Муниципальное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа № 2 VII – VIII вида»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

 ***«Спешл Олимпикс»***

 Возрастной диапазон: 8 – 9 лет.

 Срок реализации программы: 1год.

 Составитель: Горчакова О.В.

 Учитель физической культуры

Южноуральск 2013

**Информационная карта**

**Педагог:** Горчакова Олеся Валерьевна.

**Тип программы:** Адаптированная.

**Образовательная область:** Физкультурно- оздоровительная

**Направленность деятельности:** культурологическая.

**Способ освоения содержания:** Креативный.

**Уровень освоения содержания:** Общекультурный.

**Уровень реализации программы:** Дети 8-9 лет.

**Форма реализации программы:** Индивидуально-групповая.

 **Продолжительность реализации программы:** Одногодичная

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» второго года обучения составлена под редакцией авторов: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

Образовательная программа «Если хочешь быть здоров» имеет культурологическую направленность и составлена на основе:

* Закона РФ «Об образовании»;
* Концепции модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации на период до 2010 года;
* Национальной доктрины образования в Российской Федерации до 2020 года;
* Конвенция о правах ребенка. (Генеральная ассамблея ООН 5 декабря 1989 года).

Программа «Если хочешь быть здоров» является частью культурологического образования детей .

 ***Цель:*** создание условий для сохранения, укрепленияи развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.
***Задачи:***

Образовательные:

* формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
* обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
* формирование интереса к народному творчеству;
* расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

* развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
* развитие активности, самостоятельности, ответственности;
* развитие статистического и динамического равновесия;
* развитие глазомера и чувства расстояния;
* развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

* воспитание чувства коллективизма, взаимопомощь;
* формирование установки на здоровый образ жизни;
* формирование этических норм поведения;
* воспитание бережного отношения к народным традициям.

 Рабочая программа внеурочной деятельности предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, по разделам «Подвижные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика» школьной программы.

Рабочая программа разработана для учащихся второго года обучения в рамках внеурочной образовательной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность» и рассчитана на1 год обучения , 35 часов (1 час в неделю).

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 8 - 9 лет. Занятия проводятся, как со всей группой, так и по подгруппам, индивидуально. Продолжительность занятия на втором году обучения 40 минут .Для организации занятий необходимо специально оборудованное помещение (спортивный зал) или спортивная площадка. Во время каникул образовательная деятельность может видоизменяться (проведение соревнований по подвижным играм, турниров, малых спортивных олимпиад).

**Формы и методы работы**

***Формы организации занятий:***

***-*** практические занятия *(групповые, индивидуальные и сводные)*

- проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале.

 ***Приёмы и методы обучения на занятиях.***

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса *(педагогика сотрудничества);*

- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса *(групповые технологии, технологии индивидуального обучения);*

- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся *(практические игровые технологии).*

Реализация данных технологий осуществляется через следующие *организационные формы:*

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;

- практические занятия по разучиванию игр;

- организация творческих мастерских;

- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

**Формирование универсальных учебных действий**

**Личностные результаты** :

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметне результаты** :

* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** :

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формы аттестации воспитанников**

Входящий контроль включает в себя тестирование, позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребенка, об основных интересах, увлечениях.

Промежуточный контроль проводится в середине года, позволяет отследить уровень полученных знаний (викторина, спортивные эстафеты).

Итоговый контроль включает в себя разработку проектов «Мой режим дня», «Любимая подвижная игра», «Виды спорта» (элементы проектной деятельности) и проведение веселых стартов.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **В том числе** |
| **теория** | **практика** |
| ***Раздел 1. Подвижные и народные игры 21 ч.*** |
| 1. | Игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. | 21 |  | 21 |
| ***Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики 7ч.*** |
| 2. | Игры малой подвижности (на развитие внимания, для подготовки к строю, с лазанием и перелазанием, на формирование правильной осанки) | 7 | В процессе занятий | 7 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Раздел 3. Лёгкоатлетические упражнения 7 часов*** |
| 3. | Игры на развитие координации. Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей | 7 |  | 7 |
| **Итого 35 ч.** |

 **кАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела и тем | Дата проведения | Примечание |
| 1 | Подвижные и народные игры. Игра «Построение в шеренгу», «Кошки-мышки». |  |  |
| 2. | Подвижные и народные игры. Игра «У ребят порядок строгий», «Хитрая лиса». |  |  |
| 3. | Подвижные и народные игры. Игра «Быстро встань в колонну», «Ястреб и утка». |  |  |
| 4. | Подвижные и народные игры. Игра «Быстро встань в колонну», «У медведя во бору». |  |  |
| 5. | Подвижные и народные игры. Игра «Класс, смирно», «Совушка». |  |  |
| 6. | Подвижные и народные игры. Игра «К своим флажкам», «Гуси – лебеди». |  |  |
| 7. | Подвижные и народные игры. Игра «Построение в шеренгу», «С кочки на кочку». |  |  |
| 8. | Подвижные и народные игры. «Построение в шеренгу», «Салки в присяде». |  |  |
| 9. | Подвижные и народные игры. «Уребят порядок строгий», «Попрыгунчики воробушки». |  |  |
| 10. | Подвижные и народные игры. «Уребят порядок строгий», «Удочка». |  |  |
| 11. | Подвижные и народные игры. «К своим флажкам», «Зайцы, сторож, Жучка». |  |  |
| 12. | Подвижные и народные игры. «Быстро встань в колонну», «Мяч соседу». |  |  |
| 13. | Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Мяч сбоку». |  |  |
| 14. | Подвижные и народные игры. «Уребят порядок строгий», «Мяч над головой». |  |  |
| 15. | Подвижные и народные игры. «К своим флажкам», «Охотники и утки». |  |  |
| 16. | Подвижные и народные игры. «Быстро встань в колонну», «Салки – ноги от земли». |  |  |
| 17. | Подвижные и народные игры. «Построение в шеренгу», «Бег сороконожки». |  |  |
| 18. | Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Медведи и пчёлы». |  |  |
| 19. | Подвижные и народные игры. «Уребят порядок строгий», «Белые медведи». |  |  |
| 20. | Уребят порядок строгий. «Быстро встань в колонну», эстафета. |  |  |
| 21. | Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения.Игра «Самолёт» |  |  |
| 22. | Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения.Игра «Замри» |  |  |
| 23. | Укрепление мышечного корсета. Акробатические упражнения.Игра «Карлики, великаны»» |  |  |
| 24. | Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения.Игра «Летает, не летает» |  |  |
| 25. | Упражнения на равновесие . Акробатические упражнения.Игра «Шишки, жёлуди, орехи» |  |  |
| 26. | Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения.Игра «Выше ноги от земли» |  |  |
| 27. | Игра «Два мороза» |  |  |
| 28. | Игра «Лиса и куры» |  |  |
| 29. | Игра «Волк во рву» |  |  |
| 30. | Игра «Прыжки по кочкам» |  |  |
| 31. | Игра «Лягушата и цапля» |  |  |
| 32. | Игра «Космонавты» |  |  |
| 33. | Игра «Отгадай, чей голосок» |  |  |
| 34. | Игра «Земля, воздух, вода» |  |  |
| 35. | Весёлые старты. |  |  |

**Содержание программы**

1. **Основы знаний о физической культуре.**

***1.1.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. ( В процессе занятий)

1. **Подвижные и народные игры.**

 Игры с элементами строя: «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий», «Быстро встань в колонну», «Класс, смирно!», «К своим флажкам».

 Игры с ходьбой и бегом: «Кошки-мышки», «Хитрая лиса», «Ястреб и утка», «У медведя во бору», «Совушка», «Гуси-лебеди».

 Игры с прыжками: «С кочки на кочку», « Салки в приседе», «Попрыгунчики воробушки», «Удочка», «Зайцы, сторож, Жучка».

 Игры с большими мячами: «Мяч соседу», «Мяч сбоку», «Мяч над головой», «Охотники и утки», эстафеты с мячами.

 На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Салки – ноги от земли», «Бег сороконожек», «Медведи и пчёлы», «Белые медведи».

1. **Гимнастика с элементами акробатики.**

 ***3.1.Формирование навыка правильной осанки.***

Игровые упражнения в различных и.п.: у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с предметами. Игры: «Замри», «Исправь осанку!»

 ***3.2. Укрепление мышечного корсета.***

Упражнения на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); в движении; с предметами (палками: « Деревца», « Братец ветер»; мячами: «Школа мяча», «Мячики»; скакалками: «Лучики», « Верёвочка», «Солнышко»).

 **3.3. *Упражнения на равновесие.***

На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, мячами, скакалками, обручами); игровые упражнения: «Дорожка», «Ручеёк», Скамеечка»

 ***3.4. Акробатические упражнения.***

Стойка на лопатках, мост, перекаты, соединение элементов. Игровые упражнения: «Самолет», «Колечко», «Мостик», «Берёзка», Ласточка», «Птичка», «Верблюд».

 ***3.5. Игры.***

Игры с развитием координационных способностей «Ловцы обезьян», «Салки крабами». Игры на внимание «Карлики, великаны», «Летает, не летает», «Шишки, жёлуди, орехи». Игры на формирование правильной осанки: «Замри», «Исправь осанку!». Игры с лазаньем и перелезанием: «Выше ноги от земли», «Преодолей скамейку», полоса препятствий «Разведчики».

1. **Легкоатлетические упражнения.**
	1. ***Игры преимущественно с бегом:***

«К своим флажкам», «Пустое место», «Вызов номеров», «Два мороза», «Пятнашки», «Воробьи, вороны», эстафеты.

* 1. ***Игры преимущественно с прыжками в высоту, в длину и с высоты:***

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Волк во рву»,

«Прыжки по кочкам», «Лягушата и цапля».

***4.3* *Игры с метанием мяча на дальность и в цель:***

« Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Передал – садись»

***4.4. Комплексное развитие физических и личностных качеств учащихся:***

«Быстро по своим местам», «Космонавты», «Кот идет», «Отгадай, чей голосок?», «Передача мячей в колоннах», «Земля, воздух, вода», эстафеты с предметами.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Характеристика деятельности учащихся**  | **Общее количество часов** | **Практика** |
| **1.** | **Подвижные и народные игры** |  | **21** | **21** |
| 1.1 | Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей  | Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростные и координационные способно­сти.Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 7 | 7 |
| 1.2 | Игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 5 | 5 |
| 1.3. | Игры с мячом. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 9 | 9 |
| 2. | **Гимнастика с элементами акробатики** |  | **7** | **7** |
| 2.1. | Игры малой подвижности ( на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; на формирование правильной осанки, на релаксацию) | Различают строевые команды.Точно выполняют строевые приёмы. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Оказываю помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. | 4 | 4 |
| 2.2 | Игры на развитие координации | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координации, ловкости, силовых качеств. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 3 | 3 |
| **3** | **Легкоатлетические упражнения** | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Уметь выполнятьтехнику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях.Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Проявлятькачества силы, быстроты, выносливости привыполнении легкоатлетических упражнений. Организовывают и проводятсовместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  | **7** | **7** |
|  |  |  |  |
|  | **ТЕОРИЯ** | **В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ** |
|  | **Спортивная одежда и обувь.**Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |  |  |
|  | **Личная гигиена**Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья) | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены.  |  |  |
|  | **Что такое физическая культура**Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья и влия­ние на развитие человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |  |  |
|  | **Закаливание**Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости. Анализируют ответы своих сверстников |  |  |
|  | **Итого:** |  | **35** | **35** |

 **Материально-техническое обеспечение**

**Технические средства обучения:**

1. диски с музыкальным сопровождением
2. магнитофон
3. компьютер

**Интернет-ресурсы:**

[nsportal.ru](http://nsportal.ru/)›[nachalnaya…](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/pamyatka-buklet-esli-khochesh-byt-zdorov%22%20%5Ct%20%22_blank)**[esli](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/pamyatka-buklet-esli-khochesh-byt-zdorov%22%20%5Ct%20%22_blank)**[-](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/pamyatka-buklet-esli-khochesh-byt-zdorov%22%20%5Ct%20%22_blank)**[khochesh](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/pamyatka-buklet-esli-khochesh-byt-zdorov%22%20%5Ct%20%22_blank)**[-](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/pamyatka-buklet-esli-khochesh-byt-zdorov%22%20%5Ct%20%22_blank)**[byt](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/pamyatka-buklet-esli-khochesh-byt-zdorov%22%20%5Ct%20%22_blank)**[-](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/pamyatka-buklet-esli-khochesh-byt-zdorov%22%20%5Ct%20%22_blank)**[zdorov](http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/pamyatka-buklet-esli-khochesh-byt-zdorov%22%20%5Ct%20%22_blank)** [копи](http://hghltd.yandex.net/yandbtm?text=%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%D1%8B%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%BA%D0%B0%20%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B8%20%D1%85%D0%BE%D1%87%D0%B5%D1%88%D1%8C%20%D0%B1%D1%8B%D1%82%D1%8C%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2&url=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Fvospitatelnaya-rabota%2Fpamyatka-buklet-esli-khochesh-byt-zdorov&fmode=inject&mime=html&l10n=ru&sign=cc79ffd72f2edd99840745b19c1ddf43&keyno=0)

[dohcolonoc.ru](http://dohcolonoc.ru/)›[2011-03-22…**esli**-**khochesh**…**zdorov**.html](http://dohcolonoc.ru/2011-03-22-09-30-55/1332-konsultatsiya-dlya-roditelej-esli-khochesh-byt-zdorov.html)

[visosn.ucoz.ru](http://visosn.ucoz.ru/)›[load…**kruzhka**\_quot…**byt**\_**zdorov**ym…2…68](http://visosn.ucoz.ru/load/programma_kruzhka_quot_khochu_byt_zdorovym_quot/2-1-0-68)

**Библиотечный фонд:**

1.Адашкявичене Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 1993.

 2.Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2000.

3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2001.

 4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 2006.

5.Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. –

 М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

 6. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М. Физкультура и спорт, 1982 год.6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе, 2004 год.

 7. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств у детей 6-7 лет. // Роль физического воспитания в подготовке детей к школе: Сб. науч. тр./ Под ред. Ю.Ф. Змановского и Н.Т. Тереховой. - М., 2000..

 8. Васильева О.Н., Леонова Л.А. Особенности выработки точностного движения у детей 7 лет // Новые исследования по возрастной физиологии. - 1990. - № 114.

 9.Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом - М.: Астрель, 2002.

 10.Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ, 2003.

 11. Давыдов С.Ю. Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнеко возраста различных типов конституций. // Теория и практика физической культуры. 1995.- №11.

 12. Двигательные качества и моторика их развития у младших школьников. / Сост. Н.А. Ноткина. - СПб: Образование, 2003.

 13. Кабанов Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста. - Минск, 2002.

1. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. Просвещение. 1989.
2. Ковалько В.И.Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы:Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.:ВАКО, 2004.
3. Ковалько В.И. Методические рекомендации по физической культуре 1 – 4 класс,2005год.
4. Ковалько В.И.Поурочные разработки по физкультуре. 1 класс: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.:ВАКО, 2008.
5. Ковалько В.И.Поурочные разработки по физкультуре. 2 класс: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.:ВАКО, 2008.

 19. Ковалько В.И.Поурочные разработки по физкультуре. 3 класс:

 Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.:ВАКО, 2008.

 20. Кофман П.К. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

 21. Самборский А.Г., Никифоров А.А. Совершенствование системы подготовки учителя физической культуры. Сборник материалов для учителей физической культуры Белгородской области, 2007 год.

**Оборудование:**

1. мячи
2. скакалки
3. обручи
4. гимнастические палки
5. гимнастические стенки
6. гимнастические скамейки
7. гимнастические маты

**Предполагаемые результаты реализации программы**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся второго года обучения должны иметь представление:

- о двигательном режиме второклассника;

- о вредных и полезных привычках;

- о народных играх;

- о различных видах подвижных игр;

- о соблюдении правил игры;

- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности

**Знать :**

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- основные факторы, влияющие на здоровье человека;

- основы правильного питания;

**Уметь:**

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры;

- применять игровые навыки в жизненной ситуации

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.