

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**«РАССМОТРЕНО»  
Председатель МО**

**Протокол № 1  
от 28 августа 2019 года**

**«ПРИНЯТО»  
Педагогическим советом  
ГБОУ Гимназии № 441**

**Протокол № 1  
от 29 августа 2019 года**

**«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор ГБОУ  
Гимназии № 441**

**Н.И.Кулагина  
30 августа 2019 года**



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
2 класс**

**Составитель:  
Учитель физической культуры  
Белохвостик Юлия Александровна**

Санкт-Петербург  
2019-2020 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- ✓ Федерального государственного стандарта основного общего образования, 2010г
- ✓ Основной образовательной программой начального общего образования на 2019-2020 учебный год.
- ✓ Учебного плана внеурочной деятельности на 2019-2020 учебный год.
- ✓ Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- ✓ «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся детям 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.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей. Особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивает произвольную сферу: умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно- полезной и творческой деятельности.

### **Цели и задачи реализации программы**

**Целью** данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 2 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Для достижения вышеуказанной цели определены следующие задачи:

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке.

### **Роль и место данной дисциплины в структуре учебного плана.**

Программа разработана на 1 учебный год, на 68 часов. Режим занятия 1 раз в неделю по 1 ч.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 2 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

**Формы занятий** – в форме урока, беседы, урок путешествие, урок - соревнования.

### **Содержание программного материала.**

1. Основы знаний и умений - правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, физическая нагрузка и её влияние на организм, эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш» - в процессе занятий.

2. Строевые упражнения - в процессе занятий.

3. Общефизическая подготовка - в процессе занятий.

4. Подвижные игры:

4.1 Игры-эстафеты для совершенствования быстроты и координации;

4.2 Игры-эстафеты для совершенствования ориентации в пространстве;

4.3 Игры для развития скоростно-силовых качеств;

4.4 Игры для развития силы;

4.5 Игры для развития выносливости;

4.6 Игры для развития быстроты реакции (на сигнал).

**Всего: 68 часов.**

### **Описание некоторых игр и эстафет**

«**Салки**». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения.

Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«**Вызов номеров**». Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят кегли. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до кеглей, обегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

«**Пустое место**». Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

«**Команда быстрогогого**». Играющие образуют четыре команды, стоящие в колоннах по одному перед линией старта. В 10-15 м от линии старта чертят кружки, в которые кладутся кубики. По сигналу педагога первые четверо бегут к кубикам, берут их, ударяют о пол и возвращаются на свое место. Игрок, прибежавший первым, получает - 4 очка, вторым - 3 очка, третьим - 2 очка и четвертым - 1 очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«**День и ночь**». Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии - 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

«**Эстафета с булавами**». Играющих делят на две равные команды, выстраивают в колонны по одному у линии старта. На расстоянии - 12-15 м против каждой колонны ставят в ряд три булавы (кегли) в 0,5 м одна от другой. По сигналу педагога стоящие впереди бегут к булавам, собирают их, бегут обратно и передают их следующему игроку. Те бегут с булавами, расставляют их по местам (которые должны быть помечены) и возвращаются обратно и т. д. Выигрывает команда, закончившая игру раньше.

**«Встречная эстафета».** Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии - 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают вперёдистоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

**«Круговая охота».** Игроки, распределенные на две команды, образуют два круга - внешний и внутренний. По сигналу педагога игроки начинают двигаться приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу игроки внешнего 1 круга разбегаются, а игроки внутреннего круга - стараются их поймать.

**«Чей голосок?»** Все играющие образуют круг, а водящий с завязанными глазами стоит в центре. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подошедший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель.

Первый водящий не считается проигравшим.

**«Караси и щука».** На одной стороне площадки находятся - "караси", на середине - "щука". Содержание игры. По сигналу "караси" перебегают на другую сторону. "Щука" ловит их. Пойманные "караси" (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперёк площадки, образуют сеть. Теперь "караси" должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). "Щука" стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных "карасей" будет восемь-девять, они образуют корзины - круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда её изображают, взявшись за руки, 15-18 участников. "Щука" занимает место перед корзиной и ловит "карасей".

Когда пойманных "карасей" станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши - коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. "Щука", Находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой "щуки".

Игра начинается по сигналу руководителя. Все "караси" обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. Стоящие не имеют права задерживать их. Игроки, образующие корзину, могут поймать "щуку", если им удастся закинуть сплетенные руки за спину "щуки" и загнать её в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все "караси" отпускаются, и выбирается новая "щука".

**«Белые медведи».** Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней стоит водящий - "белый медведь". Остальные "медвежата" произвольно размещаются по всей площадке.

Медведь" рычит: "Выхожу и ловлю!" - и устремляется ловить "медвежат". Сначала он ловит одного "медвежонка" (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных "медвежонка" берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. "Медведь" отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два "медвежонка" соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: "Медведь, на помощь!" "Медведь" подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят "медвежат". Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все "медвежата". Последний пойманный становится "белым медведем".

Побеждает последний пойманный игрок.

"Медвежонок" не может выскальзывать из-под рук окружившей его пары, пока не осалил "медведь". 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

**« Два Мороза ».** На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос".

По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

«Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Ребята хором отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!» -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Начинать бег можно только после окончания речитатива. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

**«Мяч».** Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими. Игра начинается по сигналу. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. Осаливать можно не выше коленей. Первый водящий не считается проигравшим.

**«Метание в цель».** Играющих выстраивают в колонну по три (четыре) в 4-5 м от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м щит (1x1 м). По команде первые в каждой колонне встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляют пять очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

**«Гонка мячей над головой».** Две-четыре равные команды выстраивают в колонну по одному. У первых игроков в руках мяч. По сигналу играющие передают его над головой прямыми руками. Последний игрок, получив мяч, бежит вперед, встаёт перед колонной и передает мяч тем же способом. Когда игроки, начавшие передачу первыми, снова окажутся впереди своих команд, они поднимают мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой.

**«Подвижная цель».** Все играющие встают за линией круга. В центре круга водящий. У одного из игроков мяч. Он бросает его в водящего (в ноги). Каждый игрок, поймавший мяч, в случае промаха тоже выполняет бросок. Попавший игрок становится водящим.

**«Мяч соседу».** Играющие стоят в кругу на расстоянии 1 м один от другого. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево так, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Играют 3-4 мин., после чего отмечают игроков, которые лучше передавали мяч.

Эту игру можно проводить в шеренгах, передавая мяч перед собой, или в колоннах, передавая мяч над головой и под ногами. В этом случае игру проводят, как эстафету.

Побеждает команда, быстрее всех закончившая передачу.

**«Передал - садись».** Играющих выстраивают в две-три колонны. Перед ними на расстоянии 2-4 м встают капитаны с мячами в руках. По сигналу капитаны передают мяч двумя руками от груди (или одной рукой от плеча): первым игрокам в колонне, которые ловят его, возвращают тем же способом обратно и принимают положение упора присев. Затем следуют передачи вторым игрокам и т. д. Когда последний в колонне передает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

**«Быстрая передача».** Играющие в парах. Расстояние между учащимися 4-5 м. По сигналу они начинают передавать мяч заданным способом. Пара, быстрее всех сделавшая 15-20 передач, выигрывает.

**«Бросай-беги».** Играющие стоят в двух разомкнутых на 3-4 шага шеренгах. Одна шеренга рассчитывается на первый-второй, а другая - на второй-первый. Первые номера - одна команда, вторые - другая. У края каждой шеренги лежат мячи. По сигналу крайние игроки берут мяч, передают его по диагонали игроку своей команды, стоящему напротив, и сами бегут вслед за мячом. Игрок, получивший мяч передает его по диагонали игроку, стоящему напротив, и сам бежит на его место и т. д. Когда мяч достигнет крайних игроков, они ведут мяч, обегая противоположную колонну, на место игрока, начавшего передачу первым, и передают мяч по диагонали напротив, т. е. игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие передачу первыми, вернуться на свои места. Команда, сделавшая это первой, побеждает.

**«Не давай мяча водящему».** Все играющие образуют круг, в середине круга два-три водящих. Игроки начинают передавать мяч друг другу, а водящие пытаются перехватить его. Если одному из них это удастся, то водящим становится игрок, делавший последнюю передачу.

**«Мяч среднему».** Играющих делят на две команды, которые образуют два круга. В центре каждого круга становится игрок с волейбольным мячом. По сигналу игроки в центре поочередно бросают мяч своим игрокам и получают его обратно. Получив мяч от последнего, игрок в центре поднимает его вверх. Команда, уронившая мяч меньшее число раз, побеждает. Затем в центр становится другой игрок. Можно ввести дополнительное упражнение: игрок, получивший мяч от центрального, сначала должен ударить мячом о пол и только после этого передать мяч обратно.

**«Охотника и утки».** Играющие в двух командах. «Охотники» - образуют круг. Перед ними проводят черту, за которую переступать нельзя. «Утки» - произвольно располагаются внутри круга. По сигналу охотники, перебрасывая мяч, стараются неожиданно бросить мячом в уток. Осаленная мячом утка выбывает из игры. Когда все утки осалены, учитель отмечает затраченное время. Затем играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая быстрее осалила всех уток.

**«Гонка мячей по кругу».** Две команды играющих образуют два круга. Игроки в кругу становятся на расстоянии вытянутых рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Назначаются капитаны, им дают по мячу. По сигналу один капитан начинает передавать мяч вправо, другой влево от себя своим ближайшим игрокам. Мячи передают по кругу, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, закончившая передачу первой.

**«Гонка мячей по рядам».** Все играющие в двух шеренгах, стоящих лицом друг к другу. Первые игроки в шеренгах (с одной стороны) по сигналу передают мячи своим соседям, а те дальше. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут и становятся впереди своих шеренг, затем начинают передавать мяч своим соседям и т. д.

Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся снова на своем месте, они поднимают мяч вверх. Команда, сделавшая это раньше, побеждает.

**«Встречная эстафета с мячом».** Играющих делят на две команды и выстраивают в колоннах. Каждую колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии

12-15 м. У первых двух игроков по мячу. По сигналу они передают мяч игроку в противоположную группу, а сами становятся в конец своих колонн. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу.

**В этой игре возможны варианты:**

- после передачи бежать в противоположную группу и там встать в конец колонны;
- передавать мяч одной рукой, с отскоком от пола;
- вместо передачи вести мяч и передавать мяч после остановки перед игроком, стоящим напротив.

**«Эстафета с ведением мяча».** Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить кегли, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.

**«Бомбардировка».** Играющих делят на две равные команды. На каждой половине поля параллельно лицевой линии на расстоянии 2-3 м от нее проводят линию города. Команды получают по 8-10 булав и расставляют их произвольно в своем городе. Игроки размещаются на своей половине площадки между средней линией и линией города. Каждой команде дают по два волейбольных мяча. По сигналу играющие бросают мячи, стараясь сбить булавы. Каждая команда старается перехватить мячи, которые бросает команда противника. Сбитые булавы убирают. Играют 5-8 мин. Побеждает команда, сбившая большее количество булав. Вбегать в свой город для защиты булав запрещается.

**«Перестрелка».** Играют две команды на площадке не менее 6x12 м. Посредине площадки проводят линию. Параллельно лицевым линиям в 1-1,5 м от них проводят линии «плена», образуя «коридор плена». Команды размещаются на своей половине поля от средней линии до линии плена. Педагог подбрасывает мяч между капитанами на средней линии. Каждый из них старается отбросить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок бросает его в противника. Осаленные мячом игроки идут за линию плена к противоположной команде. «Пленный» находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросят ему мяч), после этого он возвращается в свою команду.

Пленный должен поймать мяч с воздуха, вернуть мяч в свою команду и только после этого вернуться сам. Играют 10-15 мин. За каждого пленного команда получает очко. Можно играть до тех пор, пока, одна из команд не пересалит всех игроков противника.

### **Формы и средства контроля знаний**

Контроль является частью общей системы физического воспитания школьников. В его основе лежит контроль за местом занятий физической культурой, объемом и интенсивностью физических нагрузок в соответствии с физическим и функциональным состоянием школьников. Контроль в управлении процессом обучения в школе осуществляется в виде предварительного, текущего, оперативного и итогового учета успеваемости.

**Предварительный контроль** имеет целью определение исходного состояния обучающихся.

**Текущий контроль** проводится на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания.

**Итоговый контроль** проводится в конце определенного этапа: четверть, учебный год.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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

**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 всех 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 ловкими.

**Учебно-практическое оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;

- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (мишени);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (теннисные);
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная.

#### **Список литературы:**

«Игра и оздоровительная работа в школе» - О.А Степанова, серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера», 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;

«Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» - Е.А.Ковалёва, серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;

Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 1990г.

М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2000г.

М.Н. Железняк, Спортивные игры. – М., 2001г.

М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 1986г.

В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет.

/Творческий центр “Сфера”Москва, 2002г.

### Тематическое планирование

№ п./п .	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Кол-во час
1-2	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	Инструктаж по ТБ. Цели и задачи курса	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученную игру.	2
3-4	Игры-эстафеты: «Гуси лебеди», «Сбор урожая»	Совершенствование быстроты и координации.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету со сбором предметов, самостоятельно играть в разученные игры.	2
5-6	Игры-эстафеты: «Третий лишний», «Салки с лентой»	Совершенствование быстроты и координации.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
7-8	Игры-эстафеты: «Третий лишний», «Салки с лентой»	Совершенствование ориентации в пространстве.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
9-10	Игры-эстафеты: «Быстро по местам», «Гонка мячей по кругу».	Совершенствование ориентации в пространстве.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
11-12	Игры-эстафеты: «Быстро по местам», «Гонка мячей по кругу».	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
13-14	Игры-эстафеты: « Кто дальше бросит», «Эстафета - Кузнечиков»	Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
	Игры-эстафеты: « Кто	Развитие силы.	Уметь выполнять	

15-16	дальше бросит», «Эстафета - Кузнечиков»		общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
17-18	Игры-эстафеты: «Веселые кочки», «Мяч капитану»	Развитие силы.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
19-20	Игры-эстафеты: «Веселые кочки», «Мяч капитану»	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
21-22	Игры-эстафеты: «Салки с выручкой», «Запретное движение».	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
23-24	Игры-эстафеты: «Салки с выручкой», «Запретное движение».	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
25-26	Игры-эстафеты: «Выбивало», «Море волнуется».	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
27-28	Игры-эстафеты: «Выбивало», «Море волнуется».	Развитие ловкости и овладение предметом.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
29-30	Игры-эстафеты: «Бросай - поймай», «Носильщики».	Развитие ловкости и овладение предметом.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
31-31	Игры-эстафеты: «Бросай - поймай», «Носильщики».	Развитие ловкости и овладение предметом.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2

33-34	Игры-эстафеты: «Быстрый пингвин», «Выбери меня».	Развитие ловкости и овладение предметом.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
35-36	Игры-эстафеты: «Быстрый пингвин», «Выбери меня».	Развитие выносливости и координации.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные эстафеты с предметами.	2
37-38	Круговые эстафеты: с мячом, гимнастическими палками, кольцами.	Развитие выносливости и координации.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные эстафеты с предметами.	2
39-40	Круговые эстафеты: с мячом, гимнастическими палками, кольцами.	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	2
41-42	Игры-эстафеты: «Подвижная цель».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом	2
43-44	Игры-эстафеты: «Подвижная цель».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом.	2
45-46	Игры-эстафеты: «Меткие броски», «Веселый хоккеист»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом.	2
47-48	Игры-эстафеты: «Меткие броски», «Веселый хоккеист»	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
49-50	Игры-эстафеты: «День-Ночь», «Веселые ребята», «Салки с лентой».	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
	Игры-эстафеты: «День-Ночь», «Веселые ребята»,	Развитие ориентации в	Уметь выполнять общеразвивающие	

51-52	«Салки с лентой».	пространстве, скоростно-силовых качеств.	упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
53-54	Игры-эстафеты: «День-Ночь», «Веселые ребята», «Салки с лентой».	Развитие ориентации в пространстве, скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
55-56	Игры-эстафеты: «Караси и щука», «Чай, чай выручай»	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
57-58	Игры-эстафеты: «Караси и щука», «Чай, чай выручай»	Развитие выносливости и быстроты реакции.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
59-60	Игры-эстафеты: «Выбивало», «Хлоп - стоп».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры с мячом.	2
61-62	Игры-эстафеты: «Выбивало», «Хлоп - стоп».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры с мячом.	2
63-64	Игры-эстафеты: «Подвижная цель».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры с мячом.	2
65-66	Занятие: «Я учитель»	Игры-эстафеты по выбору учеников.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
67-68	Занятие: «Я учитель»	Игры-эстафеты по выбору учеников.	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	2
	Итого			68

