Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная образовательная программа **«Здоровичок»** имеет **физкультурно - спортивную** направленность, состоит из подвижных игр, спортивных эстафет, спортивныхигр по упрощённым правилам, гимнастических и общефизических упражнений и направлена на формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и занятием спорта.

Подвижные игры один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Цель: создать условия для развития жизненно важных навыков и умений учащихся посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

Задачи:

Обучающие:

- обучить детей выполнению физических упражнений, предусмотренных программой;
- формировать умения и навыки применять физические упражнений в жизни.

Развивающие:

- развивать коммуникативную компетентность учащихся посредством обучения различным эстафетам;
-развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Воспитательные:

- воспитывать у школьников внимание, дисциплинированность, аккуратность, чувство дружбы и товарищества, целеустремленность, самостоятельность, настойчивость в преодолении трудностей;
- формировать умение сотрудничать в команде.

Основные принципы программы:

1. Сознательности и активности.
2. Наглядности.
3. Доступности и индивидуализации.
4. Динамичности.

Содержание программы предполагает освоение детьми основ знаний: по теории и методике физической культуры; о гигиене, технике безопасности, первой медицинской помощи при травмах; о правилах и организации проведения соревнований, о правилах поведения на спортивных площадках; о влиянии физических упражнений на организм человека и формировании здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

К концу учебного года дети будут

знать:

1. ТБ на спортплощадке, ТБ в спортзале.
2. Двигательный режим дня, понятие о гигиене.
3. Правила подвижных игр.
4. Правила соревнований.

уметь:

1. Работать в коллективе.
2. Применять игры в самостоятельных занятиях.

В результате изучения программы у детей будут сформированы умения использовать разнообразные формы игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование разделов и тем	Всего	Теор.	Практ.
1.	**Основы знаний**	**14**	**7**	**7**
1.1	Введение. Техника безопасности на занятиях.	1	0,5	0,5
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека. ТБ на спортплощадке.	1	0,5	0,5
1.3	Здоровый образ жизни.	2	0,5	1,5
1.4	Двигательный режим дня.	1	0,5	0,5
1.6	Питание и жизнь.	1	0,5	0,5
1.7	Движение и жизнь.	1	0,5	0,5
1.8	Понятие о гигиене. ТБ в спортзале.	1	0,5	0,5
1.9	Развитие и жизнь.	1	0,5	0,5
1.10	Здоровье и общество.	1	0,5	0,5
1.11	Здоровье и эмоции.	1	0,5	0,5
1.12	Закаливание и его значение для растущего организма.	3	0,5	2,5
2	**Подвижные игры**	**30**	**6**	**24**
2.1	Подвижные игры: «Быстро шагай», «Пятнашки по кругу».	1	0,2	0,8
2.2	Подвижные игры: «Салки», «Называя дни недели».	1	0,2	0,8
2.3	Подвижные игры: «Живые мишени», «Переправа», «Прятки».	1	0,2	0,8
2.4	Подвижные игры: «Падающая палка», «Компас».	1	0,2	0,8
2.5	Подвижные игры: «Метко в цель», «Нептун и рыбки».	1	0,2	0,8
2.6	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Красный свет – зеленый свет».	1	0,2	0,8
2.7	Подвижные игры: «Скакалка-подсекалка», «Колесо».	1	0,2	0,8
2.8	Подвижные игры: «Пять имен», «Поймай мяч».	1	0,2	0,8
2.9	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Паровоз».	1	0,2	0,8
2.10	Подвижные игры: «Вороны и воробьи», «Не ошибись».	1	0,2	0,8
2.11	Подвижные игры: «Прятки», «Быстро шагай».	1	0,2	0,8
2.12	Подвижные игры: «Пустое место», «Золотые ворота».	1	0,2	0,8
2.13	Подвижные игры: «Кто первый», «Поезда».	1	0,2	0,8
2.14	Подвижные игры: «Не давай мяч водящему»,	1	0,2	0,8

	«Вороны и воробьи».			
2.15	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Не пропусти мяч».	1	0,2	0,8
2.16	Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Съедобное, несъедобное».	1	0,2	0,8
2.17	Подвижные игры: «Самые быстрые», «Запятнай последнего».	1	0,2	0,8
2.18	Подвижные игры: «Цапля ходит по болоту», «Море волнуется».	1	0,2	0,8
2.19	Подвижные игры: «Часовые и разведчики», «Сбей городок».	1	0,2	0,8
2.20	Подвижные игры: «Салки», «Паровоз».	1	0,2	0,8
2.21	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Ногой по мячу».	1	0,2	0,8
2.22	Подвижные игры: «Переправа», «Вороны и воробьи».	1	0,2	0,8
2.23	Подвижные игры: «Охотники и лисицы», «Жмурки».	1	0,2	0,8
2.24	Подвижные игры: «Поезда», «День и ночь».	1	0,2	0,8
2.25	Подвижные игры: «Третий лишний», «Цепи».	1	0,2	0,8
2.26	Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Тише едешь-дальше будешь».	1	0,2	0,8
2.27	Подвижные игры: «Пятнашки», «Второй лишний».	1	0,2	0,8
2.28	Подвижные игры: «Выбивной», «Мяч по кругу».	1	0,2	0,8
2.29	Подвижные игры: «Лови, не лови», «Мячом в цель».	1	0,2	0,8
2.30	Подвижные игры: «Прятки», «Поезда».	1	0,2	0,8
3.	**Спортивные эстафеты**	**17**	**3.4**	**13.6**
3.1	Эстафеты без предметов.	1	0,2	0,8
3.2	Эстафетные гонки.	1	0,2	0,8
3.3	Эстафеты на развитие ловкости.	1	0,2	0,8
3.4	Встречная эстафета.	1	0,2	0,8
3.5	Эстафеты в движении.	1	0,2	0,8
3.6	Эстафеты с мячом.	1	0,2	0,8
3.7	Эстафеты на месте.	1	0,2	0,8
3.8	Эстафетный калейдоскоп.	1	0,2	0,8
3.9	Эстафеты с предметами.	1	0,2	0,8
3.10	Гимнастическая эстафета.	1	0,2	0,8
3.11	Эстафеты с обручем.	1	0,2	0,8
3.12	Эстафеты со скакалкой.	1	0,2	0,8
3.13	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0,2	0,8
3.14	Эстафеты на развитие быстроты.	1	0,2	0,8

3.15	Эстафета «Не промахнись».	1	0,2	0,8
3.16	Комбинированная эстафета.	1	0,2	0,8
3.17	Легкоатлетическая эстафета.	1	0,2	0,8
4	**Мини-соревнования**	**6**	**1,2**	**4,8**
4.1	Мини –соревнование «Кто первый?»	1	0,2	0,8
4.2	Мини-соревнование «Кто смелый?»	1	0,2	0,8
4.3	Мини-соревнование «Не промахнись».	1	0,2	0,8
4.4	Мини-соревнование «Весёлые старты».	1	0,2	0,8
4.5	Мини-соревнование «Смелые, ловкие и отважные».	1	0,2	0,8
4.6	Мини-соревнование «Кто ловкий?»	1	0,2	0,8
5	**Итоговое занятие.**	**1**	**0,2**	**0,8**
ИТОГО		**68**	**17,8**	**50,2**

Учебный план

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Основы знаний	14
2	Подвижные игры	30
3	Спортивные эстафеты	17
4	Мини-соревнования	6
5	Итоговое занятие	1
Всего		**68**

Содержание изучаемого курса

Раздел 1. Основы знаний. Основные понятия об игре, значение подвижных игр в физическом воспитании детей. Техника безопасности на занятиях. ТБ на спортплощадке. ТБ в спортзале. Понятие о гигиене. Закаливание и его значение для растущего организма. Краткое содержание теоретического материала (лекция 7 часов). Определение подвижной игры как вида деятельности. Специфические особенности подвижных игр в отличие от спортивных. Теории происхождения и развития игры. Естественнонаучные основы игровой деятельности. Игра и труд, их связь и

различия. Взгляды отечественных общественных деятелей, педагогов и ученых на игру. Педагогическая группировка (классификация) подвижных игр. Анализ игрового материала школьных программ по физическому воспитанию. Место подвижных игр в решении задач физического воспитания. Беседы о здоровье.

Раздел 2.Подвижные игры. Основные педагогические требования к организации и проведению подвижных игр. Краткое содержание теоретического материала (лекция 6 часов). Воспитывающий характер обучения. Реализация дидактических принципов в обучении подвижным играм. Основные правила игры. Подготовка детей к игре. Критерий выбора игры. Конспект игры, подготовка места, инвентаря, разметка площадки. Организация играющих. Выбор капитанов и помощников. Способы выбора водящего. Способы разделения на команды. Построение играющих в исходное положение для игры. Требования к рассказу игры, роль показа во время объяснения. Руководство процессом игры.

Раздел 3. Спортивные эстафеты. Краткое содержание теоретического материала. Планирование спортивных эстафет в режиме кружка. Спортивные эстафеты как средство диагностики спортивных способностей, отбора в спорте.

Раздел 4.Мини-соревнования. Организация мини-соревнований на местности, на площадках (лаптовые игры), на физкультурных праздниках (типа аттракционов), в помещениях в дождливую погоду. Организация соревнований по подвижным играм («Веселые старты», «Смелые, ловкие и отважные» и др.).

Раздел 5. Итоговое занятие. Подведение итогов по всем пройденным темам. ТБ на спортплощадке. ТБ на спортзале. Понятие о гигиене. Наше здоровье. Питание и жизнь. Развитие и жизнь. Школа и здоровье. Актуальность подвижных игр. Двигательный режим дня. Влияние физических упражнений на организм человека.

Используемая литература.

1.Богданов Г.П. «Игры и развлечения в группах продленного дня»- М.: «Просвещение», 1985г.

2. Гайдина Л.И., Кочергина А.В.«Группа продленного дня» 1-2 классы - М.: «ВАКО», 2011г.

3.Гайдина Л.И., Кочергина А.В. «Группа продленного дня» 1-2 классы - М.: «ВАКО», 2012г.

4.Галеев Э., Ханбиков Я. «Татарские народные игры и праздники» - Казань: «Татарское книжное издательство» , 1999г.

5.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. «Физическая культура 1 класс».- М.:«Владос», 1998г.

6. Гутько И.П., Соколов В.А. «Азбука здоровья»- Минск: «Полымя», 1999 г.

7.Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»-Минск: «Вышэйшая школа», 1999г.

8. Журнал №1-№3 «Физическая культура в школе», 2008 г.

9. Кузьмин В.В., Матвеев А.П., Гавердовский Ю.К., Жариков С.М. «Физическая культура 1 класс».-М.: «Фрахт», 1996г.

10. Литвинова М.Ф.«Русские народные подвижные игры»-М.: «Просвещение», 1998г.

11. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев. «Ура, физкультура!»- М.: «Просвещение», 2000 г.