

**ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИИ И НАУКЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
от « 29 » декабря 2020 г.  
Протокол № 2

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ Печерской СШ

Рябикова Н.Ф.



« 29 » декабря 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Подвижные игры»  
(корректирующая гимнастика)**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**

Чернова Мария Евгеньевна,  
учитель физической культуры.

**с. Печерск**

**2020 год**

**ДЕПАРТАМЕНТ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИИ И НАУКЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ Печерской СШ  
\_\_\_\_\_ Рябикова Н.Ф.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Подвижные игры»  
(корректирующая гимнастика)**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**

Чернова Мария Евгеньевна,  
учитель физической культуры.

**с. Печерск**

**2020 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 7-9 лет (2 класс) и составлена на основе программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (В.И. Лях), в соответствии с требованиями основного общего образования и обеспечена УМК (учебники, методические рекомендации для учителя составлены автором программы Пягай Л.П./ ТГПИ им. Д.И.Менделеева.) на 1 учебный год.

**Направленность** образовательной программы - физкультурно-спортивная.

### **Актуальность**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, в особенности - профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка является интегральной характеристикой состояния организма. Неправильно сформированная осанка является не только косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что в свою очередь может привести к серьезным заболеваниям. Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

### **Отличительные особенности программы**

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной мед.групп. И это еще одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что будет способствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений 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 осанкой».

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приемы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приемов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствовать повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

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 с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят такие как трудолюбие, целеустремленность, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие детям 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 и сопричастности ко всему происходящему.

#### **Адресат программы**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, от 7 до 9 лет. Принимаются все желающие мальчики и девочки при наличии интереса и мотивации к данной предметной области, как освоившие программу ознакомительного уровня, так и без предварительной.

**Уровень программы** – стартовый.

#### **Объем программы, форма образовательного процесса, режим занятий:**

Группа укомплектовывается учащимися в количестве не более 30 человек.

Режим работы 1 час в неделю.

Реализация программы “Подвижные игры” осуществляется очно на базе МБОУ Печерской СШ, предусматривающей 36 часов, продолжительностью занятия - 45 минут.

#### **Виды занятий:**

- Практические занятия.
- Игры и задания, игровые, общеразвивающие, гимнастические упражнения.
- Теоретические занятия.
- Анкетирование, тестовые задания.

**Срок освоения программы** – 1 год

**Цель программы:** Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания. Удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

#### **Задачи:**

- сформировать у учащихся здоровьесберегающие ценности;
- сформировать у учащихся умение анализировать, классифицировать, сравнивать в процессе занятий корригирующей гимнастикой;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развивать основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

#### **Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* – готовность и способность учащихся к саморазвитию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

Для оценки формирования и развития личностных характеристик учащихся (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний, положение в объединении, деловые качества учащегося) используется

- простое наблюдение,
- проведение игр,
- анкетирование.

*Метапредметные результаты* – овладение учащимся умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепления здоровья. Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика),

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за учащимися в течение учебного года, включающее:

- результативность деятельности учащегося,
- активность,
- аккуратность,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

*Предметные результаты* – уровень освоения учащимися базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
- тестирования.

*Планируемый результат:*

- приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения;
- о принятых в обществе нормах отношения к природе, к окружающим людям;
- об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье;
- о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т.д.).
- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;
- опыта заботы о младших, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;
- опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

### Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал,
- ковер,
- шведская стенка,
- маты,
- гимнастические скамейки,
- скакалки, гимнастические обручи (пластмассовые), гимнастические мячи, гимнастические палки, кегли,
- рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки.
- колонка, музыкальный проигрыватель.

### Формы аттестации/ контроля

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём её протяжении и реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений.

Контрольные испытания проводятся в форме тестирования на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко, на гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

- гибкость (выворотность) плечевых суставов;

- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;

- сила мышц ног: прыжок в длину с места;

- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;

- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности).	1	-	1	-
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	3	-	3	опрос
3.	Общая физическая подготовка	-	8	8	тестирование
4.	Специальная физическая подготовка	1	10	11	тестирование
5.	Дыхательные упражнения	1	1	2	тестирование
6.	Упражнения на расслабление	-	2	2	тестирование

7.	Самоконтроль и психорегуляция	1	1	2	опрос
8.	Корректирующие подвижные игры	-	7	7	тестирование
	<b>Всего</b>	<b>7</b>	<b>29</b>	<b>36</b>	

### Содержание учебного плана

1.	<b>Организационное занятие.</b> Постановка задач на год. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
2.	<b>Теоретические сведения (основы знаний).</b> 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 повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).
3.	<b>Общая физическая подготовка.</b> <b>Практическая работа:</b> 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 высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером. Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).
4.	<b>Специальная физическая подготовка.</b> Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. <b>Практическая работа:</b> Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж. Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (гимнастическими палками); с предметами художественной гимнастики (скакалками,

	<p>мячами, обручами); с партнером. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Упражнения на равновесие. На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. 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 исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. 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.</p>
5.	<p><b>Дыхательные упражнения.</b> Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.  <b>Практическая работа:</b> 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.</p>
6.	<p><b>Упражнения на расслабление.</b> Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.</p>
7.	<p><b>Самоконтроль и психорегуляция.</b> Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения.  <b>Практическая работа:</b> Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).</p>
8.	<p><b>Корректирующие подвижные игры. Игры:</b> «Ель, ёлка, ёлочка», «Великан и другие», «Сидячий футбол», «Контроль осанки», «Ну-ка, донеси!». Подведение итогов. Планы на следующий год.</p>

### Календарный учебный график

№	Дата	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1. Вводное занятие (правила техники безопасности) (1ч)</b>							
1	07.09	11.50-12.35	Лекция-диалог	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Строевые упражнения.	Спортивный зал	беседа
<b>2. Теоретические сведения (основы знаний) (3ч)</b>							



2	14.09.	11.50-12.35	Лекция-диалог	1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	Спортивный зал	опрос
3	21.09.	11.50-12.35	Лекция-диалог	1	Влияние питания на здоровье. Ведение мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Спортивный зал	беседа
4	28.09.	11.50-12.35	Лекция-диалог	1	Гигиенические и этические нормы. Комплекс упражнений для осанки.	Спортивный зал	Опрос в ходе беседы
<b>3. Общая физическая подготовка (8ч)</b>							
5	05.10.	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе и беге с соблюдением правильной осанки, с изменением темпа.	Спортивный зал	выполнение упражнений
6	12.10	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.	Спортивный зал	выполнение упражнений
7	19.10	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	Спортивный зал	выполнение упражнений
8	09.11	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Повторение и закрепление комплекса упражнений для ног.	Спортивный зал	педагогическое наблюдение

9	16.11	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, животе, на боку).	Спортивный зал	Выполнение упражнений
10	23.11	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Повторение и закрепление комплекса упражнений для туловища.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
11	30.11	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Комплексы общеразвивающих упражнений с чередованием исходных положений.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
12	07.12	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Самостоятельное составление и демонстрация учениками комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).	Спортивный зал	тестирование
<b>4. Специальная физическая подготовка (11ч)</b>							
13	14.12	11.50-12.35	Лекция-диалог	1	Формирование навыка правильной осанки. Потребность и навык красивой походки.	Спортивный зал	беседа
14	21.12	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных исходных положениях, у опоры и в движении.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
15	28.12	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Упражнения на укрепление мышечного корсета с партнёром, с предметами (скакалками, гимнастическими	Спортивный зал	Выполнение упражнений

					палками, мячами, обручами).		
16	12.01	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры и в движении.	Спортивный зал	тестирование
17	19.01	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).	Спортивный зал	Выполнение упражнений
18	26.01	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Упражнения на равновесие с партнёром, в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных).	Спортивный зал	Выполнение упражнений
19	02.02	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Упражнения на равновесие с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами).	Спортивный зал	Выполнение упражнений
20	09.02	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Упражнения на развитие гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
21	16.02	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Статические и динамические упражнения на растягивание: с предметами; с партнёром; у опоры, в движении.	Спортивный зал	Выполнение упражнений

22	02.03	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки.	Спортивный зал	Выполнение упражнений
23	09.03	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Акробатические упражнения. Стойка на руках у стены, соединение ранее изученных элементов.	Спортивный зал	тестирование
<b>5. Дыхательные упражнения (2ч)</b>							
24	16.03	11.50-12.35	Лекция-диалог	1	Упражнения на согласование движений и дыхания. Упражнения с задержкой и усилением дыхания. Упражнения на развитие носового дыхания.	Спортивный зал	беседа
25	30.03	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Комплексы дыхательных упражнений на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание).	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
<b>6. Упражнения на расслабление (2ч)</b>							
26	06.04	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Упражнения на расслабление в различных исходных положениях, в передвижении.	Спортивный зал	опрос в ходе беседы
27	13.04	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Активные и пассивные упражнения на расслабление различных звеньев тела. Локальные и общие упражнения. Упражнения с партнёром.	Спортивный зал	тестирование

<b>7. Самоконтроль и психорегуляция (2ч)</b>							
28	20.04	11.50-12.35	Лекция-диалог	1	Самоконтроль. Методы самоконтроля.	Спортивный зал	беседа
29	27.04	11.50-12.35	Занятие-практикум	1	Способы психорегуляции. Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения. Идеомоторные упражнения.	Спортивный зал	опрос
<b>8. Корректирующие подвижные игры (7ч)</b>							
30	04.05	11.50-12.35	Игра	1	Корректирующая подвижная игра «Ель, елка, елочка».	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
31	11.05	11.50-12.35	Игра	1	Корректирующая подвижная игра «Великан и другие».	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
32	18.05	11.50-12.35	Игра	1	Корректирующая подвижная игра «Сидячий футбол».	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
33	25.05	11.50-12.35	Игра	1	Корректирующая подвижная игра «Контроль осанки».	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
34	26.05	11.50-12.35	Игра	1	Корректирующая подвижная игра «Ну-ка, донеси!».	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
35	27.05	11.50-12.35	Игра	1	Закрепление изученных корректирующих подвижных игр.	Спортивный зал	педагогическое наблюдение
36	31.05	11.50-12.35	Игра	1	Совершенствование корректирующих подвижных игр. Проведение корректирующей игры по выбору.	Спортивный зал	<b>тестирование</b>

### **Методическое обеспечение программы:**

#### **Методические материалы**

В процессе обучения используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, , деятельностный.

В процессе обучения используются следующие технологии:

- лично-ориентированные;
- коммуникативные;
- информационно-коммуникационные;

- здоровьесберегающие;
- игровые.

Необходимым условием организации занятий является психологическая комфортность обучающихся, обеспечивающая их эмоциональное благополучие. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребёнка, индивидуальный подход, создание ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития, но и для нормального психофизиологического состояния.

Алгоритм учебного занятия:

- I. Вводная часть
- II. Основная часть.
- III. Заключительная часть.

Вводная часть занятий предполагает подготовку обучающихся к работе, к восприятию материала, целеполагание.

В основной части занятия происходит мотивация учебной деятельности обучающихся. Усвоение новых знаний и способов действий на данном этапе происходит через использование заданий и вопросов, активизирующих познавательную деятельность обучающихся. Здесь же целесообразно применение тренировочных упражнений, заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно. В заключительной части занятия - подведение итогов. В течение 2-3 минут внимание обучающихся акцентируется на основных идеях занятия. На этом же этапе учащиеся высказывают своё отношение к занятию, к тому, что им понравилось, а что было трудным.

Ключевым моментом занятий является деятельность самих обучающихся, в котором они делают свои первые шаги в гимнастике.

На занятиях используются обучающие комплексы, системы стимулирования и другие. Кроме этого учащимся предлагаются комплексы для самостоятельного изучения, занимательные рассказы из истории гимнастики, тесты для проверки полученных знаний и умений.

### **Список литературы**

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение, 2007 г.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009 г.
3. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998г.
4. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
5. Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет» - М.: Новая школа, 1994г.