Управление образования администрации Кольчугинского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №5»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**Руководитель научно-методического совета\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_ от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Согласовано»**Заместитель директора по воспитательной работе\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |  **«Утверждено»** Директор МБОУ  «Средняя школа №5» \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

Программа внеурочной деятельности учащихся

 «Подвижные игры»

Возраст детей, на которых рассчитана программа – 8 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Год разработки программы: 2014 год.

Автор дополнительной образовательной программы:

Кавтарадзе Анна Эдуардовна,

учитель физической культуры.

город Кольчугино

2014 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа внеурочной деятельности учащихся «Подвижные игры» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авт. В.И.Лях, А.А. Зданевич) и в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования к структуре программы воспитания и социализации учащихся. Данная программа определяет содержание и организацию внеурочной деятельности и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, обеспечивающее социальную успешность, развитие познавательных способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

 Здоровье человека — тема достаточно *актуальная* для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

 Образовательный процесс в современной школе постоянно услож­няется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нерв­но-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предпо­лагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состоя­ние центральной нервной системы и функций организма, определен­ный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режи­мом и новыми условиями жизнедеятельности.

 Однако невысокий уровень здоровья и общего физического разви­тия многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проб­лему.

 У многих первоклассников наблю­дается низкая двигательная активность, широкий спектр функцио­нальных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

 Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы воз­можность вредных влияний и способствовали бы укреплению здо­ровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

 В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двига­тельный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, кото­рые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или про­должают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рацио­нальной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптацион­ного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

 Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья;
* развивать активность и самостоятельность;
* воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

* укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
* развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
* развитие сообразительности, творческого воображения;
* развитие коммуникативных умений;
* воспитание внимания, культуры поведения;
* создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
* обучить умению работать индивидуально и в группе;
* развить природные задатки и способности детей;
* развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
* развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

 ***Планируемые результаты освоения обучающимися программы***

 *Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1. Познавательные УУД:***

 Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

 Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

 Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***2. Регулятивные УУД:***

 ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

 ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.

Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***3. Коммуникативные УУД****:*

 Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

 ***Слушать***и***понимать*** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

 ***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» является формирование следующих умений:

***Определять***и***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

 ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

 -осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

 **Формы и режим занятий**

***Формы организации занятий:***

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

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

 ***Приёмы и методы обучения на занятиях:***

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

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

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

Реализация данных технологий осуществляется через следующие *организационные формы:*

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

- практические занятия по разучиванию игр;

- организация творческих мастерских;

- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

 **Формирование универсальных учебных действий**

**Личностные результаты**:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметне результаты**:

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

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

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

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

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**:

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

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

-организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

**Режим занятий**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 2 класс — 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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

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

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

 **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **В том числе** |
| **теория** | **практика** |
| ***Раздел 1. Подвижные и народные игры 21ч.*** |
| 1. | Игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. | 21 |  | 21 |
| ***Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики 7ч.*** |
| 2. | Игры малой подвижности (на развитие внимания, для подготовки к строю, с лазанием и перелазанием, на формирование правильной осанки) | 7 | В процессе занятий | 7 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ***Раздел 3. Лёгкоатлетические упражнения 7 часов*** |
| 3. | Игры на развитие координации. Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей | 6 |  | 6 |
| **Итого 34ч.** |

**календарно-тематическое планирование**

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

**Содержание программы**

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

***1.1.Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.***

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души. ( В процессе занятий)

1. **Подвижные и народные игры.**

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

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

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

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

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

1. **Гимнастика с элементами акробатики.**

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

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

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

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

 **3.3. *Упражнения на равновесие.***

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

 ***3.4. Акробатические упражнения.***

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

***3.5. Игры.***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Характеристика деятельности учащихся**  | **Общее количество часов** | **Практика** |
| **1.** | **Подвижные и народные игры** |  | **21** | **21** |
| 1.1 | Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей  | Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей. Закрепляют в играх навыки бега и развивают скоростные и координационные способно­сти.Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 7 | 7 |
| 1.2 | Игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 5 | 5 |
| 1.3. | Игры с мячом. | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 9 | 9 |
| 2. | **Гимнастика с элементами акробатики** |  | **7** | **7** |
| 2.1. | Игры малой подвижности ( на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; на формирование правильной осанки, на релаксацию) | Различают строевые команды.Точно выполняют строевые приёмы. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Оказываю помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. | 4 | 4 |
| 2.2 | Игры на развитие координации | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координации, ловкости, силовых качеств. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | 3 | 3 |
| **3** | **Легкоатлетические упражнения** | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Уметь выполнятьтехнику разученных беговых, прыжковых упражнений в стандартных условиях.Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Проявлятькачества силы, быстроты, выносливости привыполнении легкоатлетических упражнений. Организовывают и проводятсовместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  | **6** | **6** |
|  |  |  |  |
|  | **ТЕОРИЯ** | **В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ** |
|  | **Спортивная одежда и обувь.**Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |  |  |
|  | **Личная гигиена**Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья) | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены. Дают оценку своему уровню личной гигиены.  |  |  |
|  | **Что такое физическая культура**Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья и влия­ние на развитие человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |  |  |
|  | **Закаливание**Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости. Анализируют ответы своих сверстников |  |  |
|  | **Итого:** |  | **34** | **34** |

**Предполагаемые результаты реализации программы**

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

- о двигательном режиме второклассника;

- о вредных и полезных привычках;

- о народных играх;

- о различных видах подвижных игр;

- о соблюдении правил игры;

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

**Знать :**

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

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

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

- основные факторы, влияющие на здоровье человека;

- основы правильного питания;

**Уметь:**

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

-выполнять правила игры;

- применять игровые навыки в жизненной ситуации

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

 **Материально-техническое обеспечение**

**Технические средства обучения:**

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

**Оборудование:**

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

**Список литературы:**

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

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

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

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

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

 М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

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

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

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

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

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

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

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

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

14. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. Просвещение. 1989.

15. Ковалько В.И.Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.:ВАКО, 2004.

16.Ковалько В.И. Методические рекомендации по физической культуре 1 – 4 класс,2005год.

17.Ковалько В.И.Поурочные разработки по физкультуре. 2 класс: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.:ВАКО, 2008.

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

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