

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНОВО-ЭСИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КОВРОВСКОГО РАЙОНА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята и рекомендована к использованию методическим советом МБОУ «Иваново-Эсинская СОШ» Председатель МСШ: _____ Ю.П. Щербаков Протокол № ___ от «___» _____ 2013г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы МБОУ «Иваново-Эсинская СОШ»: _____ В.А.Ухина Приказ № ___ от «___» _____ 2013г. «Об утверждении образовательных программ начального общего образования»
---	--

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"Подвижные игры на свежем воздухе"
(спортивно-оздоровительное направление)**

**Программа ориентирована на учащихся 2 класса.
Срок реализации 1 год.**

**Программа составлена в соответствии
с требованиями Федерального Государственного
Образовательного Стандарта
начального общего образования**

**Программу разработала и составила:
Никишина Анна Ивановна
– учитель начальных классов
Квалификационной категории**

2013 – 2014 учебный год

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры на свежем воздухе» для учащихся 2-х классов.

Программа рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю). Включает в себя игры и упражнения развивающей и оздоровительной направленности.

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

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

Задачи:

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

Ожидаемые результаты:

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

Содержание программы:

Спортивные и подвижные игры -16 часов

Зимние виды игр- 9 часов

Спортивные эстафеты- 9 часов

Календарно-тематическое планирование.

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

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

10.	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
11.	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
12.	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах,	1 час	

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

20.	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
21.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
22.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
23.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
24.	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
25.	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	Эстафета на лыжах. Игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.	1 час	
4 четверть(8 часов) Спортивные эстафеты.					
26.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
27.	«Мяч соседу», «Гуси- лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры	1 час	

	игры: ручной мяч, футбол, баскетбол	цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	с ручным мячом и в футбол.		
28.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
29.	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
32.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
33.	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	1 час	
34	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.			

ИТОГО: 34 ЧАСА.

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

Универсальные учебные действия. 2 класс.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подвижные игры на свежем воздухе» 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 «Подвижные игры на свежем воздухе» 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 «Подвижные игры на свежем воздухе» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Литература

1. Валентинов В. 150 веселых игр. С.-Петербург, Литера, 2002
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Москва, Просвещение, 2006
3. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2008
4. Кенман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. Москва, Просвещение-Владос, 1995
5. Копылов Ю.А. Учить правильно дышать. Физическая культура в школе, 2004, №4
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва, Советская Россия, 1987
7. Мачинская В. И. Гимнастика, исправляющая осанку. Москва. Медицина, 1994
8. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Москва, Просвещение, 2007
9. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки. Москва, ФиС, 2009