

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №3**

Рекомендована
Методическим Советом
МАОУ Гимназия № 3
Протокол № 0
«24» 02 2020г.
Председатель МС
О.Ю. Белова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивный час»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Адресат программы: учащиеся 7-10 лет

Срок реализации: 1 год (135 часов)

Форма реализации: очная

Автор-составитель:

Демешко Александр Федорович,
учитель физической культуры

**Инта
2020**

Раздел 1. « Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа «Спортивный час», разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПин 2.4.4.3172 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631).

Актуальность

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей в начальной школе практически нет возможности играть в подвижные игры – перемены слишком коротки, а в группе продлённого дня большую часть времени занимает выполнение домашнего задания и посещение различных кружков и факультативов. А многие родители забывают о необходимости физического развития ребёнка, занимаясь лишь интеллектуальным развитием.

Как показывает опыт работы многих педагогов: физическая слабость ребёнка влияет на его учебную деятельность. Такие дети быстрее теряют свою работоспособность, утомляются. Итог этого – постоянный стресс у ребёнка оттого, что полученные знания не усваиваются, и он плохо учится. Именно поэтому в последнее время всё больше внимания учителями физической культуры и начальных классов, уделяется организации и проведения спортивного часа в группах продленного дня.

Спортивный час является значительной и неотъемлемой частью процесса физического развития ребёнка, а также реализует другие цели, как-то: восстановление работоспособности, путём улучшения мозгового кровообращения, повышение настроения ребёнка, снятие стресса и усталости.

Новизна (отличительные особенности)

Новизна программы состоит в том, что в ней прописаны УУД, которые необходимо формировать у учащихся начальных классов.

Реализация деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Классификация программы

Тип – одноуровневая

Вид по уровню усвоения – стартовый

Направленность – физкультурно-спортивный

Форма обучения - очная

Категории учащихся – 1-4 классы

Режим занятий–1 раз в неделю по 1 часу

Вид занятий – групповые

Срок реализации программы- 1 год

Состав группы- постоянный

1.2 Цели и задачи программы

Цель:

создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

1 раздел (2 ч)

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

2 раздел (12 ч)

В здоровом теле- здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.Подвижные игры (12ч) Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

3раздел (14ч) Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощенным правилам.

3.1. Пионербол (6ч): Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

3.2.Футбол (4ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

3.3.Баскетбол (4ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

4 раздел (3ч) Спортивные праздники. «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

5. Часы здоровья (2ч). «Спортивные почемучки» викторины, посвященные спорту.

2 класс

1 раздел (1ч)

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

В здоровом теле- здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

2 раздел (14ч)

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

3 раздел (15ч)

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Игры с элементами бега»

В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

«Игры-хороводы»

Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие

современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием.

«Игры с элементами прыжков»

В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.

4 раздел (4ч)

«Зимние игры на снеговой площадке»

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

«Ползание и лазанье»

Эти упражнения связаны с перемещением тела ползанием, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

3 класс

1 раздел (10ч)

«Игры народов мира»

В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

2 раздел (14ч)

«Зимние игры на снеговой площадке»

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

2 раздел (10ч)

«Игры на свежем воздухе»

Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и

«Игры – поиски»

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры

4 класс

1 раздел (10ч)

«Игры на свежем воздухе»

Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

2 раздел (14ч)

«Игры народов мира»

В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

3 раздел (8ч)

«Игры на внимание»

В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям.

Совершенствовать навыки работы с мячом, внимательность.

Игры на зимней площадке

На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. Применение игр на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.

3 раздел (2ч) «Занятия-инсценировки»

Включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлечшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс.

1.4. Планируемые результаты

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других детей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении хореографической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, и др.), показателями основных физических качеств (силы, выносливости, координации, гибкости).
- формирование навыка систематического наблюдения за исполнительским мастерством (Четкость, точность, музыкальность, ритмичность, пластичность).

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»:

2.1 Календарный –учебный график программы

Программа «Спортивный час 1-4 классы 1 раз в неделю.

Учебный период: с 05.09 по 25.05

Количество учебных недель: 34 учебных недель (1 классы-33 учебные недели)

Продолжительность каникул:

Осенние- с 28. 10 по 04.11

Зимние -с 28.12 по 08.012

Весенние с 23.03 по 29.03

Праздничные дни:

24.02-праздничный день

8,9 марта –праздничные дни

1,2,9 мая- праздничные дни

Календарный учебный график

1класс

	Тема задания	Всего часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	Народные игры	1
3.	Игры с бегом	1
4.	Игры для формирования правильной осанки	1

5.	Игры на развитие психических процессов	1
6.	Игры – эстафеты	1
7.	Игры с прыжками	1
8.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	1
9.	Игры с разными предметами	1
10.	Игры на развитие психических процессов	1
11.	Игры с лазанием и перелезанием	1
12.	Поисковые игры	1
13.	Игры-цеплялки	1
14.	Сюжетные игры	1
15.	Игры на развитие психических процессов	1
16.	Кто сильнее?	1
17.	Час здоровья	1
18.	Спортивные игры	1
19.	Народные игры	1
20.	Игры на развитие психических процессов	1
21.	Игры с бегом	1
22.	Игры для формирования правильной осанки	1
23.	Игры – эстафеты	1
24.	Игры на развитие психических процессов	1
25.	Игры с прыжками	1
26.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	1
27.	Игры с разными предметами	1
28.	Спортивные игры	1
29.	Игры с лазанием и перелезанием	1
30.	Народные игры	1

31.	Спортивные игры	1
32.	Народные игры	1
33.	Русская народная игра «Фанты»	1
	Итого	33 ч.

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1.	В здоровом теле - здоровый дух.	1
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1
3.	Русская народная игра «Белки, орехи, шишки»	1
4.	Русская народная игра «У медведя во бору»	1
5.	Русская народная игра «Удар по верёвочке»	1
6.	Русская народная игра «Жмурки»	1
7.	«Весёлые старты» - конкурсная программа	1
8.	Русская народная игра «Горелки»	1
9.	Русская народная игра «Салки»	1
10.	Русская народная игра «Пятнашки»	1
11.	Спортивный праздник «Эти народные игры»	1
12.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
13.	Русская народная игра «Фанты»	1
14.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1
15.	Русская народная игра «Волк»	1
16.	Русская народная игра «Птицелов»	1
17.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
18.	Спортивный праздник «Фестиваль русских народных игр»	1
19.	Мордовские народные игры «Посадка картофеля», «Иванка».	1
20.	Татарские народные игры «Спутанные кони», «Угадай и догони».	1
21.	Чувашские народные игры «Волк и жеребята», «Один лишний».	1

22.	Чувашская игра «Рыбки», «Фишки»	1
23.	Татарская народная игра «Серый волк»	1
24.	«Фестиваль игр народов России» - спортивный праздник.	1
25.	Белорусские народные игры «Круговой», «Кострички»	1
26.	Украинские народные игры «Перепёлочка», «Иголочка, ниточка».	1
27.	Спортивный праздник « Фестиваль игр народовмира»	1
28.	Русская народная игра «Салки».	1
29.	Русская народная игра «Лапта».	1
30.	Русская народная игра «Пятнашки».	1
31.	Русская народная игра «Удочка».	1
32.	Русская народная игра «Волки во рву»	1
33.	Спортивный праздник «Русские народные игры»	1
34	Игры – эстафеты	1
	Итого	34 ч.

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни	1
2.	Вводное теоретическое занятие. «Что мы знаем об игре».	1
3.	Русская народная игра «Салки».	1
4.	Русская народная игра «Лапта».	1
5.	Русская народная игра «Пятнашки».	1
6.	Русская народная игра «Фанты».	1
7.	Русская народная игра «Салки с приседаниями».	1
8.	Эстафета «Быстрые и ловкие».	1
9.	Русская народная игра «Третий лишний».	1

10.	Русская народная игра «Птицелов».	1
11.	Русская народная игра «Краски».	1
12.	Спортивный праздник «Копилка народных игр».	1
13.	Русская народная игра «Третий лишний».	1
14.	Русская народная игра «Птицелов».	1
15.	Русская народная игра «Без соли соль».	1
16.	Русская народная игра «Охотники и зайцы».	1
17.	Русская народная игра «Удочка».	1
18.	Русская народная игра «Волки во рву»	1
19.	Спортивный праздник «Русские народные игры»	1
20.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
21.	Бурятская народная игра «Ищем палочку».	1
22.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга» «Подними платок».	1
23.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой».	1
24.	Калмыцкие народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
25.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
26.	Марийская народная игра «Катание мяча».	1
27.	Татарские народные игры «Скок перескок», «Продаем горшки».	1
28.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	1
29.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяка».	1
30.	Чечено-ингушская народная игра «Чиж».	1
31.	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба».	1
32.	Мордовские народные игры «Круговой», «Котел».	1
33.	игра «невод»	1
34.	игра «Капканы»	1
	Итого	34ч.

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1.	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	1
2.	В здоровом теле - здоровый дух. Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми.	1
3.	игра «Здравствуйте»	1
4.	игра «светофор»	1
5.	игра «Тропинка»	1
6.	игра «Заколдованный замок»	1
7.	игра «гнездышко»	1
8.	«Весёлые старты» - конкурсная программа	1
9.	игра «Заяц без логова»	1
10.	игра «Сантики-фантики-лимпопо»	1
11.	игра «Вороны и воробьи»	1
12.	Спортивный праздник «Эти игры»	1
13.	игра «невод»	1
14.	игра «Капканы»	1
15.	игра «Водяной»	1
16.	игра «Белки на дереве»	1
17.	игра «Мигалки»	1
18.	Мини-зарничка. Игра «Школа разведчиков»	1
19.	игра «Салки»	1
20.	Мордовские народные игры «Ворона».	1
21.	Татарские народные игры «Сторож».	1
22.	Чувашские народные игры «Жмурки».	1
23.	Чувашская игра «Платочек - летуночек»	1

24.	Татарская народная игра «Кот идет»	1
25.	«Фестиваль игр народов России» - спортивный праздник.	1
26.	Грузинские игры «Грузинские классы»	1
27.	Грузинские игры «Снятие шапки» (Кудис агеба).	1
28.	Спортивный праздник « Фестиваль игр народов мира»	1
29.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1
30.	Русская народная игра «Волк»	1
31.	Русская народная игра «Птицелов»	1
32.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
33.	Игры – эстафеты	1
34.	Игры с прыжками	1
	Итого	34ч.

2.2. Условия реализации

Материально-техническое обеспечение:

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Организационное обеспечение:

Необходимый контингент учащихся, расписание занятий.

Методы организации учебно-воспитательного процесса: фронтальный (раздельный, поточный, посменный), групповой, круговой.

Приемы организации учебно-воспитательного процесса: показ, объяснение, подводящие упражнения, углубленное разучивание, повторение упражнений (простое, вариативное), этап закрепления и совершенствования.

Кадровое обеспечение- Учитель физической культуры

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Для реализации программы используются разные виды контроля:

Текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий.

Промежуточный –соревнования между классами

Итоговый – Сдача норм ВФСК ГТО

2.5. Методические материалы.

Образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии
- использование игровых технологий.
- информационно-коммуникационные технологии.
- личностно-ориентированное обучение.

Для реализации программы в работе с занимающимися применяются следующие методы:

- метод использования слова;
- метод наглядного восприятия;
- практический метод;
- игровой метод (на начальном этапе обучения).

Методические материалы:

- презентации.

2.6.Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М., «СпортАкадемПресс», 2002.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движения. М., «Просвещение», 1983.
3. Боген М.М., Боген М.В. Ваш ребенок идет в школу. Психологическая и физическая подготовка. М., Книжный дом «Либроком», 2009.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры (Пособие для институтов физической культуры). М., «ФиС», 1982.
5. Буцинская, П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., «Просвещение», 1990.
6. Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А., Глазырина Л.Д. Физическое воспитание в I – IV классах. Минск, «Асар», 1995.
7. Гужаловский А.А., Вормин Е.Н. Физическое воспитание в школе. Минск, «Полымя», 1988.
8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5 – 6 лет. М., «Советский спорт», 2007.
9. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., «Просвещение». 1980.
- 10.Крючек Е.С., Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М., «Терра-Спорт», 2001.
- 11.Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., МГАФК, 2007.
- 12.Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. «Фитнес-аэробика» (Методическое пособие). М., 2003.
- 13.Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец. М., «Советский спорт», 1988.
- 14.Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М., «Владос», 2003.
- 15.Методика физического воспитания школьников. Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. М., «Просвещение». 1989.
- 16.Общеразвивающие и специальные упражнения. Составитель А.П. Колтановский. М., 1979.
- 17.Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в малокомплектной школе. М., «Просвещение». 1990.
- 18.Сапина М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М., «Просвещение». 2000.