

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 46» городского округа город Уфа Республики Башкортостан

«Рассмотрено»

Руководитель МО

*ТН*

Кутлуметова Т.Н.

Протокол № 1 от

« 28 » 08 2018 г.

«Согласовано»

Заместитель директора  
по ВР

*НН*

Галиulina Н.Н.

« 19 » 08 2018 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Лицей № 46»

*Г.А.*

Еремينا Г.А.

Приказ № от

« 30 » 08 2018 г.



**Внеурочная деятельность по физической культуре**

**«Подвижные игры»**

**для 2 классов**

Разработал(а) учитель первой категории

Кутлуметова Татьяна Николаевна

2018-2019 уч.г.

Уфа

Подвижные игры - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр - их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

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.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- У представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

**2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

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 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 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.

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний и умений в различных жизненных ситуациях.	Во время занятий
2	Строевые упражнения	Во время занятий
3	Общефизическая подготовка	Во время занятий
4	Подвижные игры	35

### Тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1	ТБ на занятиях. Эстафеты	1	07.09		
2	Игра «День-ночь»	1	14.09		
3	Игра «Вышибалы»	1	21.09		
4	Игра «Снайперы»	1	28.09		
5	Игра «Салки»	1	05.10		
6	Игра «Тише едешь-дальше будешь»	1	12.10		
7	Игра «Собачки»	1	19.10		
8	Игра «Цепочка»	1	26.10		
9	Игра «Свободное место»	1	09.11		
10	Игра «Медведи и пчелы»	1	16.11		
11	Игра «Лиса и куры»	1	23.11		
12	Игра «Запрещенное движение»	1	30.11		
13	Игра «Третий лишний»	1	07.12		
14	Игра «Бездомный заяц»	1	14.12		
15	Игра «Догони меня»	1	21.12		
16	Игра «Вызов номеров»	1	28.12		
17	Игра «Вышибалы»	1	18.01		
18	Игра «Гуси и лебеди»	1	25.01		
19	Игра «Волк во рву»	1	01.02		
20	Игра «Горелки»	1	8.02		
21	Игра «Не намочи ног»	1	15.02		
22	Игра «Охотники и Утки»	1	22.02		
23	Игра «Салки»	1	01.03		
24	Игра «Пятнашки»	1	8.03		
25	Игра «Кот и мыши»	1	15.03		
26	Игра «Охотники и утки»	1	22.03		
27	Игра «Мяч соседу»	1	05.04		
28	Игра «Вышибалы»	1	12.04		
29	Игра «Пустое место»	1	19.04		
30	Игра « Третий лишний»	1	26.04		
31	Игра «Попади в цель»	1	03.05		
32	Игра «Два мороза»	1	10.05		
33	Эстафеты	1	17.05		
34	Игра «Рыбаки и утки»	1	24.05		
35	Игра «Бросай беги»	1	31.05		