**1. Пояснительная записка.**

**«*Самый лучший способ подбодрить* себя-**

***это подбодрить кого-нибудь».***

*Шейпинг - это одно из направлений ритмической гимнастики, призванное целенаправленно изменять фигуру.*

*Главное преимущество шейпинга - это индивидуальный подход к каждому занимающемуся. В ходе тренировки прорабатываются практически все мышцы.*

*Занятия шейпингом в группе дает детям психологическую поддержку и некий соревновательный момент в процессе достижения цели.*

*Физическое воспитание является одной из основных составляющих в развитии гармоничной личности. Занятия шейпингом обусловлено тем, что они закладывают основы физического и духовного здоровья, на базе которого только возможно действительно разностороннее развитие личности.*

*Основу физической культуры составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на совершенствование природных качеств и способностей индивида. Занятия любым видом физкультуры является условием направленного развития и физ. подготовки подростков. Физическая культура важное средство в системе воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность занятий шейпингом для личности и общества в целом, ее образовательное и воспитывающее, оздоровительное и общекультурное значение.*

***2. Общая характеристика учебного программы***

***Цели и задачи курса***

***Целью*** *обучения* *является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных* ***задач:***

*• укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;*

*• совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;*

*• формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;*

*• развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;*

*• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.*

***3.Описание места учебного предмета в учебном плане***

*Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ, всего на изучение программы «Шейпинг- класс»в начальной школе выделяется 38 часов.*

*.В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.*

*В соответствии с законами Российской Федерации о физической культуре Шейпинг благодаря своей доступности и привлекательности доступен практически всем.*

*Программа «Шейпинг− класс» предлагает физическую нагрузку из расчета на одну учебную группу.*

*.*

***4. Описание ценностных ориентиров содержания программы****.*

*Прежде чем, приступить к занятиям шейпингу, необходимо получить разрешение от педиатра.*

*Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения.*

*Содержание материала излагается в соответствии с уровнем образования.*

*Режим занятий: 1 раза в неделю .*

***Данная программа основана на следующих принципах:***

*1.Систематичность и последовательность обучения.*

*2.Связь теории с практикой.*

*3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.*

*4.Создание ситуаций успеха.*

*обучение детей (подростков) шейпингу в доступной для них форме.*

*−сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств подростков и двигательных способностей;*

*−формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;*

*−расширение двигательного опыта по средствам использования и освоения физических упражнений;*

*−воспитание волевых качеств личности ;*

*−развитие творческих способностей, нравственное и физ. совершенствование*

*.*

*Упражнения « Шейпинг− класс» универсальны и доступны, как средство индивидуальных занятий физической культурой как в школе, дома и в учреждениях дополнительного образования.*

*Шейпинг позволяет поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей, связанных с выполнением прыжков, вращений, равновесий.*

*Шейпинг −ценное средство развития ловкости, гибкости ,грации. Ученикам предлагаются занятия с освоением основ хореографии.*

***Этапы выполнения программы:***

*-подготовительный этап: предварительное тестирование детей, комплектация группы, оформление необходимой документации, разработка программы.*

*-реализация программы: беседы, разучивание упражнений комплекса.*

*-отчетный: комплексный анализ результатов программы, итоговое тестирование, показ комплекса.*

*Программа ориентирована на здоровье сберегающие технологии, развитие у детей навыков здорового образа жизни. В программу включены занятия – беседы, которые включают в себя следующие элементы:*

*-Мониторинг состояния здоровья детей на основе динамики антропометрических показателей: вес, рост, давление.*

*-Выстраивание рационального режима отдыха, питания, физической нагрузки.*

*-Соблюдение правил личной гигиены, воздержание от вредных привычек.*

***Интегрирование.***

*Грамотное, организованное проведение свободного времени детей, не только развлекает, но и развивает азнообразные задатки, дает стимул к творческому самовыражению детей. Поэтому проводим интегрированные занятия объединения «Шейпинг−класс» с уроками физической культуры*

***5. Результаты освоения программы.***

*Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования.*

*Желательным условием освоения программы является ведение табеля посещаемости. Благодаря этому, по мере прохождения учебного материала, у занимающихся, формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развитиях и совершенствования. Необходимо завести дневник индивидуального наблюдения, фиксировать выполнение домашних заданий.*

*Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств, в процессе освоения упражнений.*

*Работа учебной группы может быть организована на базе дома творчества, школы или спортивной школы.*

*Результаты последних исследований подтверждают, что в современном цивилизованном обществе необходимо уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений− как жизненно необходимо в противовес так называемым «болезням цивилизации». Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей, тем лучше они приспосабливаются к новым социальным условиям.*

*Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако, часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным, выносливым.*

***Предполагаемые и ожидаемые результаты****:*

*− освоение участниками программы основных упражнений шейпинга ;*

*- освоение комплекса «шейпинг-класс»;*

*−формирование у обучающихся положительного настроя к спортивному образу жизни;*

*- освоение блоков клубного танца (Haus и Hip-Hop )*

***Данная программа основана на следующих***

***принципах:***

*1.Систематичность и последовательность обучения.*

*2.Связь теории с практикой.*

*3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.*

*4.Создание ситуаций успеха.*

*обучение детей шейпингу в доступной для них форме.*

***8.Учебно- тематический план.***

*1 год обучения.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема*** | *Количество часов за год* | | *Вид деятельности* | *Форма контроля* |
| *Теория* | *Практика* |
| *1.Упражнения на развитие гибкости.* |  | *9* | *Разучивание комплеска и выполнение самостоятельно* | Объяснительная  Репродуктив-ная |
| *2.Упражнения на развитие ловкости.* |  | *6* | Практическая работа | Объяснительная  Репродуктив-ная |
| *3.Упражнения на развитие силовых способностей* |  | *9* | Практическая работа | Объяснительная  Репродуктив-ная |
| *4.Упражнения на формирование осанки.* |  | *8* | Практическая работа | Объяснительная  Репродуктив-ная |
| *5.Беседы по темам: «Личная гигиена», «Профилактика*  *вредных привычек».* | *2* |  | Практическая работа | Репродуктив-ная;  контроль-ная |
| *6.Инструктаж по технике безопасности.* | *4* |  | *Игра на тему: «Основы безопасности жизидеятельности»* | Репродуктив-ная;  контроль-ная |
| *Всего часов:* | *6* | *32* |  |  |
| *Общее количество часов теории и практики:* | *38* | |  |  |

*9. Календарно-тематическое планирование.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Дата* | *Тема занятия* |
| *1* |  | Инструктаж по ТБ. |
| *2* |  | Оздоровительная аэробика. |
| *3* |  | Танцевальная азбука. |
| *4* |  | Разучивание комплекса упражнений для разминки. |
| *5* |  | Закрепление комплекса упражнений разминки. |
| *6* |  | Комплекс упражнений "Шейпинг -класс №5". |
| *7* |  | Комплекс упражнений "Шейпинг- класс №5" |
| *8* |  | Комплекс упражнений "Шейпинг- класс №5" |

*1 класс 2 четверть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Дата* | *Тема занятия* |
| *1* |  | Инструктаж по безопасности. |
| *2* |  | Беседа на тему : "Личная гигиена". |
| *3* |  | Разучивание упражнений на развитие гибкости. |
| *4* |  | Развитие упражнение на формирование осанки. |
| *5* |  | Комплекс упражнений "Шейпинг-класс №6". |
| *6* |  | Комплекс упражнений "Шейпинг-класс №6". |
| *7* |  | Комплекс упражнений "Шейпинг-класс №6". |
| *8* |  | Комплекс упражнений "Шейпинг-класс №6". |

*1 класс 3 четверть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Дата* | *Тема занятия* |
| *1* |  | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу". |
| *2* |  | Упражнения на развитие гибкости. |
| *3* |  | Упражнения на развитие ловкости. |
| *4* |  | Упражнения на развитие силовых способностей. |
| *5* |  | Упражнения на формирование осанки. |
| *6* |  | Беседа на тему: "Личная гигиена в зимнее время. с. 45 Лях. |
| *7* |  | "Шейпинг- класс №7". |
| *8* |  | "Шейпинг- класс №7". |
| *9* |  | "Шейпинг- класс №7". |
| *10* |  | "Шейпинг- класс №7". |
| *11* |  | "Шейпинг- класс №7". |
| *12* |  | "Шейпинг- класс №7". |

*1 класс 4 четверть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Дата* | *Тема занятия* |
| *1* |  | Инструктаж по ТБ при проведении занятий по "Шейпингу". |
| *2* |  | Упражнения на развитие ловкости. |
| *3* |  | Упражнения на развитие равновесия. |
| *4* |  | Упражнения на развитие силовых способностей. |
| *5* |  | Упражнения на развитие гибкости. |
| *6* |  | Упражнения на формирование осанки. |
| *7* |  | "Шейпинг -класс №8". |
| *8* |  | "Шейпинг -класс №8". |

*10.****Методическое обеспечение программы***

*Методическое обеспечение программы включает в себя:*

*-Материалы из интернета.*

*-Видео и аудио материалы: DVD диски: Клубные танцы «Haus» и «Hip-Hop», Шейпинг, танец Go- Go и другие.*

*Использованная литература:*

*1.В.В. Козлов «Акробатика. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования».*

*2.Ф.Чжиаюн. «Стрейчинг для здоровья суставов».*

*3.Т. Лисицкая «Ритм плюс пластика».-М.: Физкультура и спорт, 2005 .-с160*

*4.Курт Брунгардт Комплексная программа «Плоский живот».*

*5. Ж\Л Внешкольник №5 (122) 2007.-с 44.*

*6.Ж\Л Дети, творчество и мы. №7 Пуровский Дом Детского Творчества Тарко-Сале 2007 –с 14.*

*7.Ж\Л Дети творчество и мы. №6 Пуровский ДДТ 2006 –с19.*

*Приложение №1*

*Комплекс упражнений «Шейпинг- класс» №5.*

***1.Разминка.***

***1-Голова****.*

*1.Наклоны головой вперед-назад.*

*И.п. ноги на ширине плеч подбородок касается груди.*

*1-8- медленно*

*1-16- быстро*

*2. Наклоны головы в стороны.*

*И.п. то же «ухом до плеча» плечи на месте.*

*3. «Уши в сторону» нос вертикально*

*1-4 медленно*

*1-16- быстро*

*4.Полукруг головой ,прокатываем подбородок по груди.1-8 –медленно*

*1-16- быстро*

*Прибавляя движения бедрами.*

***2-Плечи***

*5. Плечи - полная амплитуда*

*Описываем круги плечами ,руки прямые*

*1-8- медленно*

*1-16- быстро.*

*6.Плечи по очереди вверх- вниз*

*«до уха» и вниз*

*7. упр. То же ,но диаметрально противоположною Четко выполняем.*

*8.Упр. то же ,но по счету 1,2,3, 4- пауза .*

*9.Расслабить плечи (круговые вращения)*

***3-Руки****.*

*10.Руки- кисть продолжение руки ,ладошки натянуть..*

*Плечи опустить, шея прямая натянутая.*

*11. Круги руками ( Клубный танец)*

*1.И.п.руки вниз ,сжать в кулаке 2. Бицепсы*

*3. последняя точка на «загривок».*

*12.то же ,но усложненное*

*Опускаем руки вниз по диагонали.*

***4-Корпус***

*13.-грудная клетка*

*Вперед-назад, фиксируем поясницу, плечи, локти не работают ,от пупка ничего не работает. Вдох –грудная клетка вперед, Выдох –грудная клетка назад.*

*Движение мало амплитудное, мысленно представляем ,что держимся за поручни.*

*14.Тоже ,но плюс плечи.*

*15.плечи плюс грудь*

*16. Плечи зафиксированы*

*Работают бедра, колени прямые, стопы широко расставлены.*

***5.Бедра****.*

*17.Бедра вперед- назад, вправо-влево, восьмерка.*

*Корпус не работает.*

*18.Кач- вперед-назад*

*Пресс работает.*

***6.Ноги.***

*19.Ноги на ширине плеч -И.п. « Вертим пяткой»*

*Стопы параллельно друг другу, стопу пяткой вперед.*

*20.Колени вправо- влево ,*

*И.п. ноги вместе, зафиксированы, полу «присев»*

*21.Поднимаем ногу, согнутую в колени*

*1.-вперед*

*2.назад*

*3.вперед полукруг, назад полукруг.*

*22.И.п. присесть , прямая нога чуть вперед*

*1.-Ноги выпрямить,*

*2-и.п.*

*23.Колени.*

*И.п. стоя ,ногу п\у присев колени вправо- влево.*

***7.Прыжки***

***2.Основная часть.***

*Растяжка:*

*1.И.п. – стоя. Правую ногу согнуть в колене, взять рукой подтянуть к ягодицам.*

*2.И.п. стоя.1- наклон вперед, корпус 90 градусов по отношению к ногам.*

*2.наклон назад прогнуться в спине, наклон, достать рукой пола.*

*1.Ноги.*

*1.Поднимаем п\у согнутые в колене вверх- вперед, вверх- в стороны.*

*2.Махи ногой.*

*- И.п. п\лежа ,одна нога прямая, рабочая, вторая согнута в колене ,махи ногой вперед.*

*- И.п. то же нога рабочая под ногой согнутой в колене.*

*3. Махи ногой назад.*

*И.п. встаньте на колени, обопритесь на ладони. Ладони должны быть поставлены немного шире плеч, пальцы расставить.*

*4. Махи ногой в стороны. И.п. тоже*

*5.Круги ногой ,И.п. тоже.*

***2. Спина.***

*1.Лодочка . Упражнение для мышц спины.*

*И.п. лежа на животе и сцепив руки за спиной , ноги должны оставаться неподвижными. Поднять голову и шею, грудь оторвать от пола подтянуть руки по направлению к ногам, раскачаться*

*2.И. п. тоже. Поднять правую ногу и левую руку ,досчитать до десяти, расслабиться.*

***3.Отжим от груди.***

*«Баттерфляй» - отрываем грудь от пола плюс руками выполняем круговые движения.*

***4. Пресс.***

*\*Подъем верхней части тела.*

*\* «Схватки».*

*\*Подъем с поворотом.*

***5.Ягодичная мышца****.*

*\*Подъем бедер. Лежа на спине ,ноги под 90 градусов.*

*\*Сжимание ягодиц.*

*\* тоже, но с подниманием, но по очереди.*

*\*И.п. Лежа на спине. Подъем ног по очереди.*

***6. Упражнения для укрепления мышц груди.***

***3.Растяжка***

*1.Боковые потягивания. Выполняются медленно, как можно дольше, глубже. И.п. стать прямо ,ноги 60 см друг от друга следить за осанкой.*

*2. Потягивания бедер .Правое бедро обхватить обеими руками, замереть на десять секунд.*

*3.Перекаты вперед- назад,*

*4.Перекаты вправо-влево.*

*5Потягивание живота .Лягте на живот ,упритесь руками перед собой, поднимите голову, прогнитесь в спине.*

*5.Потягивание спины.*

*6.Потягивание трицепса.*

*7.Потягивание паха.*

*8.Потягивание икр.*

*9.Растяжка мышц ног у станка.*

***4.Релаксация.***

*«Игра – веселая пора!*

*Игра! Игра! Среди двора!*

*Игрой довольна детвора,*

*Со всех концов зови гостей,*

*Чем больше нас, тем веселей*

*Эй, кто стоит там в стороне?*

*Скорей сюда! Скорей ко мне!*

*Игра! Игра! Среди двора!»*

***1.Пояснительная записка.***

*Возраст участников : 7-8 лет.*

*Человеческое общество немыслимо вне общения. Общение выступает необходимым условием бытия людей, без которого невозможно полноценное формирование не только отдельных психологических функций, процессов и свойств человека, но и личности в целом. Реальность и необходимость общения определена совместной деятельностью: чтобы жить люди вынуждены взаимодействовать. Общается всегда деятельный человек, деятельность которого пересекается с деятельностью других людей. Общение позволяет организовывать общественную деятельность и обогатить ее новыми отношениями между людьми.*

*Человек, с момента рождения, общается с другими людьми, но , порой, люди отличающиеся высокими достижениями в изучении явлений материального мира, оказываются беспомощными в области межличностных отношений, поэтому человек должен изучать правила взаимодействия с людьми, чтобы стать социально полноправным членом общества. Другими словами, общение будет эффективно лишь тогда, когда люди, взаимодействующие друг с другом, компетентны в данной ситуации.*

*Таким образом, формирование коммуникативной компетенции человека является актуальной проблемой, решение которой имеет большое значение как для каждого человека, так и для общества в целом.*

*Необходимо организовать комплекс социально- воспитательных и оздоровительных и оздоровительных мероприятий, позволяющей ребенку, почувствовать самоосуществление себя в мире, почувствовать открытость окружающего мира, нужность в социальном пространстве. Развивать такое общение, которое основано на желании понять и принять другого человека, мир, культуру. Данное качество возможно на уровне открытого для коммуникации общества. Оно исключает агрессию, не приемлет уничижительные формы оценки, создает пространство для общения, ориентированное на диалог и понимание. Необходимо создать для ребенка такую атмосферу взаимодействия, которая стала бы образцом для формирования его жизненных позиций.*

*Одним из путей повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса, создание комфортного состояния у детей является организация содержательного досуга, который может быть хорошей основой для последующего обучения детей.*

*Организованный досуг расширяет кругозор, учит совместным действиям и переживаниям. В процессе игр и мероприятий дети знакомятся с лучшими образами художественного слова, закрепляют знания об окружающем мире, развивают речь.*

*При подготовке и проведении занятий существуют значительные возможности для организации взаимодействия между детьми разного возраста, которое имеет воспитательное значение. Выполняя работу сообща, дети учатся согласовывать свои действия, у них формируется способность сочетать личные интересы с деятельностью других. Благодаря участию в работе детей разного возраста может быть получен значительно больший результат, выполнен больший объем работы.*

*Цикл мероприятий способствуют становлению личности младшего школьника, формированию у них нравственных представлений о добре и зле, вырабатыванию отрицательного отношения к лени, эгоизму, равнодушию. Они помогают создавать положительный эмоциональный климат, вызывают чувство новизны и неожиданности, смех, детскую улыбку.*

***2.Общая характеристика учебного предмета***

***Цели и задачи курса***

***Целью*** *обучения**играм является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных* ***задач:***

*• укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;*

*• совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм;*

*• укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;*

*• развитие интереса к подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;*

*• обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.*

***3.Описание места учебного предмета в учебном плане***

*Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ, всего на изучение «Игры народов мира» в начальной школе выделяется 38 часов.*

*На основании примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.*

*В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.*

*4.****Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета****.*

*Содержание учебного предмета «Иргы народов мира» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.*

***5.****РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ****.***

***Форма подведения итогов.***

* *Итоговое мероприятие.*
* *Анкетирование родителей детей посещающих «Игры народов мира».*

*Эта программа предполагает создание единого пространства, способствующего формированию разносторонней личности. Поможет осознавать свои ценности и установить приоритеты, поможет им стать более терпимым, гибким, внимательным, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать себя менее одиноким.*

*Помощь детям в преодолении трудностей, создаваемых в ходе игр − это результат совместных усилий педагога и детей, маленькое произведение искусства, в создании которого все принимают участие, подобно, музыкальному оркестру.*

*Данная программа может быть использована в ДДТ, гимназиях,школах для младшего школьного возраста.*

*«Игры народов мира» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).*

***Универсальными компетенциями учащихся являются:***

*• умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;*

*• умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;*

*• умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.*

***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, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;*

*• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка   
и общих интересов.*

***Метапредметные результаты:***

*• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;*

*• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;*

*• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;*

*• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха ;*

*• организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;*

*• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха   
в процессе её выполнения;*

*• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;*

*• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;*

*• умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;*

*• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;*

*• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.*

***Предметные результаты:***

*• организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;*

*• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;*

*• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;*

*• измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;*

*• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;*

*• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;*

*• бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;*

*• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;*

*• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами,   
в различных условиях;*

*• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой   
и соревновательной деятельности;*

*• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов[[1]](#footnote-1)7.*

***6. Содержание программы****.*

*1.Освоение ребенком новых моделей коллективного поведения и навыков сотрудничества, через коллективные игры, открытые мероприятия, праздники.*

*2.Создать эффективное развивающее оздоровительное и воспитательное пространство через формирование игровой деятельности. Развивать способности воспринимать принципы коллектива.*

*3.Предоставление возможностей каждому ребенку для самовыражения, свободы выбора и ответственности в принятии решений.*

*Самореализация с учетом индивидуальных способностей*

*На основе сформированной целостной системы гимназии, гармонично развивающегося мира и с учетом сложившихся традиций, ценностного отношения к личному миру ребенка , развивать у детей ценностное отношение*

*-к миру;*

*-к другим людям;*

*-к самому себе;*

*-способность к цивилизованной коммуникации*

*через цикл культурно – массовых мероприятий*

*.*

***Самостоятельные игры и развлечения.*** *Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).*

***Физическое совершенствование.***

***Формы деятельности****:*

*1.Разучивание песен.*

*2.Сочинение песен на тему по известной мелодии.*

*3.Конкурс песен на заданную песню.*

*4.Инсценирование песен на заданную тему.*

*5. Организованные дискотеки.*

*6.Рисование.*

*7.Выставки.*

*8.Беседы.*

*9.Познавательные игры.*

*10.Подвижные игры.*

*Классифицируются мероприятия по содержанию и направлению:*

*\*Театрализованные.*

*\* Познавательные: викторины.*

*\* Спортивные аттракционы, подвижные игры, эстафеты.*

*При реализации программы используются интерактивные игры. Подобные игры способствуют развитию детского «эмоционального интеллекта» и предназначены помочь педагогу создать в коллективе дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с педагогом.*

***7. Тематическое планирование с определением основых видов деятельности обучающихся****.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Наименование*  *разделов* | *Всего*  *часов* | *В том числе* | | | *Вид*  *деятельности* | *Форма контроля* |
| *Т/з* | *П /з* | *С/р* |
| *1.Вводное занятие.Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Игровая программа «Знакомка»* | *1* | *1* |  |  | *Познавательная ,коммуникативная* | *беседа* |
| *2.Игра «Снежный ком», интерактивная игра «Змеи и пчелы».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная коммуникативная* |  |
| *3.Разучивание украинской народной игры «Командные прятки».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* | *Самостоятельная организация игры* |
| *4.Разучивание русской народной игры «Горелки».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *5. Разучивание игры «Волк во рву».* | *1* |  | *1* |  | *Познаватель-ная, реф-лексивная* | *Самостоятельная организация игры* |
| *6.Разучивание украинской народной игры Хромая уточка».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *7. Разучивание правил украинской игры в «Статую».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* | *Самостоятельная организация игры* |
| *8.Знакомство с русской народной игры «Веревочка».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *9.Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Разучивание правил игры «Чай- чай выручай»* | *1* | *0,5* | *0,5* |  | *Познаватель-ная, реф-лексивная* |  |
| *10. Разучивание игры «Волки и овцы».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* | *Самостоятельная организация игры* |
| *11.Игра «Медведь и вожак».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *12.Разучивание игры «Невод».* | *1* |  | *1* |  | *Познаватель-ная, реф-лексивная* |  |
| *13.Разучивание армянской игры «Земля, вода, огонь, воздух».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *14.Разучивание азербайджанской игры «Вытащи платок».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* | *Самостоятельная организация игры* |
| *15. Разучивание украинской сказки «Платочки- нниточки».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *16.Инструктаж по ТБ. Ирга попался на удочку».* | *1* | *0,5* | *0,5* |  | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *17. «Ловить зверушку».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* | *Самостоятельная организация игры* |
| *18.Наседка и коршун».* | *1* |  | *1* |  | *Познаватель-ная, реф-лексивная* |  |
| *19. «Хлопки и щелчки».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *20. «Второй лишний».* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* | *Самостоятельная организация игры* |
| *21. «Животные». Узбекская игра «Волк калека и баран»* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *22.«Быстро шагай»* | *1* |  | *1* |  | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *23. «Купи мячик».* | *1* |  | *1* |  |  | *Самостоятельная организация игры* |
| *24. «Пингвины с мячом»* | *1* |  | *1* |  | *Познаватель-ная, реф-лексивная* |  |
| *25. «Кто быстрее»* | *1* |  | *0,5* | *0,5* | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *26. Салки «Выше ноги от земли».* |  |  |  |  | *Познавательная ,коммуникативная* | *Самостоятельная организация игры* |
| *27. «Мышеловка».* | *1* |  | *0,5* | *0,5* |  |  |
| *28. Правила поведения на спортивной площадке. «Маляр и краски». «Защита крепости».* | *1* | *0,5* | *0,5* |  | *Познаватель-ная, реф-лексивная* |  |
| *29. «Не промахнись»* | *1* |  |  | *1* | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *30. Татарская игра «Маляр и краски* | *1* |  | *0,5* | *0,5* | *Познавательная ,коммуникативная* | *Самостоятельная организация игры* |
| *31. марийская игра «Биляша»* | *1* |  | *0,5* | *0,5* | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *32. Бурятская игра «Волк и ягнята».* | *1* |  | *0,5* | *0,5* | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *33. Игра народа коми «Ловля оленей»* | *1* |  | *0,5* | *0,5* | *Познаватель-ная, реф-лексивная* | *Самостоятельная организация игры* |
| *34.Чувашская игра «Расходитесь».* | *1* |  | *0,5* | *0,5* | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *35.Бразильская игра «Моя маленькая лодочка».* | *1* |  | *0,5* | *0,5* | *Познавательная ,коммуникативная* |  |
| *36.Аргентинская игра «Кошки мышки».* | *1* |  | *0,5* | *0,5* | *Познавательная ,коммуникативная* | *Итоговое мероприятие* |

***8. Календарно-тематическое планирование.***

*1 четверть*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Дата* | *Тема занятия* |
| *1* |  | *Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.* |
| *2* |  | *Игра "Снежный ком", интерактивная игра "Змеи и пчелы"* |
| *3* |  | Разучивание украинской народной игры "Командные прятки". |
| *4* |  | Разучивание русской народной игры "Горелки". |
| *5* |  | Разучивание игры "Волк во рву". |
| *6* |  | Разучивание украинской народной игры "Хромая уточка". |
| *7* |  | Разучивание правил украинской игры "В статую" |
| *8* |  | Разучивание правил русской народной игры "Веревочка". |

***2 четверть***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Дата* | *Тема занятия* |
| *1* |  | Инструктаж по безопасности.Разучивание правил игры "Чай-чай выручай" |
| *2* |  | Разучивание игры "Волки и овцы" с.56 |
| *3* |  | Игра "Медведь и вожак" с.57 |
| *4* |  | Разучивание игры "Невод". с. 60 |
| *5* |  | Разучивание армянской игры "Земля, вода, огонь, воздух". |
| *6* |  | разучивание азербайджанской игры "Вытащи платок". |
| *7* |  | Разучивание белорусской игры "Дед мороз" с. 65 |
| *8* |  | Разучивание украинской игры "Палочки- ниточки" |

***3 четверть***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Дата* | *Тема занятия* |
| *1* |  | Инструктаж по безопасности. Игра "Попался на удочку". |
| *2* |  | "Ловить зверушку" .с.4 ж.т. |
| *3* |  | "Наседка и коршун" с.3 ж.т. |
| *4* |  | "Хлопки и щелчки" с.3 ж.т. |
| *5* |  | "Второй лишний" с.3 ж.т. |
| *6* |  | "Животные" с. 4 ж.т. Узбекская игра "Волк калека и баран" с .75 УДА |
| *7* |  | Быстро шагай" с.6 ж.т. |
| *8* |  | "Купи мячик" с.9 т. |
| *9* |  | "Пингвины с мячом" с.107 Матвеев. |
| *10* |  | "Кто быстрее".108 Матвеев |
| *11* |  | "Салки "выше ноги от земли" с. 131 Лях |
| *12* |  | ."Мышеловка" с. 132 Лях. |

***4 четверть***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Дата* | *Тема занятия* |
| *1* |  | Правила поведения на спортивной площадке. с. 5 ж.т |
| *2* |  | "Не промахнись". с.5 ж.т. |
| *3* |  | Татарская игра "Маляр и краски" с. 70 Уроки двигательной активности. |
| *4* |  | Марийская игра "Биляша" с. 71 УДА |
| *5* |  | Бурятская игра "Волк и ягнята" с. 72 УДА |
| *6* |  | Игра народов коми "Ловля оленей" с. 72 УДА |
| *7* |  | Чувашская игра "Расходитесь" с. 72 УДА |
| *8* |  | Аргентинская игра "Кошки мышки" Уда. |

***9.Описание материально технического обеспечения****.*

*1.Козак О.Н. Большая книга игр для детей. -СПб «Издательство Союз»,2003, −336 с.*

*2.Давыдова М., Агапова И. Праздник в школе. −М.: Рольф, 2000. −304 с.*

*3.Шмаков С.А. Каникулы.- М. Новая школа,2000.*

*4. Букатов. В.М., Ершова А.П. Я иду на урок.- М.: Издательство «Первое сентября». 2000. − 224.*

*5.Сценарии спортивных праздников в школе/ МальцевА.И. − Ростов н\Д.: Феникс,2005.*

*6.Зацепина М.Б. Организация культурно−досуговой деятельности школьников.- м.:Педагогическое общество России,2004.*

1. [↑](#footnote-ref-1)