



Тип программы: авторская

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

### **Пояснительная записка**

**Актуальность программы.** В современном мире мы уже не представляем своей жизни без различных электронных устройств. К сожалению, они не только помогают детям познать окружающий мир, но и лишают их возможности для физической активности. При создании данной программы автор опирается на учебно-методическое пособие «Подвижные игры» 1-4 классы, автор-составитель Патрикеев А.Ю. В программе подобраны материалы для создания условий для хорошего физического развития учащихся, для развития знаний и умений в области физической культуры, для формирования спортивного образа жизни. Занятия проводятся в игровой форме. Роль игры трудно переоценить. Для современного ребёнка важно участвовать в игровой деятельности. Систематическое применение игр совершенствует возможности детей и обеспечивает полноценное развитие двигательной и познавательной активности ребёнка.

#### **Основная идея программы:**

- освоение учащимися основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе - в первую очередь- это нормы ведения ЗОЖ, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

**Цель** данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии подвижных игр на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе проведения подвижных игр.

### **Основные направления содержания деятельности :**

- здоровьесберегающие технологии;
- духовно-нравственное развитие;
- технология развивающего обучения.

### **В практике работы используются следующие формы:**

- эстафеты;
- спортивные соревнования;
- спортивные праздники.

### **Условия реализации программы:**

-кабинет;

- спортивный зал;

- спортивная площадка

### **Количество занятий и учебных часов в неделю, за год:**

- программа рассчитана на 33 учебные недели, по два занятия в неделю - на 66 учебных часов. Занятия проводятся в те дни, когда в расписании не стоит урок физической культуры.

### **Планируемые результаты**

К концу учебного года учащиеся научатся понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

Учащиеся научатся:

- разным видам подвижных игр;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Получат возможность использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

### **Универсальные учебные действия**

#### **Личностные:**

—развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;

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

—формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Познавательные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

### **Регулятивные:**

- организовывать собственную деятельность, с учетом требований ее безопасности, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

### **Коммуникативные:**

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

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

### **Учебно-методические материалы:**

1. Учебно-методическое пособие «Подвижные игры» 1-4 классы. Автор-составитель Патрикеев А.Ю.- М. ВАКО. 2007г.; Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». Метод. Пособие –М. Издательство НЦ ЭНАС. 2002г.

2. Литвинова М.Ф. « Русские народные подвижные игры». Под редакцией Л.В.Русской. М. Просвещение. 1986г.

3. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет» -М. Владос 2001г.

4. Смирнова Л.А. «Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников». –М.-Владос. 2003г.

### **Ожидаемые результаты:**

- приобретение школьниками знаний о правилах ведения ЗОЖ; об основных нормах гигиены;
- о технике безопасности во время игр;
- о правилах конструктивной групповой игры;
- об основах организации коллективной творческой деятельности;
- о способах проведения досуга людей.

### **Диагностика.**

4 раза в год.

## Тематическое планирование программы внеурочной деятельности

66 (2 ч в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия (ученик должен знать)
1	Правила безопасности во время занятий. Игра «Совушка»	1 час	Знать правила безопасности во время проведения подвижных игр. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Совушка».
2	Правила безопасности во время занятий. Игра «Салки»	1 час	Знать правила безопасности во время проведения подвижных игр. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Салки».
3-4	Требования к одежде при занятиях физ. упражнениями. Игра «К своим флажкам»	2 часа	Присутствовать на занятиях только в спортивной одежде и обуви. Знать правила разученных игр. Учиться быть

			быстрыми, ловкими. Разучивание подвижной игры «К своим флажкам». Учиться выполнять команды учителя.
5	Построение в круг. Игра «Пятнашки	1 час	Учиться быть быстрыми, выносливыми, ловким . Знать комплекс общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Пятнашки». Знать изученные игры. Приучать к точному выполнению правил и условий игры.
6	Выполнение шаг галопа в сторону. Игра «Волк во рву».	1 час	Учиться быть быстрыми, выносливыми, ловким . Знать комплекс общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Волк во рву». Знать изученные игры. Приучать к точному выполнению правил и условий игры.
7-8	Прыжки в длину с места. Медленный бег. Игра «Зайцы в огороде».	2 часа	Разучить игру «Зайцы в огороде». Выполнять прыжки в длину. Повторение изученных игр. Учиться выполнять команды учителя.
9-10	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Баба-яга».	2 часа	Разучивание игры «Баба-яга». Выполнение упражнений на формирование правильной осанки. Проведение беседы по теме.
11-12	Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Игра:«Пятнашки».	2 часа	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с



			гимнастической палкой. Подвижные игры на выбор детей.
13-14	Прыжки с поворотом; бег на время. Игра «Прыгающие воробушки».	2 часа	Выполнение прыжков с поворотами. Разучивание игры «Прыгающие воробушки». Учиться выполнять команды учителя.
15-16	Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры».	2 часа	Выполнение упражнений в метании мяча с места. Разучивание игры «Лисы и куры». Повторение игр «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», Баба-яга».
17-18	Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра: «Зайцы в огороде».	2 часа	Продолжать метать мяч с места. Учиться бегать в чередовании с ходьбой. Разучивание игры «Зайцы в огороде». Повторение игр «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», Баба-яга».
19-20	Метание малого мяча в горизон-альную цель; бег с преодолением препятствий. Игра: «Картошка».	2 часа	Разучивание игры «Картошка». Повторение игр «Прыгающие воробушки», «Пятнашки», Баба-яга», «Зайцы в огороде».
21-22	Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит».	2 часа	Познакомить с правилами челночного бега. Учиться метать мяч из-за головы. Разучивание игры «Кто дальше бросит». Повторение игр на выбор детей.
23-24	Техника безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с разбега; медленный бег. Игра: «Лошадки».	2 часа	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий. Разучить прыжки в длину с разбега. Разучивание игры «Лошадки». Повторение изученных игр.

25-26	Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам»	2 часа	Приучать к точному выполнению правил и условий игры. Повторение.
27-28	Прыжки через короткую скакалку. Игра «Зайцы в огороде».	2 часа	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий. Прыгать через короткую скакалку. Выполнение комплекса упражнений со скакалкой. Разучивание игры «Зайцы в огороде». Повторение игр «Баба-яга», «Пятнашки».
29-30	Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки».	2 часа	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий. Прыгать через короткую скакалку. Выполнение комплекса упражнений со скакалкой. Повторение игр на выбор детей.
31	Правила безопасности во время занятий. Игра «Лисы и куры».	1 час	Инструктаж по правилам поведения на занятии. Разучивание игры «Лисы и куры». Весёлые старты со спортивными снарядами.
32	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии.	1 час	Повторять упражнения в равновесии.
33	Урок КВН «Наше здоровье».	1 час	
34	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Кто дальше бросит».	1 час	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий. Разучивание игры «Кто дальше бросит». Повторение изученных игр. Приучать к точному выполнению правил и условий игры.

35	Лазанье по канату. Игра «Третий лишний».	1 час	Разучивание игры «Третий лишний».. Знать правила безопасности лазания по канату.
36	Упражнения с малыми мячами	1 час	Выполнение упражнения с малыми мячами
37	Лазанье по наклонной скамейке; Игра «К своим флажкам»	1 час	Повторение разученных игр.. Уметь лазать по наклонной скамейке. Приучать к точному выполнению правил и условий игры.
38	Упражнения с большими мячами.	1 час	Разучивание комплекса с большими мячами
39	Лазанье через гимнастическую скамейку. Игра «Два мороза».	1 час	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий. Разучивание игры «Два Мороза». Повторение игр «К своим флажкам», «Третий лишний».
40	Упражнения с гимнастической палкой	1 час	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Повторение игры «Пятнашки»
41	Лазанье через гимнастического коня; Игра «Метко в цель».	1 час	Учиться лазить через гимнастического коня. Разучивание игры «Метко в цель». Повторение игр «Лисы и куры», «Зайцы в огороде», «Лошадки».
42	Упражнения с набивным мячом.	1 час	Выполнение комплекса упражнений с набивным мячом. Повторение игр Зайцы в огороде», «Лошадки»

43	Лазанье через гимнастического коня. Игра «У ребят порядок строгий».	1 час	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Разучивание игры «У ребят порядок строгий».
44	Упражнения с обручем	1 час	Соблюдение правил безопасности при игре в подвижные игры. Повторение игры «Метко в цель».
45	Режим дня, его значение. Игра «Кто быстрее?»	1 час	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий. Проведение беседы о режиме дня и его значении в жизни человека. Разучивание игры «Кто быстрее?» Повторение разученных игр.
46	Значение закаливания. Игра «Конники-спортсмены».	1 час	Рассказать детям о закаливании водой, воздухом и солнцем. Разучивание игры «Конники-спортсмены». Повторение игр «Кто быстрее?», «Метко в цель».
47	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Запрещённое движение».		Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий. Разучивание игры «Запрещённое движение».
48	Упражнения в равновесии	1 час	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий. Повторение игр на выбор детей.
49	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Космонавты»,	1 час	Проведение занятия на свежем воздухе. Разучивание игры «Космонавты»

50	Игра «Мяч соседу»	1 час	Разучивание игры «Мяч соседу». Повторение игр на выбор детей.
51	Ловля и передача мяча. Игра «Зайцы, сторож и Жучка».	1 час	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий. Комплекс упражнений с мячом. Разучивание игры «Зайцы, сторож и Жучка». Повторение игр «Космонавты», «Мяч соседу».
52	Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1 час	Соблюдать правила по технике безопасности во время занятий. Комплекс упражнений с мячом. Разучивание игры «Играй, играй, мяч не потеряй».
53	Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1 час	Подвижные игры с мячом «Играй, играй, мяч не потеряй», «Выбивалы», Съедобное-несъедобное» и др. Приучать к точному выполнению правил и условий игры.
54	Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «Школа мяча».	1 час	Разучивание игры «Школа мяча». Знать правила безопасности игр с мячом. Подвижные игры с мячом.

55	Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «У кого меньше мячей».	1 час	Разучивание игры «У кого меньше мячей». Передача и ведение мяча в парах. Знать правила безопасности игр с мячом.
56	Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину»	1 час	Соблюдать правила по безопасности во время занятий. Разучивание игры «Мяч в корзину». Подвижные игры с мячом. Приучать к точному выполнению правил и условий игры.
57	Броски мяча. Игра «Воробей и кошки»	1 час	Соблюдать правила по безопасности во время занятий. Разучивание игры «Воробей и кошки»
58	Игра «Гуси-лебеди»	1 час	Разучивание игры «Гуси-лебеди»
59	Игра «Сапожник»	1 час	Разучивание игры «Сапожник»
60	Подвижные игры на свежем воздухе. Игра «Космонавты»,	1 час	Проведение занятия на свежем воздухе. Разучивание игры «Космонавты»
61	Викторина «Я и моё здоровье»	1 час	Обобщение знаний
62	Игра-приключение «Секретный пакет»	1 час	Повторить правила безопасности при проведении игр. Проведение игры на местности «Секретный пакет»

63	Игра по станциям «Путешествие в страну Здоровье»	1 час	Обобщение знаний
64	Разучивание комплекса упражнений для глаз	1 час	Знание упражнений, снимающих напряжение с органов зрения.
65	Правила здорового образа жизни (проектная работа).	1 час	Работа и защита проекта: понятие об образе жизни, его составляющие. Необходимость владения навыками здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье.
66	Обобщающее занятие. Подвижные игры по желанию детей.	1 час	Проведение обобщающей беседы. Подвижные игры на выбор детей.

### **Изучив программу, учащиеся будут знать:**

- Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.
- Способы сохранения и укрепления здоровья.
- Принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение Дня.
- Правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, дыхания, питания, одежды, сна.
- Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.
- Основные приемы и методы психической релаксации.

### **Изучив программу, учащиеся будут уметь.**

Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.

Определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы.

Соблюдать правила личной гигиены.

Применять приемы и методы психической релаксации.

Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

### **Формы диагностики учета результатов освоения программы**

*Формой подведения итогов* являются участие в конкурсах различного уровня, фотоэкскурсия (оформляются в слайдовую презентацию), оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы» и др.), комплекс упражнений, общение с природой, динамические часы, практические занятия, организация спортивных мероприятий и физкультурных разминок.

*Методы текущего контроля:* наблюдение за работой учеников, практические занятия, встречи со специалистами, беседы, викторины.



*Самоконтроль:* Обучающиеся умеет правильно строить режим дня и выполнять его, распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни. Ребенок умеет правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья, соблюдать правила личной гигиены.

Выполнив тест ребенок, подсчитав количество баллов, может определить для себя уровень усвоенных знаний и над чем можно дальше работать. (Приложение 1)

## Приложение 1

### **Методика «Гармоничность образа жизни школьников»**

**(Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

#### **Вопросы**

##### **1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- а) хорошее;
- б) удовлетворительное;
- в) плохое;
- г) затрудняюсь ответить.

##### **1. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?**

- а) да, занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

##### **1. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?**

- а) чаще всего больше 2 часов;
- б) около часа;
- в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

##### **1. Делаете ли утром следующее:**

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтрака ;
- г) курите по дороге в школу.

##### **1. Обедаете ли в школьной столовой?**

- а) да, регулярно;

б) иногда;

в) нет.

**1. В котором часу ложитесь спать?**

а) до 21 часа;

б) между 21 и 22 часами;

в) после 22 часов.

**1. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?**

а) да, активно;

б) изредка;

в) никогда.

**8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?**

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги;

г) помогаю по дому;

д) преимущественно смотрю телевизор (видео);

е) играю в компьютерные игры;

ж) другое.

**Бланк ответов**

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

**Обработка результатов**

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

**Высокий уровень – 110 – 80 баллов** – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Средний уровень – 75 – 50 баллов** – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

**Низкий уровень – 45 баллов и меньше** – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.