**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа с. Колено Екатериновского района, Саратовской области**

«Согласованно» «Утверждаю»

Зам. директора по ВР Руководитель МКОУ

\_\_\_\_\_\_/Гуськова С.С./ СОШ с. Колено

\_\_\_\_\_\_\_/Короткова О.М./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Герасимова Михаила Васильевича**

***внеурочной деятельности***

***«Здоровячок»* 2,4 класс,ФГОС**

***(спортивно-оздоровительное направление)***

**2017-2018 уч.г.**

**Пояснительная записка**

      Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ и нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации.

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

        В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического вос­питания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности пред­полагает овладение учащимися основами физической культу­ры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### Цели и задачи программы

*Цель Программы:* сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие *задачи*:

**Оздоровительные:**

* укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
* удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
* снимать физическую и умственную усталость.

**Образовательные:**

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать дыхательным упражнениям;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управле­ние своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуаци­ях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упор­ство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, на­хождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

* характеристика явления (действия и поступков), их объ­ективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принци­пах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантнос­ти;
* обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организация самостоятельной деятельности с учётом тре­бований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудо­вания, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях чело­века;
* оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игро­вой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культу­ры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укреп­ления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основ­ных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжела­тельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективно­го судейства;

* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам про­ведения;
* организация и проведение занятий физической культу­рой с разной целевой направленностью, подбор для них фи­зических упражнений и выполнение их с заданной дозиров­кой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час­тоты пульса, регулирование её напряжённости во время заня­тий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведе­ния подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отли­чительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбина­ций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятель­ности;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Ожидаемые результаты.**

   В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Знать и иметь представление:**

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**Календарно-тематическое планирование спортивного кружка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | часы | Содержание и темы занятия | дата | |
| план | факт |
|  | 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены». |  |  |
|  | 1 | Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза». |  |  |
|  | 1 | Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель». |  |  |
|  | 1 | Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки» |  |  |
|  | 1 | Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». |  |  |
|  | 1 | Современные Олимпийские игры. Разучивание игры « Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места. |  |  |
|  | 1 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» |  |  |
|  | 1 | Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам. |  |  |
|  | 1 | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». |  |  |
|  | 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» |  |  |
|  | 1 | Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка». |  |  |
|  | 1 | Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость. |  |  |
|  | 1 | Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи». |  |  |
|  | 1 | Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. |  |  |
|  | 1 | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках. |  |  |
|  | 1 | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. |  |  |
|  | 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка». |  |  |
|  | 1 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения(стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Игра «Школа мяча» |  |  |
|  | 1 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Игра «Подвижная цель» |  |  |
|  | 1 | Техника передвижения(остановки). Игра «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча» |  |  |
|  | 1 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований. «Снайперы». |  |  |
|  | 1 | Обучение игры «Пионербол» по упрощенным правилам. |  |  |
|  | 1 | Игра «Пионербол». Силовая подготовка – пресс, отжимание. |  |  |
|  | 1 | Игра «Пионербол». Прыжки на скакалке. |  |  |
|  | 1 | Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы» |  |  |
|  | 1 | Подвижные игры по выбору |  |  |
|  | 1 | Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. |  |  |
|  | 1 | Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка». |  |  |
|  | 1 | Кроссовая подготовка бег до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок». |  |  |
|  | 1 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки». |  |  |
|  | 1 | Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания. |  |  |
|  | 1 | Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно». |  |  |
|  | 1 | Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок». |  |  |
| 34. | 1 | Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся. |  |  |
| всего | 34 |  |  |  |

**Список литературы:**

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
2. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.
3. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – ХI классов, Москва, «Просвещение», 2010 год.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
6. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
7. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.