

**Филиал МАОУ «Приданниковская СОШ» –  
Чувашковская ООШ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**



**Автор-составитель:  
Рыбакова Тамара Анатольевна,  
учитель начальных классов**

## Цель данной программы —

создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр



## **АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ – ПРОГРАММА РАССЧИТАНА НА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ 6,5-9 ЛЕТ.**

### **Объем и срок освоения программы**

—  
общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы — 34 часа; срок обучения 1 год.



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- **Теоретические основы физического воспитания.**
- **Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**
- **Игры на свежем воздухе.**
- **Игры – эстафеты.**
- **Народные подвижные игры.**
- **Игры, способствующие развитию основных физических качеств.**
- **Спортивные игры.**



## **ИГРАЕМ В ЙОГУ.**

Йога –это наука очень конкретная, в ней много конкретных упражнений, раскрыть заложенные в каждом человеке огромные физические способности, поддерживать себя в прекрасной физической форме.

**Учение не только помогает улучшить физическое здоровье, обрести сильное, стройное, выносливое тело, но и позволяет полностью реализовать себя во всех сферах жизни – в работе и учебе.**

**В настоящее время йогой больше всего занимаются в Индии, Непале, Тибете**



**ПОПРОБУЙТЕ ВЫПОЛНИТЬ НЕКОТОРЫЕ ПОЗЫ ЙОГИ  
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ. КАЖДУЮ ПОЗУ ВЫПОЛНИТЬ 5-6  
РАЗ.**



Кто не хочет скучать -  
Все бегите к нам играть!  
От души мы порезвимся,  
Вместе все повеселимся!

