

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пристенская основная общеобразовательная школа
Ровеньского района Белгородской области»

«Рассмотрено»

Руководитель МО
учителей - предметников
МБОУ «Пристенская ООШ»
_____/Шматова Т.И./
Протокол № __
от «__» июня 2014 г.

«Согласовано»

Заместитель директора школы
МБОУ «Пристенская ООШ»
_____/Бабенко Е.В./
« __ » июня 2014 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ
«Пристенская ООШ»
_____/Решетняк И.И./
Приказ № ____
от «__» августа 2014 г.

**Рабочая программа
кружкового занятия по
внеурочной деятельности «Чемпион»
для 2 - 3 классов**

1. Пояснительная записка

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагополучную наследственность.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения и укрепления здоровья; правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься.

За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий - подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания малышом этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого неспящего ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развиты. Они лучше растут, они здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно.

При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносит строительный материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозгу формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится и подчиняться, и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся как побеждать, так и проигрывать. И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

Цель данной программы: создание благоприятных условий для развития внимания, памяти, ориентации, раскрытие потенциальных возможностей и творческую инициативу ребенка.

Задачи:

- укреплять здоровье учеников;
- воспитывать необходимые морально-волевые качества;
- формировать организаторские способности;
- содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений.

Рабочая программа составлена на основе программы учебного курса «Подвижные игры» (Автор: Адмакина Л.В., учитель физической культуры МОУ «Осташевская средняя общеобразовательная школа»)

Содержание программы рассчитано на детей 2-3 классов.

2. Ожидаемые результаты

В процессе занятий по программе обучающийся должен:

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

делать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики;

Формы подведения итогов

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

- Участие в конкурсах различного уровня (школьного, муниципального, регионального, Всероссийского);

- Самой высокой результативностью этой программы будет усвоение и запоминание учащимися этих игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в школьных лагерях.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Дата	
			по плану	факт
1	«Вышибалы»	1	03.09	
2	«Горячая картошка»	1	10.09	
3	«Квадрат»	1	17.09	
4	«Собачка»	1	24.09	
5	«Кто дальше бросит»	1	01.10	
6	«Быстрее к цели»	1	08.10	
7	«Разрывные цепи»	1	15.10	
8	«Светофор»	1	22.10	
9	«Гуси - лебеди»	1	05.11	
1	«Салки»	1	12.11	
2	«Тише едешь – дальше будешь»	1	19.11	
3	«Попрыгунчики – воробушки»	1	26.11	
4	«Зайцы в огороде»	1	03.12	
5	«Лисы и куры»	1	10.12	
6	«Слон»	1	17.12	
7	«Вышибалы»	1	24.12	
1	«Соревнования тачек»	1	14.01	
2	«Вызов»	1	21.01	
3	«Успей занять место»	1	28.01	
4	«Приглашение»	1	04.02	
5	«Мышеловка»	1	11.02	
6	«Иголка, нитка, узел»	1	18.02	
7	«Ледяная дорожка»	1	25.02	
8	«Игровые упражнения по заданию»	1	04.03	
9	«Танцевальные движения»	1	11.03	
10	«Гномики в домики»	1	18.03	
1	«На болоте»	1	01.04	
2	«Картошка в ложке»	1	08.04	
3	«Тягач»	1	15.04	
4	«Верхом на клюшке»	1	22.04	
5	«Бег в мешке»	1	29.04	
6	«Казаки - разбойники»	1	06.05	
7	«Сороконожка»,	1	13.05	
8	«Чья команда ловчее»	1	20.05	
9	Беседа по правилам техники безопасности «Правила безопасности в летнее время»	1	20.05	

4. Содержание.

1. Командные игры с мячом

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

2. Беговые игры

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

3. Прыговые игры

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

4. Игры – развлечения

А) Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений. «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»

Б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости. «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики».

5. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки. «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казаки - разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

5.Список литературы

1. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2010г.
2. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2000 г.
3. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 1999 г.
4. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.