



Образовательный Центр "Лучшее Решение"

www.лучшеерешение.рф www.lureshenie.ru www.высшийуровень.рф

www.лучшийпедагог.рф www.publ-online.ru www.t-obr.ru

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Здоровей-ка»
(спортивно-оздоровительное направление, 1-6 класс)**

Автор:

Хабибулина Оксана Викторовна

Учитель физической культуры

МОУ «СОШ № 40»

г. Магнитогорск,

Челябинская область

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности для 1-6 классов составлена на основе Федерального компонента стандарта начального общего образования для образовательных учреждений УМК «Школа России».

Актуальность

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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

Новизна программы в том, что она направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и

минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

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

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

Цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;

8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Форма и режим занятий:

На изучение курса «Подвижные игры» в 1 – 4 классах отводится 270 часов; в 1 классе 66 часов в год; во 2 – 4 классах по 68 часов в год; 2 ч в неделю; 5-6 классы 34 часа в год, 1 час в неделю. Занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

I. Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности

1 класс:

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- 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.
- 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.

2 класс:

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- 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.

- 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.
-

3 класс:

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- 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.
- 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;

4 класс

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- 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.
- 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;
- 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

5-6 класс

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты

- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

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

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Учебно-тематический план 1 класс

№ п/п	Тема раздела	Теория	Практика
1	Техника безопасности	4	-
2	Беседы	4	-
3	Игры	-	58
	Итого	66 часов	

Учебно-тематический план 2 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество теории	Часов практики
1	Техника безопасности	6	-
2	Беседы	3	-
3	Игры	-	59
	Итого	68 часов	

Учебно-тематический план 3 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество теории	Часов практики
-------	--------------	-------------------	----------------

1	Техника безопасности	3	-
2	Беседы	3	-
3	Игры	-	62
	Итого	68 часов	

Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество теории	Часов практики
1	Техника безопасности	4	-
2	Беседы	4	-
3	Игры	-	60
	Итого	68 часов	

Учебно-тематический план 5 -6 класс

№ п/п	Название раздела	кол-во часов
	Спортивно-оздоровительная деятельность кружка «Здоровейка»	68 часов
1	Народные игры	8
2	Игры на развитие психологических процессов	20
3	Подвижные игры	20
4	Спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол)	20

IV. Содержание программы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на

развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Методическая особенность программы:

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр на период 1-6 годов обучения. При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Содержание программы 1 класс

Тема 1. Техника безопасности - 4 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы - 4 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

Тема 3. Игры - 58 часов

Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки". "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко". Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники". "Удочка", игра малой подвижности "Эхо". "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне". "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо". "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка". "Догони свою пару", игра "Фигуры". "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?". Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?". "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца". "Воробьи и кошка". "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему". "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч". "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок". "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры". "Хитрая лиса". "Удочка", "Летает, не летает". "Кого назвали, тот и ловит", "Летает, не летает". "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне". "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо". "Воробьи и кошка" "Мяч в воздухе". "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?". "Медведи и пчелы", "Воротца". "Медведи и пчелы", "Угадай, чей голосок". "Мяч в воздухе", "Затейники". Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль". Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем веер".
.Игра "Кто самый быстрый?". Игра "Кто дальше проскользит?". Игра "Кто самый быстрый?"
"Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров". "Ловишки с мячом".
"Жмурки". "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Скворечники", "Передал, садись". "Жмурки". "Пустое место". "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок". "Мышеловки". "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники". "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге". "Карусель", эстафета с мячом. "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо". "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает". "Фигуры". "Быстрее по местам!" "Волк на рву". "Жмурки", "Найди предмет". "Удочка", "Мяч водящему". "Пустое место", игра "Летает, не летает". "Медведь и пчелы", "Мяч в воздухе".

Содержание программы 2 класс

Тема 1. Техника безопасности - 6 часов

ТБ при занятиях подвижными играми. ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».

ТБ при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».

ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. ТБ при подвижных играх. «Салки выручали», «Волк во рву». ТБ при подвижных играх «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».

Тема 2. Беседы - 3 часа

Беседа «Личная гигиена». Беседа «Закаливание организма». Беседа: «Твой организм».

Тема 3. Игры - 59 часов

«К своим флажкам», «Запрещенные движения». «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». «Фигуры», «Флюгер». «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». «Кот идет», «Товарищ командир»«Не ошибись», «Беги и собирай».«Берегись, Буратино», «Жмурки».«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».«Зима - лето», «Космонавты».« Пчелки», «красная шапочка».Веселые эстафеты с предметами.«Пустое место, «Кот идет».«Птица без гнезда», «Быстро по местам».«Ловишки», «Карлики и великаны».«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.«Колдунчики», Пчелки».«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».«Стая», «Быстро по местам».«Летучие рыбки», «Жмурки». «Пчелы и медвежата», «Зима – лето».«Проведи», «Пчелки».«Светофор», «Гуси – лебеди».«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».«Волк во рву», «Пустое место».«Воробушки», Берегись Буратино».«Зима - лето», «Космонавты».«Летает - не летает», «Статуя».«Кот идет», «Товарищ командир»«День и ночь», «Воробьи вороны».Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».«Колдунчик», «Салки выручали».«Гуси и волк», «Салки выручали».«Проведи», «Пчелки».«Хитрая лиса», «Зима – лето».Полоса препятствий.«День ночь», «Мы веселые ребята».«Волк во рву», «Пустое место».«Зима - лето», «Космонавты».Веселые эстафеты с мечами.«Пчелы и медвежата», «Зима – лето». Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».Игры на свежем воздухе. «Зима лето».Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».Веселые эстафеты на свежем воздухе.«Волк во рву», «Пустое место».«Класс смирно», «Веселые старты»« К своим флажкам», «Два мороза».«Гуси и волк», «Салки выручали».«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».«День и ночь», «Воробьи вороны».«Воробушки», Берегись Буратино».Веселые старты с баскетбольными мячами.«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты, Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры с мячом и обручем. Игры со скакалками

Содержание программы 3 класс

Тема 1. Техника безопасности - 3 ч.

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

Тема 2. Беседы- 3 ч.

Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Беседа: «Твой организм», «Красивая осанка».

Тема 3. Игры – 62 ч.

«Гуси – лебеди», Совушка», "Игольное ушко"«Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант"«Удочка», "Хоккей на траве"«Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар"«Салки», "Лукошко", «Вызов номеров», "Рыбалка", «Мышеловка», "Воронята", «Волк во рву», "Дуэльный баскетбол", "Кресло соседа", "Бирюльки", "Поймай меня", «Вызов номеров», "Гонки с шайбой".«Кот все видит".«Скатывание шаров», «Вьюнок», «Гонки снежных комов», "Зигзаг", «Лепим снеговика», "Догони меня", "Вытеснялки", "Попрыгунчики",«Два Мороза», «У медведя во бору», «Наперегонки парами», «Попрыгунчики – воробышки», «Лягушки – цапли», «Зима - лето», «Найди себе пару», «Шишки, желуди, орехи», «Зима – лето», «С кочки на кочку», «День ночь», «Колдунчик», «Лягушки – цапли», «Статуя», «Метко в цель», «Гуси и волк», «Кот идет», «Вышибалы», «Оленьи упряжки», «Мы веселые ребята», «Пчелки», «Товарищ командир», «Летает - не летает».

Содержание программы 4 класс

Тема 1. Техника безопасности - 4 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы - 4 часа

«Закаляйся, если хочешь быть здоров», «Режим дня», «Совы и жаворонки», «Красивая осанка»

Тема 3. Игры народов мира - 60 часов

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень», бурятская народная игра «Ищем палочку», дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», чувашская игра «Рыбки, кабардино-балкарская народная игра «Под буркой», калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!», карельские народные игры «Мяч», «Я есть!», игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!», марийская народная игра «Катание мяча», татарская народная игра «Серый волк», якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки», удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка», узбекская народная игра «Колесо», чечено-ингушская игра «Чиж», тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба», мордовские народные игры «Котел», «Круговой», северо-осетинская игра «Борьба за флажки», чувашская игра «Рыбки», игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз», игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Салки», «Фанты», «Волк во рву», «Третий лишний», «Охотники и зайцы», «Краски», «Капканы», «Коршуны и наседка», «Ловушка», «Охотник и сторож», «Воробушки - попрыгунчики», «Ласточки и пчелки», «Кошки и мышки», «Колдуны», «Воздух, вода, земля», «Гусеница», «Зайцы в огороде», «У медведя во бору», «Удочка», «Хвостики», «Жаворонки», игры мордовского народа. «Котел» «Салки», игры белорусского народа. « Михасик», «Прела-горела», «Вьюны», «Посадка овощей», игры татарского народа. «Серый волк» «Скок-перескок», игры народов Востока. «Скачки», «Собери яблоки», игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек», подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка», подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», подвижные игры, основанные на элементах лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», народные игры с камешками, шариками и палками «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка», Хороводные игры «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк», игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака», игры с лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы», игры для развития внимания «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка», подвижные символические игры «Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок», игры для формирования правильной осанки «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадка

Методическое обеспечение программы

1. Учебные пособия:

-«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Спортивный инвентарь:
Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Канат;
Кегли или городки;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;

Система оценки достижения результатов

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

Список литературы:

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с

5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно -измерительные материалы.