## Муниципальное общеобразовательное учреждение

**Южно-Степная средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено: Согласовано: Утверждаю:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор школы:

\_\_\_ Мошкова Л.Н.

**Программа курса внеурочной деятельности**

*по спортивно-оздоровительному направлению*

**«СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС»**

**( «БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ»)**

Срок реализации: 4 года

Возрастная категория обучающихся: 7-10 лет

Автор – составитель: Калдаева Марина Анатольевна

Учитель начальных классов

пос. Южно-Степной

2014г.

**I. Пояснительная записка**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Для Челябинской области регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

Данная программа ориентирована на последовательное освоение социально-психологических анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания.

Программа по общей физической подготовке (ОФП) направлена на укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств.

**Направленность** образовательной программы: спортивно-оздоровительная.

**Цель программы**:

* 1.Формирование мотива, потребности в активной двигательной деятельности;
* 2. Снятие психолого- эмоционального напряжения у детей.
* 3.Охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.
* 4.Обеспечение эмоционального благополучия.
* 5.Формирование этических норм поведения.

6. Воспитание уважительного отношения друг к другу.

* **Задачи:**  
  1.Пропаганда здорового образа жизни.
* 2.Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью.
* 3.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.

Программа рассчитана на обучающихся 1 – 4 классов. Время, отведенное на обучение, составляет в 1 классе 33 часа в год, во 2 кл- 34ч в год. Практические занятия составляют большую часть программы.

В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Работа по программе строится с учетом близких и дальних перспектив.

Теоретические и практические занятия проводятся с использованием новейших педагогических методик, на пришкольных, спортивных площадках, в спортивном зале образовательного учреждения.

В течение учебного года проводятся соревнования внутри группы, внутри образовательного учреждения и т.д.

**II. Описание ценностных ориентиров**

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур;

-самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

**III.Содержание изучаемого курса**

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания [детей](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=O5t5NJiRkJEoPyqUs7SC1yMIi8uyBGvG1e9RZaH7lry*2gNNYNyjkRNRveHkjuqF7E5Rcqf7BCMHiFndvSxeSjNU-crOEBKziKHBQS*o5V54YtSN4UlagiyFUYrHCSAmi8KAoFmWM0nfmIHPg5Es5mfjpZEwLgrxzKXLT8UCpTB8OGpEh*6UYsc9M88gp6AwJej*NpqkVFkTlyD2mdEQE4i1UK4FP04kkNJUA7cXNo82*iFdJxy*63nwn*ffFHSEn*UNQybOhkksWqn2ySebWyp8-LFly4x8xkEbvDwyffL-1kgmFQp*aFehBSMtv*Tm7th7UJpsbf*Hgmhz8jhoIgJAErBVWxJAxrC32j1IdLOguuqL4w30YDxZ5SLaSalLGomRlQ&eurl%5B%5D=O5t5NKmoqahfp6y0rlya22BjAkSQbM6Wd346LrhxBjYY0rvQ) младшего школьного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. В них ярко отражается представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Ребята проявляют смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все 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. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах.

Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.  
В подвижных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками.

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.

При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

**Инструкция по ТБ.**

Техника безопасности при подвижных играх и занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила проведения соревнований. ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника безопасности катания на санках. Правила поведения при играх.

**Эстафеты**

Эстафета с прыжками через движущее препятствие, с мячами, скакалками. Эстафета на лыжах. Комбинированная эстафета. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

**Катание на санках**

Игры на санках

**Катание на лыжах.**

Лыжный инвентарь. Лыжные ходы. Сочетание лыжных ходов. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск с горы, виды подъемов и спусков. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Основные элементы тактики лыжных гонок.

**Подвижные игры.**

Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости.

“Цапля - лягушка”, “ «Совушка», «Море волнуется раз», «За флажками» , «Вызов номеров», «День и ночь», «Шишки-желуди-орехи»,“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” , «и т.д.

**Спортивные игры с мячом.**

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.

Соревнования на точность броска мяча в корзину.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия

**Первый год обучения-33ч.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование тем** | **Дата** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса |  | 1 | 1 | - |
| 2 | «Кто подходил», «Салки» |  | 2 | 1 | 1 |
| 3 | «Здравствуйте», «Догони меня» |  | 2 | 1 | 1 |
| 4 | «Вызов номеров», «День и ночь» |  | 2 | 1 | 1 |
| 5 | «Мышеловка», «У медведя во бору» |  | 2 | 1 | 1 |
| 6 | «Волк во рву», «Горелки». |  | 2 | 1 | 1 |
| 7 | «Наперегонки парами», «Кто подходил?» |  | 2 | 1 | 1 |
| 8 | «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». |  | 2 | 1 | 1 |
| 9 | «Весёлые старты» |  | 1 | - | 1 |
| 10 | «Караси и щуки», «Не намочи ног». |  | 2 | 1 | 1 |
| 11 | «Кто дольше не собьётся», «Удочка». |  | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Катание на лыжах. |  | 2 | 1 | 1 |
| 13 | «Гонки санок» |  | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Катание на лыжах,  «На санки» |  | 2 | 1 | 1 |
| 15 | «Рыцарский турнир» |  | 1 | - | 1 |
| 16 | Ходьба на лыжах парами, тройками. |  | 2 | 1 | 1 |
| 17 | «Весёлые старты» |  | 1 | - | 1 |
| 18 | «Наперегонки парами» |  | 2 | - | 2 |
| 19 | «Мама, папа, я - спортивная семья!» |  | 1 | - | 1 |
| **Всего:** | |  | **33** | **14** | **19** |

**Второй год обучения-34ч.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование тем** | **Дата** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса |  | 1 |  | - |
| 2 | С утра до вечера. Режим дня.  «Метко в цель».  «Зайцы в огороде**»** |  | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Что такое кожа?  «Мяч в корзину»,  «Салки» |  | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Закаливание-основное средство профилактики  «Не намочи ног», «Салки», |  | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Уход за волосами  «Кто первый через обруч к флажку?», «Вызов номеров» |  | 2 | 1 | 1 |
| 6 | Гигиена одежды и обуви  «Пчёлки», «Пустое место» |  | 2 | 1 | 1 |
| 7 | Профилактика травматизма.   Катание на лыжах. |  | 2 | 1 | 1 |
| 8 | Первая помощь при ушибах  «Гонки санок» |  | 2 | 1 | 1 |
| 9 | Первая помощь при обморожениях  « Катание на санках» |  | 2 | 1 | 1 |
| 10 | Значение утренней гимнастики  «Опенок», ««Перетягивание каната»» |  | 2 | 1 | 1 |
| 11 | Значение правильной осанки  «Игры с обручем», «Догони мяч» |  | 2 | 1 | 1 |
| 12 | «Чемпионы малого мяча»  Наша классная комната |  | 2 | 1 | 1 |
| 13 | Береги природу!  «Горячий мяч», «Встречный бой» |  | 2 | 1 | 1 |
| 14 | Эмоции и здоровье  «Кот и мыши», «Добеги и убеги» |  | 2 | 1 | 1 |
| 15 | Разучиваем комплексы утренней зарядки.  «Летучий мяч»», «Найди себе пару». |  | 2 | 1 | 1 |
| 16 | Острые кишечные инфекции  «Снайпер», «Круговая охота». |  | 2 | 1 | 1 |
| 17 | Маленькая походная аптечка  «Перебежки», «Караси и щука». |  | 2 | 1 | 1 |
| 18 | «Мама, папа, я - спортивная семья!» |  | 1 | - | 1 |
| **Всего:** | |  | **34** | **16** | **18** |

**IV. 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.

**V. Учебно – тематический план**

**для 1 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Дата** | **Корректировка** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| 1 | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса |  |  | -принимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  - -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих; |
| 2 | «Кто подходил», «Салки» |  |  | – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; |
| 3 | «Здравствуйте», «Догони меня» |  |  | -принимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  - работать в паре;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 4 | «Вызов номеров», «День и ночь» |  |  | -понимать учебную задачу занятия;  -анализировать ситуации;  - работать в группе;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  - отвечать на итоговые вопросы занятия и оценивать свои достижения |
| 5 | «Мышеловка», «У медведя во бору» |  |  | -понимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  - работать в группе;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 6 | «Волк во рву», «Горелки». |  |  | -понимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  - работать в группе;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 7 | «Наперегонки парами», «Кто подходил?» |  |  | - -принимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  - -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих; |
| 8 | «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». |  |  | - понимать учебную задачу;  - соблюдать правила игры;  -работать в паре;  - работать в группе;  - использовать правила оценивания своей работы в ситуациях , спланированных учителем; |
| 9 | «Весёлые старты» |  |  | – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; |
| 10 | Значение утренней гимнастики  «Опенок», ««Перетягивание каната»» |  |  | - понимать учебную задачу занятия;  -работать в паре;  - работать в группе;  - устанавливать правила игры;  - проверять себя и самостоятельно оценивать свои достижения |
| 11 | Значение правильной осанки  «Игры с обручем», «Догони мяч» |  |  | - -принимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих; |
| 12 | «Чемпионы малого мяча»  Наша классная комната |  |  | **-**понимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  - работать в группе;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 13 | Береги природу!  «Горячий мяч», «Встречный бой» |  |  | **-**понимать учебную задачу;  -предполагать содержание занятия по его названию;  -участвовать в работе группы, работать в паре;  - проверять себя и самостоятельно оценивать свои достижения |
| 14 | Эмоции и здоровье  «Кот и мыши», «Добеги и убеги» |  |  | -составлять план занятия;  -выполнять задания творческого характера;  -работать в паре;  - находить и исправлять неверные действия;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 15 | «Рыцарский турнир» |  |  | – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; |
| 16 | Ходьба на лыжах парами, тройками. |  |  | **-**понимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  - работать в группе;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 17 | «Весёлые старты» |  |  | – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; |
| 18 | «Наперегонки парами» |  |  | **-**понимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  - работать в группе;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 19 | «Мама, папа, я - спортивная семья!» |  |  | -работать с взрослыми;  – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; |

**для 2 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Дата** | **Корректировка** | **Основные виды деятельности учащихся** |
| 1 | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса |  |  | -принимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  - -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих; |
| 2 | С утра до вечера. Режим дня.  «Метко в цель».  «Зайцы в огороде**»** |  |  | – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  - составление режима дня;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; |
| 3 | Что такое кожа?  «Мяч в корзину»,  «Салки» |  |  | -принимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  - работать в паре;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 4 | Закаливание-основное средство профилактики  «Не намочи ног», «Салки», |  |  | -понимать учебную задачу занятия;  -анализировать ситуации;  - работать в группе;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  - отвечать на итоговые вопросы занятия и оценивать свои достижения |
| 5 | Уход за волосами  «Кто первый через обруч к флажку?», «Вызов номеров» |  |  | -понимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  - работать в группе;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 6 | Гигиена одежды и обуви  «Пчёлки», «Пустое место» |  |  | -понимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  - работать в группе;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 7 | Профилактика травматизма.   Катание на лыжах. |  |  | - -принимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  - -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих; |
| 8 | Первая помощь при ушибах  «Гонки санок» |  |  | - понимать учебную задачу;  - соблюдать правила игры;  -работать в паре;  - работать в группе;  - использовать правила оценивания своей работы в ситуациях , спланированных учителем; |
| 9 | Первая помощь при обморожениях  « Катание на санках» |  |  | – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; |
| 10 | Значение утренней гимнастики  «Опенок», ««Перетягивание каната»» |  |  | - понимать учебную задачу занятия;  -работать в паре;  - работать в группе;  - устанавливать правила игры;  - проверять себя и самостоятельно оценивать свои достижения |
| 11 | Значение правильной осанки  «Игры с обручем», «Догони мяч» |  |  | - -принимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих; |
| 12 | «Чемпионы малого мяча»  Наша классная комната |  |  | **-**понимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  - работать в группе;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 13 | Береги природу!  «Горячий мяч», «Встречный бой» |  |  | **-**понимать учебную задачу;  -предполагать содержание занятия по его названию;  -участвовать в работе группы, работать в паре;  - проверять себя и самостоятельно оценивать свои достижения |
| 14 | Эмоции и здоровье  «Кот и мыши», «Добеги и убеги» |  |  | -составлять план занятия;  -выполнять задания творческого характера;  -работать в паре;  - находить и исправлять неверные действия;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 15 | Разучиваем комплексы утренней зарядки.  «Летучий мяч»», «Найди себе пару». |  |  | – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; |
| 16 | Острые кишечные инфекции  «Снайпер», «Круговая охота». |  |  | **-**понимать учебную задачу;  - осуществлять решение учебной задачи под руководством учителя;  - работать в группе;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  - формулировать выводы из изученного материала, отвечать на итоговые вопросы и оценивать достижения на занятии |
| 17 | Маленькая походная аптечка  «Перебежки», «Караси и щука». |  |  | – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; |
| 18 | «Мама, папа, я - спортивная семья!» |  |  | -работать с взрослыми;  – формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  – формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;  – определять общую цель и пути ее достижения;  -формировать умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,  -оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  - разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; |

**VI.Мониторинговая карта определения личностных, метапредметных результатов освоения курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии (выбираются из перечня планируемых результатов ФГОС НОО)** | **Диагностические средства, инструментарий** | **Сроки проведения** |
|  | Личностные  **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.  -формирование уважительного отношения к иному мнению  -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций  -бережному отношению к материальным и духовным ценностям | «Мама, папа, я - спортивная семья!»  Л. И. Пензулаева Физическое воспитание в малокомплектной школе. Книга для учителя. М.: «Просвещение»1990 | 2013  май |
|  | **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. | Весёлые старты Г. П. Богданов Игры и развлечения в группах продленного дня (пособие для учителя) Москва. «Просвещение» 1985  Эстафета с препятствиями с учащимися 2-4классов;  Л. И. Пензулаева Физическое воспитание в малокомплектной школе. Книга для учителя. М.: «Просвещение»  1990 | Раз в четверть  по плану  декабрь |
|  | **Предметные 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;  -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. | - Изготовление книжек – раскладушек на тему: «Мой весёлый, звонкий мяч, ты, куда несёшься вскачь»;  - «Рыцарский турнир»- к 23 февраля; Г. П. Богданов Игры и развлечения в группах продленного дня (пособие для учителя) Москва. «Просвещение» 1985  Комбинированная эстафета Г. П. Богданов Игры и развлечения в группах продленного дня (пособие для учителя) Москва. «Просвещение» 1985  Проектная работа – «Подвижные игры с мячом»;  Л. И. Пензулаева Физическое воспитание в малокомплектной школе. Книга для учителя. М.: «Просвещение»1990 | декабрь  Февраль  Март  Апрель-май |

**VII.Описание материально – технического обеспечения образовательного процесс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименования объектов и средств**  **Материально- технического обеспечения** | **Количество** |
| Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м). | П |
| Комплект навесного оборудования ( мишени для метания,) | П |
| Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мя­чи волейбольные, фут­больные. | К |
| Палка гимнастическая | К |
| Скакалка детская. | К |
| Мат гимнастический. | К |
| Кегли. | П |
| Обруч пластиковый детский. | К |
| Планка для прыжков в высоту. | д |
| Стойка для прыжков в высоту. | Д |
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые. | П |
| Лыжи детские (с креплениями и палками). | К |
| Эстафетные палочки. | к |
|  |  |
| Аптечка | д |

К-полный комплект (на каждого ученика класса)

П- комплект для работы в группах (один на 5-6 учащихся)

Д- демонстрационный экземпляр (не менее одного на группу)

**VIII.Литература:**

В.И.Володченко «Игры нашего двора». Москва «Дом»,1998г

Н.Б. Коростелев. «Воспитание здорового школьника». Пособие для учителя . Под редакцией В. Н. Кардашенко. М.: Просвещение 1986 г.

С. К. Якуб. Вспомним забытые игры. М.: «Детская литература» 1988г.

О.С. Газман, Н.Е. Харитонова. В школу с игрой. Книга для учителя. М.: Просвещение 1991 г.

С. М. Бажуков. Здоровье детей- общая забота. М.: Физкультура и сорт.М.: Физкультура и спорт.1987.

З. М. Богуславская , Е.О. Смирнова. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. М.: «Просвещение» 1991

Г. П. Богданов Игры и развлечения в группах продленного дня (пособие для учителя) Москва. «Просвещение» 1985.

Е.Н.Литвинов «Ура! физкультура, 2-3класс М.: «Просвещение» 2006 г.   65с Рекомендован Министерством образования РФ.

Л. И. Пензулаева Физическое воспитание в малокомплектной школе. Книга для учителя. М.: «Просвещение»1990

Д.В. Колесов, Р.Д. Маш. Основы Гигиены и санитарии М.: «Просвещение» 1989