней обстановки.
- Посещать классные родительские собрания.
- Давать по необходимости советы, консультации, рекомендации.

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
7. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г