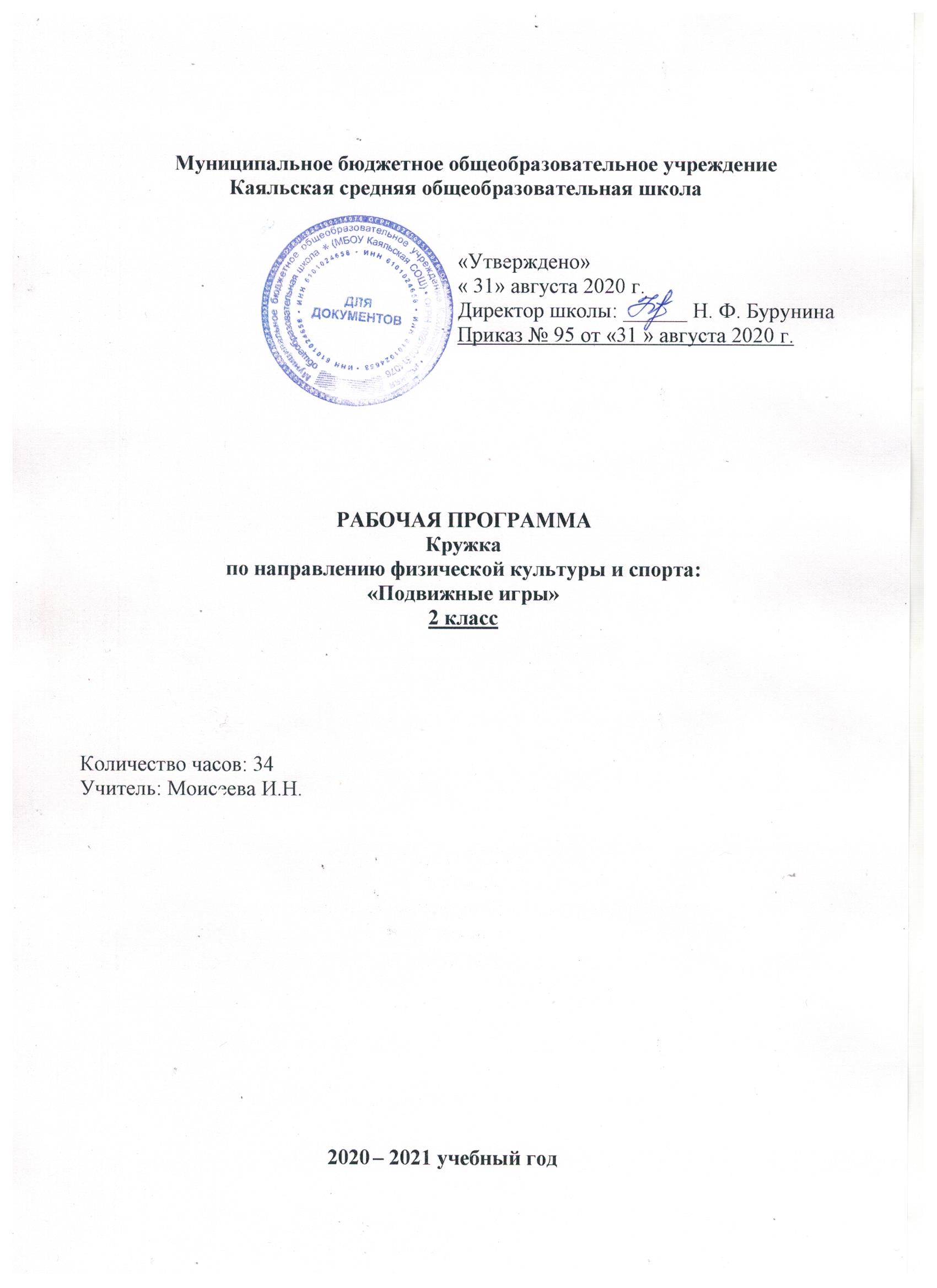
****

1. **Пояснительная записка.**

**Рабочая программа составлена на основе** примерной программыВорониной Г.А. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2007 г., Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор, М.: Просвещение, 2011г.

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273 -ФЗ " Об образовании в Российской Федерации"

2. Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.

3. Образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы 2020-2021уч.г.

4. Положения о рабочей программе учителя.

5. Учебного плана МБОУ Каяльской СОШ на 2020-2021 учебный год.

6. Календарного графика МБОУ Каяльской СОШ на 2020-2021 учебный год.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.  
 Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности ,сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно- полезной и творческой деятельности.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
* охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* пропаганда здорового образа жизни;
* Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
* отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:  
  а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),  
  б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

1. ***Обучение:***

* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**Место курса «Подвижные игры» в учебном плане:**

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение курса «Подвижные игры» во 2 классе отводится 34 часа в год, 1 час в неделю (34 учебные недели).

Тематическое планирование по курсу во 2 классе рассчитано на 34 часа.

**2.Планируемые результаты.**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу 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 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 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.

**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.

1. **Содержание программы**

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

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

**Практический раздел**

Русские народные игры**:**«У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

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

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».

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

Игры  и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании,   в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

**Основные разделы программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Общее  количество  часов |
| 1 | Народные игры | 6 |
| 2 | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) | 6 |
| 3 | Подвижные игры | 15 |
| 4 | Спортивные игры | 3 |
| 5 | Спортивные праздники | 5 |

1. **Календарно - тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | | Дата | | | | Тема занятия | | Содержание занятия | | Развитие и формирование качеств у учащихся |
| план | | факт | |
| Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) | | | | | | | | | | |
| 1 | | 04.09 | |  | | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | | Беседа:«Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения | | Формирование  понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья |
| 2 | | 11.09 | |  | | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» | | «Беседа о гигиене» Правила игр. | | Развитие внимания и памяти |
| 3 | | 18.09 | |  | | Игры на развитие памяти. | | Игры  «Художник»  « Все помню» | | Развитие внимания и памяти |
| 4 | | 25.09 | |  | | Игры на развитие воображения. | | Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок. | | Развитие воображения, речи |
| 5 | | 02.10 | |  | | Игры на развитие памяти | | «Два мороза».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. | | Развитие ловкости и внимания, памяти |
| 6 | | 09.10 | |  | | Игры на развитие мышления и речи. | | Игры  «Угадай чей голосок»»,  «Определим игрушку». | | Развитие внимания, памяти и речи |
| Народные игры ( 6 часов) | | | | | | | | | | |
| 7 | | 16.10 | |  | | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» | | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | | Развитие ловкости, быстроты, внимания |
| 8 | | 23.10 | |  | | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» | | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | | развитие ловкости, быстроты, внимания ; |
| 9 | | 30.10 | |  | | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» | | Правила игры. Проведение игры. | | развитие ловкости, быстроты |
| 10 | | 13.11 | |  | | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». | | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | | развитие ловкости, быстроты, внимания |
| 11 | | 20.11 | |  | | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» | | Правила игры. Проведение игры. | | развитие ловкости, быстроты, внимания |
| 12 | | 27.11 | |  | | Русская народная игра « Удар по веревочке» | | Правила игры.  Проведение игры. | | развитие быстроты и ловкости |
| Подвижные игры (15 часов) | | | | | | | | | | |
| 13 | | 04.12 | |  | | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | | Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо….». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр | Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания. |
| 14 | | 11.12 | |  | | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами | | Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками.   Эстафеты с обручами | | Развитие ловкости, быстроты, внимания |
| 15 | | 18.12 | |  | | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. | | Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о  физ. Качествах сила , быстрота, ловкость. | | Формирование понятий сила , быстрота, ловкость. |
| 16 | | 25.12 | |  | | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». | | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | | развитие глазомера и точности движений |
| 17 | | 15.01 | |  | | Весёлые старты со скакалкой. | | Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | | развитие  прыгучести и ловкости; |
| 18 | | 22.01 | |  | | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | | развитие скоростных качеств |
| 19 | | 29.01 | |  | | Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», | | Проведение игры. Формирование правильной осанки | | Укрепление осанки |
| 20 | | 05.02 | |  | | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | | Правила игры. Проведение игры. | | Развитие скоростных качеств |
| 21 | | 12.02 | |  | | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | | Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | | Развитие глазомера и точности движений |
| 22 | | 19.02 | |  | | Эстафеты с санками и лыжами | | Проведение зимних эстафет. | | Развитие скоростных качеств |
| 23 | | 26.02 | |  | | Игры  на лыжах  «Биатлон» | | Правила игры. Проведение игры. | | Развитие глазомера и точности движений |
| 24 | | 05.03 | |  | | Игры зимой:«Охота на куропаток» | | Игры со скакалкой, мячом. | | Развитие выносливости и ловкости |
| 25 | | 12.03 | |  | | Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» | | Построение. Строевые упражнения перемещение. | | Развитие силы и ловкости |
| 26 | | 19.03 | |  | | Игра «Салки с мячом». | | Правила игры. Проведение игры. | | Развитие быстроты, внимания |
| 27 | | 02.04 | |  | | Игра «Прыгай через ров» | | Совершенствование координации движений. | | Развитие координации движений |
| Спортивные игры | | | | | | | | | | |
| 28 | | 09.04 | |  | | Футбол | | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | | Развитие скоростных качеств |
| 29 | | 16.04 | |  | | Футбол. | | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. | | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| 30 | | 23.04 | |  | | Футбол | | Проведение игры. | | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| Спортивные праздники | | | | | | | | | | |
| 31 | | 28.04 | |  | | Спортивный праздник. | | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. | | Развитие силы и ловкости |
| 32 | | 07.05 | |  | | Олимпийские игры | | Эстафеты с предметами | | Развитие силы и ловкости |
| 33 | | 14.05 | |  | | Большие гонки | | Эстафеты с предметами и без | | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |
| 34 | | 21.05 | |  | | Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр» | | Эстафеты с надувными шарами | | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты |

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании МО  учителей начальных классов  « 31 » августа 2020 г.  Руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_Щербаченко Т.А.  Протокол № 1 от  «31 » августа 2020 г. | «Согласовано»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Я.А.Ведута |