Пояснительная записка

Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым –

бегай, хочешь быть умным - бегай!

Древнегреческая мудрость

**Программа разработана** на основе:

федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

примерной образовательной программы образовательного учреждения, начальное общее образование для ОУ реализующих ФГОС;

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

 **Задачи** направлены на:

формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы на­слаждаться сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым.Думая о будущем детей, надо особо подчерк­нуть младший школьный возраст как самый важный.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся 2-4 классов, а также воспитание потребности в здоро­вом образе жизни, так как только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

В условиях современной природной и социально-экономи­ческой ситуации проблема здоровья детей приобретает глобаль­ный характер. Здоровье каждого человека, в том числе и ребен­ка, определяется соотношением внешних и внутренних воздей­ствий на его организм, с одной стороны, и возможностями само­го организма противостоять нежелательным из них, защищать­ся, усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, -с другой.

Степень успешности этой деятельности - устранение вред­ных воздействий и по­вышение устойчивости организма - определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Данная программа разработана с учётом новых требований к подготовке обучающихся началь­ной школы, который способствует повышению двигательной активности младших школьников, уменьшению утомляемости.

**Принципы:**

1. У каждого ребенка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать.
2. Здоровье - это состояние организма, им нужно научиться управлять.
3. Здоровье - это результат собственного творчества.

**Программа рассчитана на 102 часа и ориенти­рован на работу с обучающимися 2-4 классов.**

Программа состоит из трёх частей:

-2 класс. Русские народные игры. Во втором классе обу­чающиеся знакомятся с русскими народными играми.

-3 класс. Игры народов мира. В третьем классе ученики знакомятся и играют в игры народов мира, но и получа­ют краткую информацию о той стране, из которой пришла игра.

-4 класс. Командные игры, эстафеты. В четвёртом классе обучающиеся учатся играть в команде, строго соблюдая прави­ла игры.

Первое занятие в каждом классе посвящается инструктажу с обучающимися.

 **Описание ценностных ориентиров содержания программы.**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

 **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

 **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-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;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-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;

 -применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

 2 А класс Русские народные игры

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Цели занятий | Виды учебной деятельности | Материалы, средства | Дата |
| 1 | Вводное занятие (инструктаж) | Провести инструктаж с учащимися; объяснить правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; рассказать о режиме дня и личной гигиене, значении физических упражнений для здоровья человека | Вводный инструктаж, беседа | Инструкции |  |
| 2 | История возникновения русских народных игр | Познакомить с историей возникновения русских народных игр; выявить знание русских народных игр | Беседа, диалог, рассматривание и обсуждение картины |  |  |
| 3 | Русская народная игра «Третий лишний» | Учить правила русской народной игры «Третий лишний» | Разучивание правил; подвижная игра |   |  |
| 4 | Русская народная игра «Верёвочка» | Учить правила русской народной игры «Веревочка» | Разучивание правил; подвижная игра | Верёвка |  |
| 5 | Русские народные игры «Третий лишний» и «Верёвочка» | Закрепить правила в изученных играх; учить играть самостоятельно | Подвижные игры | Верёвка |  |
| 6    | Русская народная игра«Два Мороза» | Учить правила русской народной игры «Два Мороза»; слова к игре | Разучиваниеправил; подвижная игра  | Атрибутык игре   |  |
| 7    | Русская народная игра«Гуси-лебеди» | Учить правила русской народной игры «Гуси-лебеди»  | Разучиваниеправил; подвижная игра  | Оборудованиек игре  |  |
| 8     | Русские народные игры«Два Мороза» и «Гуси-лебеди» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно   | Подвижныеигры    |       |  |
| 9    | Русская народная игра«Море волнуется» | Учить правила русской народной игры «Море волнуется»  | Разучивание правил; подвижная играв помещении |      |  |
| 10    | Русская народная игра«Волки и овцы» | Учить правила русской народной игры «Волки и овцы»  | Разучивание правил; подвижная игра  |      |  |
| 11     | Русские народные игры«Море волнуется» и «Волки и овцы» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно   | Подвижные игры    |       |  |
|  |  |  |  |  |
| 12    | Русская народная игра«Хромая лиса» | Учить правила русской народной игры «Хромая лиса»  | Подвижная игра   |      |  |
| 13    | Русская народная игра«Медведь и вожак» | Учить правила русской народной игры «Медведь и вожак»  | Подвижная игра   | Веревка    |  |
| 14     | Русские народные игры«Хромая лиса» и «Мед-ведь ивожак» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижные игры    | Верёвка     |  |
| 15   | Славянскаяигра «Водяной» | Учить правила русской народной игры «Водяной»  | Подвижная игра  |     |  |
| 16   | Славянская игра «Дедушка-рожок» | Учить правила славянской игры «Дедушка-рожок»  | Подвижная игра  |     |  |
| 17    | Славянские игры «Дедушка-рожок»,«Водяной» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижные игры   |      |  |
| 18    | Мои любимые игры.Игры по выбору | Закрепить правила в изученных играх. Выявить знания о понравившихсяиграх | Подвижные игры   |      |  |
| 19 | Русская народная игра« Бояре» | Учить правила русской народной игры «Бояре»;слова к игре | Подвижная игра |   |  |
| 20   | Русская народная игра«Невод» | Учить правила русской народной игры «Невод»  | Подвижная игра  |     |  |
| 21    | Русские народные игры«Бояре»,«Невод» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижные игры   |      |  |
| 22   | Русская народная игра«Птицелов» | Учить правила русской народной игры «Птицелов» | Подвижная игра  |     |  |
| 23   | Русская народная игра«Жмурки» | Учить правила русской народной игры «Жмурки»  | Подвижная игра  |     |  |
| 24 | Русские народные игры «Птицелов» и «Жмурки» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижные игры |   |  |
| 25 | Русская народная игра «Фанты» | Учить правила русской народной игры «Фанты»; слова к игре | Подвижная игра в помещении |   |  |
| 26 | Русская народная игра «Молчанка» | Учить правила русской народной игры «Молчанка»; слова к игре | Игра в помещении |   |  |
| 27 | Русские народные игры «Молчанка» и «Фанты» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Игры в помещении |   |  |
| 28 | Русская народная игра «Воробушки» | Учить правила русской народной игры «Воробушки»; слова к игре | Подвижная игра |   |  |
| 29 | Русская народная игра «Лягушки в болоте» | Учить правила русской народной игры «Лягушки в болоте»; слова к игре | Подвижная игра |   |  |
| 30 | Русские народные игры Воробушки» и «Лягушки в болоте» « | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижная игра в помещении |   |  |
| 31 | Русская народная игра «Мячик к верху» | Учить правила русской народной игры «Мячик к верху» | Подвижная игра | Мяч |  |
| 32 | Русская народная игра «Лиса и куры» | Учить правила русской народной игры «Лиса и куры» | Подвижная игра |   |  |
| 33-34 | Мои любимые игры. Игры по выбору | Закрепить правила игр. Выявить знания о понравившихся играх | Подвижные игры |   |  |

 Пояснительная записка

Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым –

бегай, хочешь быть умным - бегай!

Древнегреческая мудрость

**Программа разработана** на основе:

федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

примерной образовательной программы образовательного учреждения, начальное общее образование для ОУ реализующих ФГОС;

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

 **Задачи** направлены на:

формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы на­слаждаться сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым.Думая о будущем детей, надо особо подчерк­нуть младший школьный возраст как самый важный.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся 2-4 классов, а также воспитание потребности в здоро­вом образе жизни, так как только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

В условиях современной природной и социально-экономи­ческой ситуации проблема здоровья детей приобретает глобаль­ный характер. Здоровье каждого человека, в том числе и ребен­ка, определяется соотношением внешних и внутренних воздей­ствий на его организм, с одной стороны, и возможностями само­го организма противостоять нежелательным из них, защищать­ся, усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, -с другой.

Степень успешности этой деятельности - устранение вред­ных воздействий и по­вышение устойчивости организма - определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Данная программа разработана с учётом новых требований к подготовке обучающихся началь­ной школы, который способствует повышению двигательной активности младших школьников, уменьшению утомляемости.

**Принципы:**

1. У каждого ребенка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать.
2. Здоровье - это состояние организма, им нужно научиться управлять.
3. Здоровье - это результат собственного творчества.

**Программа рассчитана на 102 часа и ориенти­рован на работу с обучающимися 2-4 классов.**

Программа состоит из трёх частей:

-2 класс. Русские народные игры. Во втором классе обу­чающиеся знакомятся с русскими народными играми.

-3 класс. Игры народов мира. В третьем классе ученики знакомятся и играют в игры народов мира, но и получа­ют краткую информацию о той стране, из которой пришла игра.

-4 класс. Командные игры, эстафеты. В четвёртом классе обучающиеся учатся играть в команде, строго соблюдая прави­ла игры.

Первое занятие в каждом классе посвящается инструктажу с обучающимися.

 **Описание ценностных ориентиров содержания программы.**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

 **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

 **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-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;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-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;

 -применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

 2 Б класс Русские народные игры

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Цели занятий | Виды учебной деятельности | Материалы, средства | Дата |
| 1 | Вводное занятие (инструктаж) | Провести инструктаж с учащимися; объяснить правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; рассказать о режиме дня и личной гигиене, значении физических упражнений для здоровья человека | Вводный инструктаж, беседа | Инструкции |  |
| 2 | История возникновения русских народных игр | Познакомить с историей возникновения русских народных игр; выявить знание русских народных игр | Беседа, диалог, рассматривание и обсуждение картины |  |  |
| 3 | Русская народная игра «Третий лишний» | Учить правила русской народной игры «Третий лишний» | Разучивание правил; подвижная игра |   |  |
| 4 | Русская народная игра «Верёвочка» | Учить правила русской народной игры «Веревочка» | Разучивание правил; подвижная игра | Верёвка |  |
| 5 | Русские народные игры «Третий лишний» и «Верёвочка» | Закрепить правила в изученных играх; учить играть самостоятельно | Подвижные игры | Верёвка |  |
| 6    | Русская народная игра«Два Мороза» | Учить правила русской народной игры «Два Мороза»; слова к игре | Разучиваниеправил; подвижная игра  | Атрибутык игре   |  |
| 7    | Русская народная игра«Гуси-лебеди» | Учить правила русской народной игры «Гуси-лебеди»  | Разучиваниеправил; подвижная игра  | Оборудованиек игре  |  |
| 8     | Русские народные игры«Два Мороза» и «Гуси-лебеди» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно | Подвижныеигры    |       |  |
| 9    | Русская народная игра«Море волнуется» | Учить правила русской народной игры «Море волнуется»  | Разучивание правил; подвижная играв помещении |      |  |
| 10    | Русская народная игра«Волки и овцы» | Учить правила русской народной игры «Волки и овцы» | Разучивание правил; подвижная игра  |      |  |
| 11     | Русские народные игры«Море волнуется» и «Волки и овцы» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно   | Подвижные игры    |       |  |
|  |  |  |  |  |
| 12    | Русская народная игра«Хромая лиса» | Учить правила русской народной игры «Хромая лиса»  | Подвижная игра   |      |  |
| 13    | Русская народная игра«Медведь и вожак» | Учить правила русской народной игры «Медведь и вожак» | Подвижная игра   | Веревка    |  |
| 14     | Русские народные игры«Хромая лиса» и «Мед-ведь ивожак» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижные игры    | Верёвка     |  |
| 15   | Славянскаяигра «Водяной» | Учить правила русской народной игры «Водяной»  | Подвижная игра  |     |  |
| 16   | Славянская игра «Дедушка-рожок» | Учить правила славянской игры «Дедушка-рожок»  | Подвижная игра  |     |  |
| 17    | Славянские игры «Дедушка-рожок»,«Водяной» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижные игры   |      |  |
| 18    | Мои любимые игры.Игры по выбору | Закрепить правила в изученных играх. Выявить знания о понравившихсяиграх | Подвижные игры   |      |  |
| 19 | Русская народная игра« Бояре» | Учить правила русской народной игры «Бояре»;слова к игре | Подвижная игра |   |  |
| 20   | Русская народная игра«Невод» | Учить правила русской народной игры «Невод»  | Подвижная игра  |     |  |
| 21    | Русские народные игры«Бояре»,«Невод» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижные игры   |      |  |
| 22   | Русская народная игра«Птицелов» | Учить правила русской народной игры «Птицелов» | Подвижная игра  |     |  |
| 23   | Русская народная игра«Жмурки» | Учить правила русской народной игры «Жмурки»  | Подвижная игра  |     |  |
| 24 | Русские народные игры «Птицелов» и «Жмурки» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижные игры |   |  |
| 25 | Русская народная игра «Фанты» | Учить правила русской народной игры «Фанты»; слова к игре | Подвижная игра в помещении |   |  |
| 26 | Русская народная игра «Молчанка» | Учить правила русской народной игры «Молчанка»; слова к игре | Игра в помещении |   |  |
| 27 | Русские народные игры «Молчанка» и «Фанты» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Игры в помещении |   |  |
| 28 | Русская народная игра «Воробушки» | Учить правила русской народной игры «Воробушки»; слова к игре | Подвижная игра |   |  |
| 29 | Русская народная игра «Лягушки в болоте» | Учить правила русской народной игры «Лягушки в болоте»; слова к игре | Подвижная игра |   |  |
| 30 | Русские народные игры Воробушки» и «Лягушки в болоте» « | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижная игра в помещении |   |  |
| 31 | Русская народная игра «Мячик к верху» | Учить правила русской народной игры «Мячик к верху» | Подвижная игра | Мяч |  |
| 32 | Русская народная игра «Лиса и куры» | Учить правила русской народной игры «Лиса и куры» | Подвижная игра |   |  |
| 33-34 | Мои любимые игры. Игры по выбору | Закрепить правила игр. Выявить знания о понравившихся играх | Подвижные игры |   |  |

 Пояснительная записка

Хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым –

бегай, хочешь быть умным - бегай!

Древнегреческая мудрость

**Программа разработана** на основе:

федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

примерной образовательной программы образовательного учреждения, начальное общее образование для ОУ реализующих ФГОС;

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

 **Задачи** направлены на:

формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Человек - высшее творение природы. Но для того чтобы на­слаждаться сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию: быть здоровым.Думая о будущем детей, надо особо подчерк­нуть младший школьный возраст как самый важный.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся 2-4 классов, а также воспитание потребности в здоро­вом образе жизни, так как только здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

В условиях современной природной и социально-экономи­ческой ситуации проблема здоровья детей приобретает глобаль­ный характер. Здоровье каждого человека, в том числе и ребен­ка, определяется соотношением внешних и внутренних воздей­ствий на его организм, с одной стороны, и возможностями само­го организма противостоять нежелательным из них, защищать­ся, усиливая воздействие полезных для здоровья факторов, -с другой.

Степень успешности этой деятельности - устранение вред­ных воздействий и по­вышение устойчивости организма - определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

Одной из важнейших задач школы в соответствии с целями современной реформы образования в России является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Данная программа разработана с учётом новых требований к подготовке обучающихся началь­ной школы, который способствует повышению двигательной активности младших школьников, уменьшению утомляемости.

**Принципы:**

1. У каждого ребенка свой потенциал здоровья, его нужно учитывать.
2. Здоровье - это состояние организма, им нужно научиться управлять.
3. Здоровье - это результат собственного творчества.

**Программа рассчитана на 102 часа и ориенти­рован на работу с обучающимися 2-4 классов**.

Программа состоит из трёх частей:

-2 класс. Русские народные игры. Во втором классе обу­чающиеся знакомятся с русскими народными играми.

-3 класс. Игры народов мира. В третьем классе ученики знакомятся и играют в игры народов мира, но и получа­ют краткую информацию о той стране, из которой пришла игра.

-4 класс. Командные игры, эстафеты. В четвёртом классе обучающиеся учатся играть в команде, строго соблюдая прави­ла игры.

Первое занятие в каждом классе посвящается инструктажу с обучающимися.

 **Описание ценностных ориентиров содержания программы.**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

 **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

 **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-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;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-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;

 -применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

 2 В класс Русские народные игры

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Цели занятий | Виды учебной деятельности | Материалы, средства | Дата |
| 1 | Вводное занятие (инструктаж) | Провести инструктаж с учащимися; объяснить правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; рассказать о режиме дня и личной гигиене, значении физических упражнений для здоровья человека | Вводный инструктаж, беседа | Инструкции |  |
| 2 | История возникновения русских народных игр | Познакомить с историей возникновения русских народных игр; выявить знание русских народных игр | Беседа, диалог, рассматривание и обсуждение картины |  |  |
| 3 | Русская народная игра «Третий лишний» | Учить правила русской народной игры «Третий лишний» | Разучивание правил; подвижная игра |   |  |
| 4 | Русская народная игра «Верёвочка» | Учить правила русской народной игры «Веревочка» | Разучивание правил; подвижная игра | Верёвка |  |
| 5 | Русские народные игры «Третий лишний» и «Верёвочка» | Закрепить правила в изученных играх; учить играть самостоятельно | Подвижные игры | Верёвка |  |
| 6    | Русская народная игра«Два Мороза» | Учить правила русской народной игры «Два Мороза»; слова к игре | Разучиваниеправил; подвижная игра  | Атрибутык игре   |  |
| 7    | Русская народная игра«Гуси-лебеди» | Учить правила русской народной игры «Гуси-лебеди»  | Разучиваниеправил; подвижная игра  | Оборудованиек игре  |  |
| 8     | Русские народные игры«Два Мороза» и «Гуси-лебеди» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно | Подвижныеигры    |       |  |
| 9    | Русская народная игра«Море волнуется» | Учить правила русской народной игры «Море волнуется»  | Разучивание правил; подвижная играв помещении |      |  |
| 10    | Русская народная игра«Волки и овцы» | Учить правила русской народной игры «Волки и овцы» | Разучивание правил; подвижная игра  |      |  |
| 11     | Русские народные игры«Море волнуется» и «Волки и овцы» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно   | Подвижные игры    |       |  |
|  |  |  |  |  |
| 12    | Русская народная игра«Хромая лиса» | Учить правила русской народной игры «Хромая лиса»  | Подвижная игра   |      |  |
| 13    | Русская народная игра«Медведь и вожак» | Учить правила русской народной игры «Медведь и вожак» | Подвижная игра   | Веревка    |  |
| 14     | Русские народные игры«Хромая лиса» и «Мед-ведь ивожак» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижные игры    | Верёвка     |  |
| 15   | Славянскаяигра «Водяной» | Учить правила русской народной игры «Водяной»  | Подвижная игра  |     |  |
| 16   | Славянская игра «Дедушка-рожок» | Учить правила славянской игры «Дедушка-рожок»  | Подвижная игра  |     |  |
| 17    | Славянские игры «Дедушка-рожок»,«Водяной» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижные игры   |      |  |
| 18    | Мои любимые игры.Игры по выбору | Закрепить правила в изученных играх. Выявить знания о понравившихсяиграх | Подвижные игры   |      |  |
| 19 | Русская народная игра« Бояре» | Учить правила русской народной игры «Бояре»;слова к игре | Подвижная игра |   |  |
| 20   | Русская народная игра«Невод» | Учить правила русской народной игры «Невод»  | Подвижная игра  |     |  |
| 21    | Русские народные игры«Бояре»,«Невод» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижные игры   |      |  |
| 22   | Русская народная игра«Птицелов» | Учить правила русской народной игры «Птицелов» | Подвижная игра  |     |  |
| 23   | Русская народная игра«Жмурки» | Учить правила русской народной игры «Жмурки»  | Подвижная игра  |     |  |
| 24 | Русские народные игры «Птицелов» и «Жмурки» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижные игры |   |  |
| 25 | Русская народная игра «Фанты» | Учить правила русской народной игры «Фанты»; слова к игре | Подвижная игра в помещении |   |  |
| 26 | Русская народная игра «Молчанка» | Учить правила русской народной игры «Молчанка»; слова к игре | Игра в помещении |   |  |
| 27 | Русские народные игры «Молчанка» и «Фанты» | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Игры в помещении |   |  |
| 28 | Русская народная игра «Воробушки» | Учить правила русской народной игры «Воробушки»; слова к игре | Подвижная игра |   |  |
| 29 | Русская народная игра «Лягушки в болоте» | Учить правила русской народной игры «Лягушки в болоте»; слова к игре | Подвижная игра |   |  |
| 30 | Русские народные игры Воробушки» и «Лягушки в болоте» « | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно, соблюдая правила | Подвижная игра в помещении |   |  |
| 31 | Русская народная игра «Мячик к верху» | Учить правила русской народной игры «Мячик к верху» | Подвижная игра | Мяч |  |
| 32 | Русская народная игра «Лиса и куры» | Учить правила русской народной игры «Лиса и куры» | Подвижная игра |   |  |
| 33-34 | Мои любимые игры. Игры по выбору | Закрепить правила игр. Выявить знания о понравившихся играх | Подвижные игры |   |  |