****

****

**Пояснительная записка**

Рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на обучающихся 3-4 классов:

3-4 классы – 35 занятия по 1 занятию в неделю.

В 3-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 40 минут.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
* воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

 Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

 Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

 Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

 Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

 Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

**Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Непоседы»**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Непоседы» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

 **Тематический план**

**спортивно-оздоровительного направления «Непоседы»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | 3 классобучения | 4 класс обучения |
|  |  |  |  |
| 1 |  Игры на взаимодействие между учащимися |  |  |  |  |
| 2 |  Игры, содействующие развитию двигательных качеств |  |  |  |  |
| 3 |  Игры с элементами легкой атлетики | 1 | 8 | 1 | 8 |
| 4 |  Игры с элементами ритмической гимнастики | 1 | 8 | 1 | 8 |
| 5 | Игры с элементами спортивных игр | 1 | 8 | 1 | 8 |
| 6 | Игры с элементами лыжной подготовки | 1 | 5 | 1 | 5 |
| 7 | Игры по выбору детей |  |  |  |  |

**Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Непоседы»**

**3– 4 года обучения)**

**Игры с элементами спортивных игр:**

**1. Легкая атлетика**

 Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

**2. Ритмическая гимнастика**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

**3. Подвижные игры**

 Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

**4.** **Лыжная подготовка**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

 **Планируемые результаты**

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления

«Непоседы»

**К концу 3 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
 | * вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* Управлять своими эмоциями;
 | * Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;
* Владеть различными формами игровой деятельности.
 |

**К концу 4 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* Готовность к преодолению трудностей;
* Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;
* Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.
 | * Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
* Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.
 | * выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* играть по упрощенным правилам спортивные игры;
* самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Тематическое планирование занятий** |  |  |  |
| **3-4 год обучения - 35 занятия** |
| **№** | **дата** | **тема занятий** | **кол-во****часов** | **цель занятия** | **Вид контроля** |
| план | факт |
| 123 | 2.099.0916.9 |  | Встречная эстафета.«Волк и ягненок»«Кто раньше» | 3 | формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями  |  |
| 45 | 23.923.9 |  | Эстафета со скакалкой.Смена номеров | 2 | развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации |  |
| 67 | 30.97.10 |  | Погоня по кругу.«Перебежки» | 2 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде |  |
| 89  | 14.1021.10 |  |  «Рыбная ловля»Игровые упражнения с малыми мячами.  | 2 | развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями |  |
|  10 | 28.10 |  | **ритмическая гимнастика**Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | 1 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ |  |
|  11 | 11.11 |  | Игра на развитие гибкости тела«Гимнасты»  | 1 | совершенствование комплекса составленного совместно с детьми |  |
|  12 13 | 18.1125.11 |  | Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес» | 2 | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания |  |
|  14 15 | 2.129.12 |  | «Прыгающие воробушки»«Прыжки по полосам» | 2 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве  |  |
|  16 17 18 | 16.12 23.12. 13 |  | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | 3 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ |  |
|  19   | 20.1 |  |  Соревнование «Лабиринт» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве  |  |
|  20 | 27.1 |  | **лыжная подготовка**Эстафета 4х50 без лыжных палок | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде |  |
|  21 | 3.02 |  | игра «Два мороза» | 1 | воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений |  |
|  22 23 | 10.217.2 |  | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет» | 2 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ |  |
|  24 | 24.2 |  | игра «Заяц без логова» | 1 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности |  |
|  25 | 3.03 |  | Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности | 1 | Развитие выносливости |  |
|  2627 | 10.317.3 |  | **подвижные игры с элементами спортивных игр**"Снайперы" | 2 | развитие быстроты, ловкости, координации движений |  |
|  28 | 31.3 |  | "Перетягивание через черту" | 1 | Развитие выносливости, силы, согласованности |  |
|  29 | 7.04 |  | "Эстафета с лазаньем и перелезанием" | 1 | развитие быстроты, ловкости, координации движений |  |
|  30 31 32 | 14.421.428.4 |  | Бег с мячомБег по линиям«День» и «Ночь» | 3 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности |  |
|  33 | 5.05 |  | Кто точнее? | 1 | научиться метко метать мяч |  |
| 3435 | 12.519.5 |  | «Пионербол» | 2 | совершенствование навыков ловли мяча через сетку |  |

**Материально – техническое обеспечение**

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров

- кегли

- обручи

- скакалки

- набивные мячи

**Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.**

1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010

2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007

5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

6. Учебно – практическое оборудование:

 козел гимнастический,

перекладина гимнастическая (пристеночная),

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,

палка гимнастическая,

скакалка детская,

мат гимнастический,

коврики: гимнастические, массажные,

кегли,

обруч пластиковый детский,

планка для прыжков в высоту,

стойка для прыжков в высоту,

флажки: разметочные с опорой, стартовые,

лента финишная.