

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа сельского поселения «Село Новый Мир»

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения

«_30_»_08_2014...

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УМР 

Е.И. Пельменева

«_30_»_08_2014...

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора по
школе

от 30.08.2014 №122-п

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Планета здоровья»
1 - 4 классы

Учитель: Власов Дмитрий Геннадьевич

2015 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направление программы - спортивно-оздоровительная деятельность.

Цель программы:

Здоровьесбережение младших школьников, развития ловкости, быстроты, силы, освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

социально педагогическая:

- формирование общественно активной личности, способной реализовать себя в социуме.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 6,5 – 7 лет.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-й	1 час	33 часа

Формы проведения занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов, индивидуальных возможностей воспитанников. Основные формы проведения занятий по программе: игры на свежем воздухе, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Разделы программы	Ожидаемые результаты	Универсальные учебные действия
Введение	Знать: - правила поведения техники безопасности при проведении занятий игр в спортивном зале и на спортивной площадке.	<u>Познавательные УУД</u> - рассказать о правилах техники безопасности при проведении подвижных игр и

Игры с бегом	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Технику бега с ускорением, технику равномерного бега - способы выбора водящих и распределение на команды; - название некоторых игр с бегом; - способы окончания игры и подведение итогов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры с бегом. 	<p>правилах проведения подвижных игр с бегом, прыжками, мячом, малой подвижности, эстафетах, зимних забавах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выбрать подвижные игры и играть в них. <p><u>Коммуникативные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, умение общаться друг с другом; - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;
Игры с мячом	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения при проведении игр с мячом. - знать о правилах и обязанностях капитанов команд и судей; - правила подведения итогов игры. - название некоторых игр с мячом; - правила проведения игр. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры с мячом, осуществлять судейство. 	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение; - управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать). <p><u>Регулятивные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
Игры с прыжками	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разновидности и особенности игр; - название некоторых игр с прыжками; - правила проведения игр, судейство; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели. <p><u>Личностные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
Игры с малой подвижностью	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила по технике безопасности при проведении игр малой подвижности. - разучивание считалок. - название некоторых игр малой подвижности; - правила проведения игр. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры малой подвижностью 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить

Зимние забавы	Знать: - правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках инструктаж по технике безопасности; - название некоторых игр на свежем воздухе; - способы начала игры; Уметь: - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры.	выходы из спорных ситуаций; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
Эстафеты	Знать: - правила безопасного поведения при проведении эстафет; - особенности проведения игр-эстафет - способы деления на команды, считалки; - название несколько эстафет; Уметь: - организовать и провести совместно со сверстниками эстафеты	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов		Сроки прохождения	Примечание
		теория	практика	План	
1.	Основы знаний - 1ч.	1			
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.	1			
2.	Игры с бегом - 4ч.		4		
2	Отгадай, чей голосок? На прогулку.		1		
3	Пустое место. Космонавты.		1		
4	Салки-ноги от земли. Медведи и пчёлы		1		
5	Бег сороконожек. Два мороза.		1		
3.	Игры с мячом - 3ч.		3		
6	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.		1		
7	Перекаты мяча. Броски и ловля мяча		1		
8	Мяч по кругу. Метко в цель		1		
4.	Основы знаний - 1ч.	1			
9/1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков, бега.	1			
5.	Игры с бегом -2ч.		2		
10/2	Эстафета зверей. Дед мороз		1		
11/3	Дерево дружбы. Мы - весёлые ребята		1		
6.	Игры с прыжками - 3ч.		3		
12/4	Зеркало. Выше ножки от земли		1		
13/5	Люлька. Алфавит		1		
14/6	Удочка. Прыжок под микроскопом		1		

7.	Игры с мячом 1ч.		1		
15/7	Передача мяча в колоннах. Мяч соседу.		1		
8.	Игры малой подвижности 1ч.		1		
16/8	Замри. Летает - не летает. Копна-тропинка-кочка.		1		
9.	Основы знаний - 1ч.	1			
17/1	Первая помощь при обморожениях. Закаливание и его влияние на организм. Профилактика детского травматизма.	1			
10.	Зимние забавы 5ч.		5		
18/2	Не ходи на гору. Скатывание шаров.		1		
19/3	Перебежки. Салки со снежками.		1		
20/4	Черепахи. На одной лыже		1		
21/5	Льдинка. Гонка с шайбами		1		
22/6	Кто кого перетянет. Мяч из круга		1		
11.	Игры малой подвижности 2ч.		2		
23/7	У ребят порядок строгий. Класс, смирно!		1		
24/8	Кто быстрее встанет в круг. Красный, зелёный		1		
12.	Игры с мячом - 1ч.		1		
25/9	Передача мяча в колоннах. Подвижная цель		1		
13.	Основы знаний - 1ч.	1			
26/1	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	1			
14.	Игры с бегом -3ч.		3		
27/2	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.		1		
28/3	У медведя во бору. Карусель		1		
29/4	Ловля обезьян. Салки		1		
15.	Игры с прыжками - 2ч.		2		
30/5	Волк во рву. Лягушата и цапли.		1		
31/6	Парашютисты. Прыжки по кочкам		1		
16.	Игры малой подвижности - 1ч.		1		
32/7	Тише едешь - дальше будешь. Холодно, горячо.		1		
17.	Эстафеты 1ч.		1		
33/8	Веселые старты. Эстафета зверей. Бег по кочкам. Бег сороконожек. Вьюны.		1		

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» ПРИ
ОДНОРАЗОВОМ ЗАНЯТИИ В НЕДЕЛЮ НА ГОД**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов в год
1	Подвижные игры:	33
1.1	Основы знаний	4
1.2	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	9
1.3	Игры с мячом.	5
1.4	Игры с прыжками (скакалки).	5
1.5	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4
1.6	Зимние забавы.	5
1.7	Эстафеты.	1
	Всего часов:	33

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПОДВИЖНЫХ ИГР ПО ЧЕТВЕРТЯМ

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год недель	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	33	8	8	9	8
		Часов (уроков)	Количество часов (занятий) в четверть			
	Количество часов	33	8	8	9	8
1.1.	Основы знаний о подвижных играх	4	1	1	1	1
1.2.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	9	4	2		3
1.3.	Игры с прыжками (скакалки)	5		3		2
1.4.	Игры с мячом	5	3	1	1	
1.5	Игры малой подвижности	4		1	2	1
1.6	Зимние забавы.	5			5	
1.7	Эстафеты.	1				1
	Всего часов:	33	8	8	9	8

Содержание программы 1-й год обучения

I. Игры с бегом (9 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.

Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.
2. Игра «Отгадай, чей голос?». «На прогулку».
3. Игра «Пустое место». «Космонавты».
4. Игра «Салки – ноги от земли». «Медведи и пчёлы».
5. Игра «Бег сороконожек». «Два Мороза».
6. Игра «Эстафета зверей». «Дед Мороз».
7. Игра «Дерево дружбы». «Два Мороза».
8. Игра «Мы – весёлые ребята». «У медведя во бору».
9. Игра «Карусель». «Ловля обезьян».

II. Игры с мячом (5 часов).

Практические занятия:

1. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
2. Игра Перекаты мяча. Броски и ловля мяча»

3. Игра «Мяч по полу». «Метко в цель»
4. Игра «Передача мяча в колоннах». «Мяч соседу».
5. «Передача мяча в колоннах». «Подвижная цель».

III. Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Профилактика детского травматизма.

Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

Практические занятия:

1. Игра «Зеркало». «Выше ножки от земли».
2. Игра «Люлька». «Алфавит».
3. Игра «Удочка». «Прыжок под микроскопом».
4. Игра «Волк во рву». «Лягушата и цапля».
5. «Парашютисты». «Прыжки по кочкам».

IV. Игры малой подвижности (4 час)

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».

Практические занятия:

1. Игра «Замри». «Летает – не летает». «Копна – тропинка – кочки»
2. Игра «Исправить осанку!», «Построение в шеренгу».
3. Игра «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно!».
4. Игра «Кто быстрее встанет в круг», «Красный, зелёный».

V. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Первая помощь при обморожении. Закаливание и его влияние на организм. Профилактика детского травматизма

Практические занятия:

1. Игры «Не ходи на гору». «Скатывание шаров».
2. Игры «Перебежки». «Салки со снежками».
3. Черепахи. На одной лыже
- 4.«Льдинка». «Гонка с шайбами».
5. «Кто кого перетянет». «Мяч из круга».

VI. Эстафеты (1 часа)

Практические занятия:

1. Беговые эстафеты.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Подведение итогов реализации программы: 1-й год обучения

№	Формы подведения итогов	Сроки
1	Обобщающие и закрепляющие занятия	в течение года
2	Соревнования, конкурсы, викторины	в течение года
3	тестирование	итоговое занятие

Таблица по диагностике контроля достижений результатов

Вид контроля	Форма контроля	Знания*			Форма контроля	Умения, навыки		
		В	С	Н		В	С	Н
Предварительный	Анализ устного опроса				тестирование			
Текущий	Анализ устного опроса				наблюдение			
Итоговый	Анализ устного опроса				тестирование			

• В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень.

Для реализации программы необходимо

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
<ul style="list-style-type: none"> • Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, лыжи, санки. • Диски, дискеты, компьютер, магнитофон, видеотехника. 	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Список литературы:

1. Берхман И. И. «Валеология – наука о здоровье». М.: ФиС, 2006 г.
2. Брюнему Э., Хорнес Э., Хафф Я., «Бегай, прыгай, метай». М.; ФиС, 2007 г.
3. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006 г.
4. Глязер С. «Зимние игры и развлечения». М.: ФиС, 2006 г.
5. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2006 г.
6. Кожевникова Н. Г. «Спортивные развлечения и игры». М.: Просвещение, 2005 г.
7. Ленерт Г., Лапман И. «Спортивные игры и упражнения». М.: ФиС, 2005 г.
8. Яковлев В. Г. «Игры для детей». М., Просвещение, 2005 г.
9. Спирин М.П., Жилин Л.В. С72 Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения.- Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010г.

Рекомендуемая литература для родителей и детей.

1. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры», Учебное пособие для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт, 2004 г.
2. Воронова В. Я. «Творческие игры младших школьников». М.: Просвещение, 2005 г.
3. Геллер Е. М. «Игры на переменах для школьников 1 – 4 классов». М. : Физкультура и спорт, 2005 г.
4. Георгиевский В. А., Шитикова Л. И., «Проведение праздников в начальных классах». М.: Просвещение, 2007 г.
5. Минский Е. М. «Игры и развлечения в ГПД». М.: Просвещение 2006 г.
6. Фатеева Л. П. «300 подвижных игр для младших школьников». Популярное пособие для родителей и педагогов, Ярославль: Академия развития, 2006 г. – 224.

Пояснительная записка

Двигательная активность является биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а также снижения рабочих и адаптивных возможностей организма. У детей двигательный дефицит может привести к серьезным функциональным и морфологическим изменениям.

Мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, моторной плотности физкультурных занятий, широкое использование в занятиях подвижных игр, упражнений спортивного характера на воздухе, особенно направленных на развитие общей выносливости, обеспечивающей значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для реализации и развития положительных свойств личности каждого ребенка, как физических, так и духовных.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо обратить внимание на такие важные направления своей деятельности, как физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребности и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности при самостоятельных занятиях. Особенности физической культуры в начальной школе является знакомство с основными понятиями физической культуры и овладение доступными играми и упражнениями оздоровительной и общеразвивающей направленности. Очень важно заинтересовать ребенка, ввести его в мир увлекательной, разнообразной и интересной физической культуры и показать ее значение, как для жизни и отдыха, так и для здоровья. Для этой цели, опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма, способствуют их гармоничному развитию. Как известно основными бедами младших школьников являются простудные заболевания, стрессы связанные с незнакомой обстановкой в начале школьного обучения.

Одним из важнейших направлений в обучении детей, являются основы дыхания и дыхательной гимнастики, навыки дыхательной релаксации, упражнения на концентрацию внимания, комплексы для профилактики нарушений осанки. Очень важно использовать игры и упражнения для формирования основных двигательных качеств, дать детям знания по оздоровительной и развивающей физической культуре. Также необходимо широко использовать упражнения для профилактики простудных заболеваний, закаливающие мероприятия.

Цель данной программы – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой активности личности, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

задачи:

- Формирование физической культуры личности учащихся;
- Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- Развитие двигательных способностей;
- Закаливание младших школьников;
- Увеличение объема недельной двигательной активности;
- Снятие умственного и физического напряжения и утомления;
- Выявление способных и одаренных детей для дальнейших занятий в избранном виде спорта;
- Формирование навыков по организации активного и здорового досуга;
- Воспитание нравственных качеств, таких как чувство долга, ответственности, коллективизма и товарищества, взаимовыручки и поддержки, честности и правдивости;
- Развитие волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
- Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- Содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Ожидаемые результаты:

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Содержание программы

Спортивные и подвижные игры -16 часов

Зимние виды игр- 9 часов

Спортивные эстафеты- 9 часов

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Кол. часов	Дата пров.
<i>1 четверть(9 часов)</i> Спортивные и подвижные игры.					
1.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
2.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
4.	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены».	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух	1 час	

	Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	выносливости. Игры Развитие Эстафеты. скоростно-силовых способностей.	ногах, самостоятельно играть в разученные игры.		
5.	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
6.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
7.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
8.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
9.	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
<i>2 четверть(7 часов)</i>					

10.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
-----	--	---	--	-------	--

11.	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
12.	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
15.	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
16.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
3 четверть(9 часов) Зимние виды игр.					
17.	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
18.	«Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору.	Игры на лыжах.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,	1 час	

			самостоятельно играть в разученные игры.		
19.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки» Игры по выбору.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
20.	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
21.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
22.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
23.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
24.	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
25.	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные	Эстафета на лыжах. Игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	

	игры.				
4 четверть(8 часов)					
Спортивные эстафеты.					
26.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
27.	«Мяч соседу», «Гуси- лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
28.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
29.	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно- силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
32.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	

33.	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
34	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.			

Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и подвижные игры, направленные на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

Универсальные учебные действия. 2 класс.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подвижные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса 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 по курсу «Спортивные игры» 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;
- 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;
- 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;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Литература

1. Валентинов В. 150 веселых игр. С.-Петербург, Литера, 2002
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Москва, Просвещение, 1986
3. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2008
4. Кенман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. Москва, Просвещение-Владос, 1995
5. Копылов Ю.А. Учить правильно дышать. Физическая культура в школе, 1994, №4
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва, Советская Россия, 1987
7. Мачинская В. И. Гимнастика, исправляющая осанку. Москва. Медицина, 1964
8. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Москва, Просвещение, 1977
9. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки. Москва, ФиС, 1959

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе программы по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 3 класса.

Программа рассчитана на 33 часов (1 часа в неделю).

Подвижная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- развитие умений работать в коллективе.
- формирование у детей уверенности в своих силах.
- умение применять игры самостоятельно.

Тематическое планирование для 3 класса

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
1.	Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре.	1ч.
2.	Игры на свежем воздухе.	5ч.
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	5ч.
4.	Игры-эстафеты.	5ч.
5.	Народные подвижные игры.	2ч.
6.	<i>Зимние забавы.</i>	5ч.
7.	<i>Игры, способствующие развитию основных физических качеств.</i>	4ч.
8.	Спортивные игры.	4ч.
9.	Праздник здоровья и подвижной игры	1ч.
10.	Итоговое занятие	1ч.
	Итого:	33ч.

**Календарно - тематическое планирование
3-ий класс**

Дата	№ п\п	№ темы	Название темы	Общее количество часов	Коррекция
1. Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре - 2ч.					
	1.	1.1	История народной подвижной игры. Игра «Клубочек»	1ч.	
2.Игры на свежем воздухе – 5ч.					
	2		Считалки. Русская народная игра: «Защита крепости»	1ч.	
	3		Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки»	1ч.	
	4		Русская народная игра: «Птицы и клетка»	1ч.	
	5		Групповая игра: «Ловля парами»	1ч.	
	6		Групповая игра: «Мяч по кругу»	1ч.	
3.Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! -5ч.					
	7		Считалки. Русская народная игра: «Защита крепости»	1ч.	
	8		Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки»	1ч.	
	9		Русская народная игра: «Птицы и клетка»	1ч.	
	10		Групповая игра: «Ловля парами»	1ч.	
	11		Групповая игра: «Мяч по кругу»	1ч.	
4.Игры-эстафеты – 5ч.					
	12		Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	1ч.	
	13		Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч»	1ч.	
	14		Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча».	1ч.	
	15		Эстафеты с бегом и прыжками.	1ч.	
	16		Эстафеты с бегом и прыжками.	1ч.	

5. Народные подвижные игры – 2ч.

17		Игры русского народа. «Кот и мышь»	1ч.	
18		Игры разных народов.«Сторож»	1ч.	

6. Зимние забавы-5ч.

19		Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».	1ч.	
20		Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».	1ч.	
21		Эстафета на санках.	1ч.	
22		Лыжные гонки.	1ч.	
23		Игра «Взятие снежного городка».	1ч.	

7. Игры, способствующие развитию основных физических качеств – 4ч.

24		Игры на снегу.	1ч.	
25		Игры со скакалками. «Удочка»	1ч	
26		Игры с элементами бега. «Нитка и иголка»	1ч.	
27		Игры на равновесие. «Сохрани равновесие»	1ч.	

8. Спортивные игры – 4ч.

28		Спортивные игры: «Брось — поймай»	1ч.	
29		Спортивные игры: «Выстрел в небо»	1ч.	
30		Спортивные игры: «Охотники и утки»	1ч.	
31		Спортивные игры: «Быстро по местам»	1ч.	

9. Праздник здоровья и подвижной игры – 1ч.

32		Праздник здоровья и подвижной народной игры.	1ч.	
----	--	--	-----	--

10. Итоговое занятие – 1ч.

33		Итоговое занятие	1ч.	
----	--	------------------	-----	--

			Итого:	33ч.	
--	--	--	---------------	-------------	--

Библиографический список

1. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
2. «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.
4. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
5. DVD «Уроки тётушки Совы» - ГО «Маски», Москва, 2009.
6. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
7. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
8. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
9. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
10. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
11. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991
12. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
13. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
14. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.