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 | Разучивание  правил; подвижная игра | Атрибуты  к игре |  |
| 7 | Русская народная игра  «Гуси-лебеди» | | Учить правила русской народной игры «Гуси-лебеди» | Разучивание  правил; подвижная игра | Оборудование  к игре |  |
| 8 | Русские народные игры  «Два Мороза» и «Гуси-  лебеди» | | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно | Подвижные  игры |  |  |
| 9 | Русская народная игра  «Море волнуется» | | Учить правила русской народной игры «Море волнуется» | Разучивание правил; подвижная игра  в 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 | Славянская  игра «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 понравившихся  играх | 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 | Разучивание  правил; подвижная игра | Атрибуты  к игре |  |
| 7 | Русская народная игра  «Гуси-лебеди» | | Учить правила русской народной игры «Гуси-лебеди» | Разучивание  правил; подвижная игра | Оборудование  к игре |  |
| 8 | Русские народные игры  «Два Мороза» и «Гуси-  лебеди» | | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно | Подвижные  игры |  |  |
| 9 | Русская народная игра  «Море волнуется» | | Учить правила русской народной игры «Море волнуется» | Разучивание правил; подвижная игра  в 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 | Славянская  игра «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 понравившихся  играх | 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 | Разучивание  правил; подвижная игра | Атрибуты  к игре |  |
| 7 | Русская народная игра  «Гуси-лебеди» | | Учить правила русской народной игры «Гуси-лебеди» | Разучивание  правил; подвижная игра | Оборудование  к игре |  |
| 8 | Русские народные игры  «Два Мороза» и «Гуси-  лебеди» | | Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно | Подвижные  игры |  |  |
| 9 | Русская народная игра  «Море волнуется» | | Учить правила русской народной игры «Море волнуется» | Разучивание правил; подвижная игра  в 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 | Славянская  игра «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 понравившихся  играх | 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 |  |  |