

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

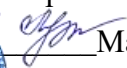
 Самойленко Е.В.

от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



 Мамаджанова И.П.

Приказ №119 от 27.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Здоровый ребенок- успешный ребенок»**

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Учитель физической культуры

Раджабов С.Р.

с.Казинка 2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Спорт и здоровье» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня «Спорт и здоровье» заключается в том, что вместе с общефизическими упражнениями учащиеся овладевают дыхательной, пальчиковой, суставной гимнастикой, гимнастикой для глаз. По уровню освоения программа предполагает развитие у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы

Актуальность программы «Спорт и здоровье» заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности, воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, формирование коммуникативных качеств, сохранение здоровья, умение заботиться о своём здоровье, а также в необходимости подготовки учащихся к сдаче норм ГТО.

Программа в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также предусматривает сохранение и укрепление здоровья учащихся, использование приёмов саморегуляции, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортзале, классе, повседневной жизни.

Образовательная программа специально разработана в целях сохранения традиций муниципалитета и формирования патриотического самосознания детей.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня «Спорт и здоровье» заключается в том, что у учащихся формируется негативное отношение к вредным привычкам; приходит осознанность в выполнении физических упражнений для сохранения и укрепления своего здоровья.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт и здоровье» являются:

- проведение занятий в разновозрастной учебной группе;
- оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся;
- применение принципа вариативности - содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей учащихся;
- большая часть занятий проводится на открытом воздухе (на спортивных площадках).

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Спорт и здоровье» рассчитана на один год обучения для детей в возрасте 6-10 лет.

Условия набора учащихся: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт и здоровье» рассчитана на детей 6 – 10 лет.

К занятиям по программе допускаются обучающиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Спорт и здоровье» рассчитана на один год обучения для детей в возрасте 6-10 лет. Занятия составляют 34 часа в год (1 раза в неделю).

Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность

Год обучения	Количество учащихся в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	15	1	1 x 1 (45 мин.)	1	36

Формы и режим занятий: технология программы предусматривает проведение занятий по группам (8 человек), индивидуальные занятия с одаренными детьми, что обусловлено необходимостью учета индивидуальных особенностей детей.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-занятия образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее разученного учебного материала;

-занятия образовательно-предметной направленности используются для обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

-занятия образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих занятиях, формирования представления о физической подготовке и физических качествах, обучения способам регулирования физической нагрузки.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: приобщение учащихся к здоровому образу жизни через освоение базовых элементов различных видов спорта и спортивных игр.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- обучить технике выполнения основных легкоатлетических упражнений;
- обучить основным приемам акробатических упражнений на развитие гибкости и подвижности;
- обучить основам техники лыжной подготовки;
- сформировать приемы техники безопасности при занятиях различными видами спорта;
- обучить использованию занятий физическими упражнениями в режиме дня учащегося;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- обучить организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- сформировать умения проведения со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществления объективного судейства;
- формировать навыки определения физического состояния по физическим показателям (пульс, дыхание, вес).

2. Воспитательные:

- формировать интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, трудолюбие;
- воспитывать социальный опыт взаимодействия и сотрудничества посредством овладения техникой выполнения физических упражнений;

- воспитывать эмоциональную устойчивость детского организма в нестандартных ситуациях;
- формировать чувство ответственности при выполнении коллективного творческого дела (командного соревнования, игры).

3. Развивающие:

- развивать начальные физические данные детей;
- развивать мотивацию учащихся к познанию и физическому совершенствованию;
- развивать инициативность, творчество, активность;
- развивать коммуникативные навыки;
- развивать потребности в здоровом образе жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Основы знаний	2	1	1	Текущий контроль (опрос, упражнение)
2	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Текущий контроль (опрос, упражнение)
3	Лёгкая атлетика	9	2	7	Текущий контроль (опрос, упражнение)
4	Гимнастика с основами акробатики	5	1	4	Текущий контроль (опрос, упражнение)
	Итого:	34	6	28	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Основы знаний – 1 часа.

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются образ жизни, питание, оздоровительная гимнастика, экология. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Закаливание организма.

Практика. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2. Специальная физическая подготовка – 18 часа.

Гимнастика для глаз.

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.

Практика. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры.

Дыхательная гимнастика

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Игры.

Формирование навыка правильной осанки

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика. Разучивание исходных положений. Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры.

Развитие гибкости

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практика. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Упражнение в равновесии

Теория. Техника безопасности.

Практика. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Игры.

Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практика. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Комплексы упражнений в различных И.П., в движении, игрового характера. Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д. Игры.

Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практика. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. Игры.

3. Легкая атлетика - 9 часов

Теория. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Практика. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Различные виды ходьбы. Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный «5-минутный бег». Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы». Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в длину с места. Подвижные игры.

2. Гимнастика с основами акробатики – 5 часов

Теория. Акробатика и ее значение для физического и духовного здоровья человека. Описание техники разучиваемых акробатических упражнений.

Практика. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Упражнения без предметов и с предметами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В процессе обучения и воспитания культуры здоровья, собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни у учащихся по итогам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня «Спорт и здоровье» формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

1. Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Предметные результаты: формирование базовых компетенций в различных видах спорта.

Учащиеся должны знать:

- порядок выполнения упражнений общей физической подготовки, акробатики, лыжной подготовки, правила спортивных игр;

- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;

- роль и значимость физических упражнений для здорового образа жизни;

- общие механизмы положительного влияния рационально организованной двигательной активности на организм человека;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения общей физической подготовки, акробатики, приемы техники передвижения на лыжах;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Метапредметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

1. Кабинет: занятия проводятся в спортивном зале (учебном кабинете для спортивных занятий), соответствующем санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима, и на открытом воздухе - на спортивных площадках, где имеются снаряды: лесенка низкая, лесенка высокая, перекладина высокая, перекладина низкая, параллельные брусья, сектор для прыжков в длину.

2. Оборудование: тренировочная форма, маты, скакалки, гимнастические палки, обручи, скамейка.

3. Технические ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, магнитофон, музыкальный центр, аудио- и видеозаписи.

4. Кадровое обеспечение: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее или среднее профессиональное образование по специальности, связанной с физкультурно-спортивной направленностью. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Спорт и здоровье» применяются следующие виды контроля.

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

Промежуточный контроль – проводится в конце учебного года (май). Задачами контроля являются выявление динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовки учащегося за данный период обучения. Форма контроля: собеседование, тестирование (сдача контрольных нормативов), анкетирование родителей.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Спорт и здоровье» используются нормативы ГТО 2-3 ступени.

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- выносливость;
- быстрота;
- гибкость;

-ловкость.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных навыков овладения физической культуры.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Спорт и здоровье» основана на следующих принципах:

- гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);
- от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);
- единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);
- творческого самовыражения (реализация потребностей ребенка в самовыражении);
- психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);
- индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);
- наглядности (достижение задач при помощи показа упражнений);
- дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);
- доступности и посильности (подача учебного материала соответственно возрастным особенностям учащихся).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Название Раздела	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Основы знаний.	Беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций, игры.	Информационно-познавательный, игровой, практический, рефлексия	Маты, скакалки, гимнастические палки, обручи, кегли	Текущий контроль (опрос, упражнение, беседа)
2.	Специальная физическая подготовка	Беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций, игры, занятия оздо-	Словесный, демонстрационно-наглядный, игровой, практический, рефлексия	Маты, скакалки, гимнастические палки, обручи, гимнастическая скамейка, кегли	Текущий контроль (опрос, упражнение, беседа)

		ровительной направленности; праздники;			
3.	Легкая атлетика	Упражнения, игра, лекция	Словесный, демонстрационно-наглядный, игровой, практический, рефлексия	Секундомер, рулетка, лесенка низкая, лесенка высокая, перекладина высокая, перекладина низкая, параллельные брусья, сектор для прыжков в длину, малый мяч для метания	Текущий контроль (опрос, упражнение, беседа)
4.	Гимнастика с основами акробатики	Упражнения, игра, лекция	Словесный, демонстрационно-наглядный, игровой, практический, рефлексия	Маты, скакалки, гимнастические палки, обручи	Текущий контроль (опрос, упражнение, беседа)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.

8. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
9. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3
10. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2001 г.
11. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
12. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003.
13. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.

Для учащихся

1. Барто А. Зарядка// Барто А. Стихи детям: Т. I. — М.: Детская литература, 1976. — С. 320.
2. Берестов В. Как я плавать научился// Берестов В., Что всего милее. — М.: Детская литература, 1974. — С. 8.
3. Галлиев Ш. Заяц на физзарядке// Галлиев Ш. Огурцы в тюбетейках. — М.: Детская литература, 1974. — С. 52-53.
4. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: ФиС, 1988 г.
5. Гришин В.Г., Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. — 2-е изд., с изменениями, доп. — М.: Педагогика, 1975.
5. Ладонщиков Г. Ленивцы. Опоздал/ / Ладонщиков Г. Чай с вареньем. — М.: Детская литература, 1976.
6. Маршак С. Дремота и зевота// Маршак С. Детям. — М.: Детская литература, 1973.
7. Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе», 2008 г.
8. Мешковская Э. Время спать// Мошковская Э. Книга для друга. — М.: Детская литература, 1978.
9. Прокофьева С.Л., Сатир Г.В., Гришин В.Г. Румяные щеки. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Родари Дж. Лежебока// Родари Дж. Здравствуйте, дети! М.: Малыш.
11. Суслов В. Про Юру и физкультуру// Суслов В. Веселый звонок. — Л.: Детская литература, 1974.
12. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
13. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

ГЛОССАРИЙ

Акробатика - это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Как правило, начинают заниматься акробатикой в раннем детстве. С 2016 года акробатика включена в олимпийские виды спорта.

Бег - одно из основных локомоторных движений человека, обеспечивающее ускоренное перемещение тела в каком-л. направлении за счет быстрого перебирания ногами; движение циклического типа, отличающееся от ходьбы наличием фазы полета, т.е. одновременного отрыва обеих ног от опоры и характеризующееся менее развернутым положением стоп по сравнению с ходьбой и более выраженной перекрестной координацией движений рук и ног; 2) спорт. один из основных видов легкой атлетики; широко используется в физическом воспитании детей разного возраста.

Гимнастика - система общеразвивающих физических упражнений, способствующих укреплению здоровья и направленному развитию различных групп мышц и связанных с ними движений - т. наз. оздоровительная Г. (напр., см. Гимнастика лечебная); 2) вид спорта, включающий сложные физические и некоторые другие упражнения (см. Гимнастика спортивная, Гимнастика художественная); 3) вид циркового искусства - демонстрация сложных упражнений на спец. снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже (партерная Г.) или высоко над манежем (воздушная Г.)

Лёгкая атлётика — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Мелкая моторика – это способность выполнять мелкие и точные движения кистями и пальцами рук и ног в результате скоординированных действий важнейших систем: нервной, мышечной и костной.

Мышечный тонус – это остаточное напряжение мышц во время их расслабления, либо сопротивление пассивным движениям при произвольном расслаблении мышц. Другими словами, это минимальное напряжение мышц, которое сохраняется в состоянии расслабленности и покоя.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Лапта́ — русская народная командная игра с мячом и битой.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Здоровый ребенок – успешный ребенок»**

№	Тема занятия	Кол- во ча- сов	Форма заня- тия	Место прове- дения	Дата про- ведения	Форма контроля
	Основы знаний	2			просмотр иллюстра- ций	
1	Вводное занятие.	1	Бесе- да, ин- струк- таж,	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
2	Здоровье и физическое развитие че- ловека. Образ жизни как фактор здоровья.	1	Бесе- да, ин- струк- таж,	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
	Специальная физическая подго- товка	18				
3	<u>Гимнастика для глаз.</u> О гигиене зрения, близорукость, дальнорук- ость.	1	Бесе- да, ин- струк- таж,	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
4	Профилактика близорукости. Игры	1	Бесе- да, ин- струк- таж, игра	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
5	Комплексы упражнений для профи- лактики близорукости.	1	Бесе- да, ин- струк- таж,	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
6	Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки».	1	Ин- струк- таж, игра	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
7	<u>Дыхательная гимнастика.</u> Беседа об органах дыхания	1	Бесе- да, ин- струк- таж,	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
8	Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Комплексы дыхательной гимнастики	1	Бесе- да, ин- струк- таж, игра	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
9	Комплексы дыхательной гимнасти- ки	1	Бесе- да,	Игровая комната		Текущий контроль

			ин- струк- таж,			(беседа)
10	Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».	1	Ин- струк- таж, игра	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
11	<u>Формирование навыка правильной осанки.</u> Что такое осанка?	1	Бесе- да, ин- струк- таж,	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
12	Позвоночник и его функции, про- филактика нарушений осанки	1	Бесе- да, ин- струк- таж,	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
13	Разучивание исходных положений	1	Бесе- да, ин- струк- таж, игра	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
14	Разучивание исходных положений	1	Бесе- да, ин- струк- таж, игра	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
15	Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.	1	Бесе- да, ин- струк- таж, игра	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
16	Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.	1	Бесе- да, ин- струк- таж, игра	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
17	Упражнения на формирование хоро- шей осанки	1	Бесе- да, ин- струк- таж, игра	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
18	Упражнения на формирование хоро- шей осанки	1	Ин- струк- таж, игра	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
19	Упражнения на развитие «мышечно- суставного чувства»	1	Бесе- да, ин- струк- таж, игра	Игровая комната		Текущий контроль (беседа)
20	Комплексы упражнений для фор-	1	Бесе-	Игровая		Текущий

	мирования правильной осанки		да, ин- струк- таж, игра	комната		контроль (беседа)
	Лёгкая атлетика	9				
21	Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.	1	Лек- ция			Текущий контроль (беседа)
22	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью.	1	Лек- ция			Текущий контроль (беседа)
23	Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.	1	Лек- ция			Текущий контроль (беседа)
24	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Различные виды ходьбы.	1	упра жне- ния			Текущий контроль (упраж- нение)
25	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики. Различные виды ходьбы.	1	упра жне- ния			Текущий контроль (упраж- нение)
26	Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа.	1	упра жне- ния			Текущий контроль (упраж- нение)
27	Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа.	1	упра жне- ния			Текущий контроль (упраж- нение)
28	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный «5-минутный бег».	1	упра жне- ния			Текущий контроль (упраж- нение)
29	Равномерный бег в режиме умерен-	1	упра			Текущий

	ной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный «5-минутный бег».		жне- ния			контроль (упраж- нение)
	Гимнастика с основами акробатики	5				
30	Акробатика и ее значение для физического и духовного здоровья человека. Описание техники разучиваемых акробатических упражнений.	1	лек- ция			Текущий контроль (беседа)
31	Строевые упражнения.	1	упра жне- ния			Текущий контроль (упраж- нение)
32	Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	1	упра жне- ния			Текущий контроль (упраж- нение)
33	Акробатика.	1	упра жне- ния			Текущий контроль (упраж- нение)
34	Подвижные игры.	1	Игра			Участие в игре