

**Пояснительная записка**

Данная программа составлена:

* в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МО РФ от 06.10.2009 г. №373)
* на основе программы В.И.Ляха, А.А. Зданевич «Физическая культура. Начальные классы. 1-4 классы» - М.: Издательство «Просвещение»
	1. **Введение**

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

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

* 1. **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игротека» 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игротека» 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.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***Формирование:***
* 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;
1. ***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.

|  |  |
| --- | --- |
| **формы проведения занятия****и виды деятельности** | **тематика** |
| игры | народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры. |
| беседы | Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки«Доброречие»Мой внешний вид –залог здоровьяКак питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будниКак защититься от простуды и гриппа |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье»«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»«Мои отношения к одноклассникам» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше»«Хочу остаться здоровым». «За здоровый образ жизни» |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игротека» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

* 1. **Количество часов программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игротека» предназначен для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игротека», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игротека» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Описание ценностных ориентиров содержания программы.**

В основу отбора содержания программы были положены следующие **ценностные ориентиры:**

* ***оздоровительной направленности*** обосновывает применение подвижных игр для компенсации недостатка двигательной активности детей;
* ***доступности*** предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психологического и физического развития детей;
* ***постепенности*** определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному» в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
* ***сознательности и активности*** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

**2. Планируемые результаты освоения обучающимися**

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

1. **Тематическое планирование 1 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Русские народные игры | 11 |
| 2 | Подвижные игры | 8 |
| 3 | Эстафеты | 8 |
| 4 | Игры народов России | 7 |
|  | итого | 34 |

**Тематическое планирование 2 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Русские народные игры | 8 |
| 2 | Подвижные игры | 17 |
| 3 | Эстафеты | 8 |
|  | итого | 33 |

**Тематическое планирование 3 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Русские народные игры | 11 |
| 2 | Эстафеты | 6 |
| 3 | Игры народов России | 17 |
|  | итого | 34 |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Русские народные игры | 19 |
| 2 | Эстафеты | 8 |
| 3 | Игры народов России | 7 |
|  | итого | 34 |

**Календарно - тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Кол-вочасов | Дата |
| 1 | Гуси-лебеди | 1 |  |
| 2 | У медведя во бору | 1 |  |
| 3 | Филин и пташки | 1 |  |
| 4 | Палочка- выручалочка | 1 |  |
| 5 | Блуждающий мяч | 1 |  |
| 6 | Классики | 1 |  |
| 7 | Ловишка в кругу | 1 |  |
| 8 | Пчелки и ласточки | 1 |  |
| 9 | К своим флажкам | 1 |  |
| 10 | Кот идет | 1 |  |
| 11 | Северный и южный ветер | 1 |  |
| 12 | Соревнования скороходов | 1 |  |
| 13 | Колдунчики | 1 |  |
| 14 | Аисты | 1 |  |
| 15 | Пчелы и медведи | 1 |  |
| 16 | Хитрая лиса | 1 |  |
| 17 | Ловишки с приседаниями | 1 |  |
| 18 | Переправа с досками | 1 |  |
| 19 | Туннель | 1 |  |
| 20 | Собери урожай | 1 |  |
| 21 | На погрузке арбузов | 1 |  |
| 22 | Принеси мяч | 1 |  |
| 23 | Успей перебежать | 1 |  |
| 24 | С мячом | 1 |  |
| 25 | Весёлые старты | 1 |  |
| 26 | Совушка | 1 |  |
| 27 | Мышеловка | 1 |  |
| 28 | Пустое место | 1 |  |
| 29 | Карусель | 1 |  |
| 30 | Кто быстрее? | 1 |  |
| 31 | Конники-спортсмены | 1 |  |
| 32 | Лягушата и цыплята | 1 |  |
| 33 | Карлики и великаны | 1 |  |

**Календарно - тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Русская народная игра «Жмурки» | 1 |  |
| 2 | Русская народная игра «Кот и мышь» | 1 |  |
| 3 | Русская народная игра «Горелки» | 1 |  |
| 4 | Русская народная игра «Салки» | 1 |  |
| 5 | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |  |
| 6 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |
| 7 | Русская народная игра «Фанты» | 1 |  |
| 8 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» | 1 |  |
| 9 | Русская народная игра «Волк» | 1 |  |
| 10 | Русская народная игра «Птицелов» | 1 |  |
| 11 | Подвижная игра «Совушка» | 1 |  |
| 12 | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |  |
| 13 | Подвижная игра «Пустое место» | 1 |  |
| 14 | Подвижная игра «Карусель» | 1 |  |
| 15 | Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 |  |
| 16 | Подвижная игра «Конники-спортсмены» | 1 |  |
| 17 | Подвижная игра «Лягушата и цыплята» | 1 |  |
| 18 | Подвижная игра «Карлики и великаны» | 1 |  |
| 19 | Эстафета «Передача мяча» | 1 |  |
| 20 | Эстафета «С мячом» | 1 |  |
| 21 | Эстафета зверей | 1 |  |
| 22 | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 |  |
| 23 | Эстафета «Вызов номеров» | 1 |  |
| 24 | Эстафета по кругу | 1 |  |
| 25 | Эстафета с обручем | 1 |  |
| 26 | Эстафета со скакалкой | 1 |  |
| 27 | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» | 1 |  |
| 28 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 |  |
| 29 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 |  |
| 30 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 |  |
| 31 | Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 |  |
| 32 | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 |  |
| 33 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | 1 |  |
| 34 | Чувашская игра «Рыбки | 1 |  |

**Календарно - тематическое планирование 3-й класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол- вочасов | Дата |
| 1 | Русская народная игра «Краски» | 1 |  |
| 2 | Русская народная игра «Гори, гори ясно» | 1 |  |
| 3 | Русская народная игра «Ляпка» | 1 |  |
| 4 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 |  |
| 5 | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 |  |
| 6 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 |  |
| 7 | Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой» | 1 |  |
| 8 | Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!» | 1 |  |
| 9 | Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!» | 1 |  |
| 10 | Игры народов Коми «Невод»,»Стой, олень!» | 1 |  |
| 11 | Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 |  |
| 12 | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 |  |
| 13 | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | 1 |  |
| 14 | Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка» | 1 |  |
| 15 | Чечено-ингушская игра «Чиж» | 1 |  |
| 16 | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба» | 1 |  |
| 17 | Мордовские народные игры «Котел», «Круговой» | 1 |  |
| 18 | Северо-осетинская игра «Борьба за флажки» | 1 |  |
| 19 | Чувашская игра «Рыбки» | 1 |  |
| 20 | Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз» | 1 |  |
| 21 | Эстафета «Вызов номеров» | 1 |  |
| 22 | Эстафета по кругу | 1 |  |
| 23 | Эстафета с обручем | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 24 | Эстафета с мячом | 1 |  |
| 25 | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 |  |
| 26 | Эстафета «Встречная» | 1 |  |
| 27 | Русская народная игра «Салки» | 1 |  |
| 28 | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |  |
| 29 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |
| 30 | Русская народная игра «Фанты» | 1 |  |
| 31 | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» | 1 |  |
| 32 | Русская народная игра «Волк» | 1 |  |
| 33 | Русская народная игра «Птицелов» | 1 |  |
| 34 | Русская народная игра «Горелки» | 1 |  |

**Календарно - тематическое планирование 4-й класс (34часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Кол-вочасов | Дата |
| 1 | Гуси-лебеди | 1 |  |
| 2 | У медведя во бору | 1 |  |
| 3 | Филин и пташки | 1 |  |
| 4 | Палочка- выручалочка | 1 |  |
| 5 | Блуждающий мяч | 1 |  |
| 6 | Классики | 1 |  |
| 7 | Ловишка в кругу | 1 |  |
| 8 | Пчелки и ласточки | 1 |  |
| 9 | К своим флажкам | 1 |  |
| 10 | Кот идет | 1 |  |
| 11 | Северный и южный ветер | 1 |  |
| 12 | Соревнования скороходов | 1 |  |
| 13 | Колдунчики | 1 |  |
| 14 | Аисты | 1 |  |
| 15 | Пчелы и медведи | 1 |  |
| 16 | Хитрая лиса | 1 |  |
| 17 | Ловишки с приседаниями | 1 |  |
| 18 | Переправа с досками | 1 |  |
| 19 | Туннель | 1 |  |
| 20 | Собери урожай | 1 |  |
| 21 | На погрузке арбузов | 1 |  |
| 22 | Принеси мяч | 1 |  |
| 23 | Успей перебежать | 1 |  |
| 24 | С мячом | 1 |  |
| 25 | Весёлые старты | 1 |  |
| 26 | Совушка | 1 |  |
| 27 | Мышеловка | 1 |  |
| 28 | Пустое место | 1 |  |
| 29 | Карусель | 1 |  |
| 30 | Кто быстрее? | 1 |  |
| 31 | Конники-спортсмены | 1 |  |
| 32 | Лягушата и цыплята | 1 |  |
| 33 | Карлики и великаны | 1 |  |

1. **Описание материально-технического обеспечения.**

Спортивный инвентарь, спортивный зал, стадион, игровая площадка, библиотека.

1. **Литература**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.

2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.

3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.

6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.

8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.