**Муниципальное автономное образовательное учреждение гимназия №35**

**г.Владимира**

**Программа**

**курса дополнительного образования**

**«Игровая физкультура»**

**2 класс**

**(в соответствии с ФГОС)**

**на 2013 -2014 учебный год**

**Составила:**

**Мосягина Е.Н.**

**учитель физ-ры**

**Пояснительная записка**

**Программа составлена на основе:**

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов».

Авторы программы: доктор пед. наук И .И. Лях, кандидат пед. наук А.А.Зданевич (2004 год).

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта,

утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/;

-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании»

( в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»

-Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации,

утвержденного приказом Минобразования РФ .

-Учебного плана муниципального автономного образовательного учреждения гимназии №35

на 2013 – 2014учебный год.

**Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста.**

**Во 2 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа.**

**Режим занятий:занятия проводятся в форме урока в системе учебного дня 1 раз в неделю.**

**Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.**

**Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.**

**Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.**

**Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.**

**По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития.**

**Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).**

**Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися  на темы предусмотренные программой , показ изучаемых элементов, подвижных игр,**

**В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными  и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.**

**Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 2 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.**

**Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.**

**Задачи направлены на:**

**- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;**

**- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;**

**- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.**

**Дети научатся:**

**Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;**

**Знать:**

**- о способах и особенностях движение и передвижений человека;**

**- о системе дыхания.работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;**

**- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;**

**- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;**

**Уметь:**

**- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;**

**- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;**

**- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.**

**Планируемый результат:**

**- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;**

**- сформировано начальное представление о культуре движении;**

**- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;**

**-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;**

**- умение работать в коллективе**

**Содержание программы**

**Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.**

**Теоретический раздел: беседы на темы «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо….», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.**

**Практический раздел:**

**Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”,  “Запрещенное движение,  “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»**

**Игры на развитие памяти, внимания, воображения**

**«Запомни порядок», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание,**

**Игры на свежем воздухе с  зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.**

**Игры  и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.**

**Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании,   в равновесии, несложные акробатические упражнения);**

**подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).**

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Развитие и формирование качеств у учащихся** | **УУД** |
| 1 | Мир движений и здоровье. | Строевые упражнения.  Построения,перестроения.  «Запомни своё место». | Формирование  понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья. | Мотивировать свои действия.  Умение определять цель игры. |
| 2 | У ребят порядок строгий. | ОРУ  «Карлики –великаны»  «Запомни- порядок» | Развитие внимания и памяти. | Умение определять цель игры. Осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») |
| 3 | Развитие внимания и памяти. | «Художник»  « Все помню» | Развитие внимания и памяти. | Умение определять цель игры. |
| 4 | Мир движений. | ОРУ  «Море волнуется»,  «Запрещенное движение». | Развитие воображения, речи. | Умение определять цель игры. Осуществлять итоговый контроль деятельности («что сделано») |
| 5 | Физическое качество – быстрота. | «Два мороза».  Линейные эстафеты. | Развитие быстроты движений. | Анализировать эмоциональные состояния, полученные от  успешной (неуспешной) деятельности |
| 6 | Игры на развитие мышления и речи. | Построения, перестроения.  ОРУ.  Игры  «Угадай, чей голосок» | Развитие внимания, памяти и речи | Мотивировать свои действия  Умение определять цель игры.. |
| 7 | Что такое «правило игры»? | Игровые правила. Отработка игровых приёмов.  «У медведя во бору».  «Гуси-лебеди». | Развитие ловкости, быстроты. | Умение определять цель игры. |
| 8 | Игровые правила. | «Волк во рву».  «Вышибалы». | Развитие ловкости, быстроты. | Умение выбрать игровое пространство.  Проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, |
| 9 | Правильная осанка. | ОРУ на формирование правильной осанки.  Эстафеты.  «Вышибалы» | Развитие ловкости, быстроты. | Анализировать эмоциональные состояния, полученные от  успешной (неуспешной) деятельности |
| 10 | Красивая осанка. | ОРУ на формирование правильной осанки.  Ловля и передача мяча в парах. | Развитие ловкости, координации. | Анализировать эмоциональные состояния, полученные от  успешной (неуспешной) деятельности |
| 11 | Чтоб красивым быть. | ОРУ.  Лазание,перелезания.  Упр. в равновесии. | Развитие координации, чувства равновесия. | Анализировать эмоциональные состояния, полученные от  успешной (неуспешной) деятельности |
| 12 | Утренняя гимнастика. | ОРУ.  Подвижные эстафеты. | Формирование ЗОЖ .  Развитие быстроты и ловкости . | Составлять небольшие комплексы  зарядки.  Воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи; |
| 13 | Утренняя гимнастика. | Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо….».  ОРУ.  Эстафеты с мячами. | Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания. | Составлять небольшие комплексы  зарядки. |
| 13 | Утренняя гимнастика. | Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики.     Эстафеты с обручами | Развитие ловкости, быстроты, внимания | Составлять небольшие комплексы  зарядки.  Находить дополнительную информацию, используя справочную литературу. |
| 14 | «Я сильный, ловкий, быстрый». | Эстафеты на развитие силы  ( с набивными мячами 1 кг).  Беседа о  физ. качестве - сила . | Формирование понятия сила. | Составлять небольшие комплексы  зарядки. |
| 15 | «Я сильный, ловкий, быстрый». | Строевые упражнения .  ОРУ.  Беседа о  физ. качестве –быстрота.  Челночный бег.  «Салки». | Формирование понятия – быстрота. | Выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами игры.  Выполнять учебные задачи,не имеющие однозначного решения. |
| 16 | «Я сильный, ловкий, быстрый».. | Беседа о физ. качестве –ловкость.  Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | Формирование понятия – ловкость.  Развитие  прыгучести и ловкости. | Удерживать цель деятельности до получения её результата. |
| 17 | Баскетбол. | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | Развитие ловкости, координации. | Удерживать цель деятельности до получения её результата.  Анализировать и исправлять ошибки. |
| 18 | Баскетбол. | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | Развитие ловкости, координации. | Удерживать цель деятельности до получения её результата.  Анализировать и исправлять ошибки. |
| 19 | Чтоб красивым быть. | ОРУ на формирование осанки.  Упр. в равновесии.  «Третий – лишний» | Формирование ЗОЖ  Развитие скоростных качеств | Умение определять цель.  Умение выбрать игровое пространство. |
| 20 | Зимние забавы. | Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | Развитие глазомера и точности движений | Проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. |
| 21 | Зимние забавы. | Эстафеты с санками и лыжами . | Развитие скоростных качеств, выносливости. | Умение определять цель. |
| 22 | Зимние забавы. | «Д ва Мороза»,  «Метко в цель». | Развитие ловкости, глазомера и точности движений. | Удерживать цель деятельности до получения её результата |
| 23 | Горка зовёт. | Эстафеты с санками на горке. | Развитие выносливости и ловкости | Формирование желания выполнять учебные действия. |
| 24 | Горка зовёт. | Эстафеты с санками на горке. | Развитие силы и ловкости | Формирование желания выполнять учебные действия. |
| 25 | Игры на свежем воздухе. | «Салки».  «Два Мороза». | Развитие быстроты, внимания | Проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. |
| 26 | Игры на свежем воздухе. | Эстафеты с использованием санок. | Развитие выносливости. | Проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. |
| 27 | Футбол. | Игровые правила.  Отработка игровых приёмов.  Упр. в парах с мячами. | Развитие координации движений, ловкости. | Умение определять цель.  Умение выбрать игровое пространство. |
| 28 | Футбол. | Игровые правила.  Игровые приёмы. | Развитие координации движений, ловкости. | Умение определять цель.  Умение выбрать игровое пространство. |
| 29 | Метко в цель. | ОРУ.  Упр. с теннисными мячами. | Развитие глазомера и точности движений . | Анализировать результаты деятельности.  Осуществлять итоговый контроль деятельности. |
| 30 | Большие гонки | «Весёлые старты». | Развитие силы и ловкости | Анализировать результаты деятельности.  Осуществлять итоговый контроль деятельности. |
| 31 | Олимпийские игры | Эстафеты с предметами | Развитие силы и ловкости ,быстроты движений. | Анализировать результаты деятельности.  Осуществлять итоговый контроль деятельности. |
| 32 | Большие гонки | «Весёлые старты». | Развитие скоростных качеств, ловкости,быстроты . | Анализировать результаты деятельности. |
| 33 | Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр» | Эстафеты с надувными шарами | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты | Анализировать результаты деятельности. |
| 34 | Игры по выбору детей | По желанию детей | Развитие ловкости. | Проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др. |

**Методическое обеспечение**

1. «Физическое воспитание в начальной школе» . Пособие для учителей. Изд.2-е,доп. и перераб. М., «Просвещение», 1978.

*2.* «Подвижные игры».Учеб.пособие для студентов фак.физ. воспитания пед. институтов.М., «Просвещение»,1977.

*3. «Ура! Физкультура!»Учебник для учащихся 2-4 классов,М. «Просвещение», 1996.*