Филиал МАОУ Тоболовская СОШ -

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в школах является организация двигательного режима школьников, который является неотъемлемым компонентом общего режима школы, обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

При организации двигательного режима важно учитывать закономерные изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций.

У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у школьников отмечается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривлению позвоночника (Баранцев С.А.).

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Проведение внеурочных мероприятий позволит в определенной мере удовлетворить потребность в движении.

Сказанное выше объясняет необходимость проведения кружка «Азбука здоровья» в режиме дня школьников.

Программа рассчитана на 33 часа.

**Личностные, метапредметные и предметные**

**результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (35׳) в системе целого учебного дня один раз в неделю.

**Содержание работы кружка**

1.Общие подвижные символические игры.

2. Игры для формирования правильной осанки.

3. Игры – эстафеты

4. Игры на развитие скоростных качеств.

5. Игры на совершенствование прыжковых упражнений.

6.Игры с метанием мяча.

7.Игры лазанием и перелезанием.

8.Игры на развитие ловкости, внимания.

9.Игры с разными предметами.

10.Русские народные игры.

11.Сюжетные игры.

12.Загадки, шарады, каламбуры.

13. Игры народов мира

**Примерное распределение времени**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части занятия** | |  |
| Подготовительная часть | **10** мин | |
| Основная часть: | **30** мин | |
| 1) получение основ знаний (работа с учителем) | **15** мин | |
| 2) закрепление полученных знаний (самостоятельная работа) | **10** мин | |
| Заключительная часть | **5** мин | |
| Итого: | **45**мин | |

**Список использованной литературы:**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
2. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.
3. Женило М. Ю. Театрализованные праздники 1-4 классы. Найди свою звезду. – М.: 2004. – 288 c.
4. [Артем Патрикеев](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3687271/) Подвижные игры. 1-4 классы [ВАКО](http://www.ozon.ru/context/detail/id/1210062/). 2010
5. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитанияучащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011.
6. Савченко В. А., Кругликов Л. В. Особенности физического воспитания при работе с детьми начальных классов. Математическая морфология. Электронный математический и медико-биологический журнал. - Т. 8.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** | **Дата**  **проведения** |
| 1 | Подвижная игра «Охотники и утки». | 07.09. |
| 2 | Подвижная игра «Запрещенное движение». | 14.09. |
| 3 | Подвижная игра «Метко в цель». | 21.09. |
| 4 | Подвижная игра «Три, тринадцать, тридцать». | 28.09. |
| 5 | Подвижная игра «Хвосты». | 05.10 |
| 6 | Подвижная игра «Космонавты». | 12.10 |
| 7 | Подвижная игра «Белые медведи». | 19.10 |
| 8 | Подвижная игра «Волк во рву». | 02.11 |
| 9 | Подвижная игра «Возьми последним». | 09.11 |
| 10 | Подвижная игра «Подвижная цель». | 16.11 |
| 11 | Подвижная игра «Мяч ловцу». | 23.11 |
| 12 | Подвижная игра «Вызови по имени». | 30.11 |
| 13 | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | 07.12 |
| 14 | Подвижная игра «Встречная эстафета». | 14.12 |
| 15 | Подвижная игра «Ямки (лунки)». | 21.12 |
| 16 | Подвижная игра «Командные салки». | 28.12 |
| 17 | Подвижная игра «Кто быстрее». | 18.01 |
| 18 | Подвижная игра «Пожарная команда». | 25.01 |
| 19 | Подвижная игра «Больная кошка». | 01.02 |
| 20 | Подвижная игра «Африканские салки по кругу». | 08.02 |
| 21 | Подвижная игра «Канатоходцы». | 22.02 |
| 22 | Подвижная игра «Потяг». | 01.03 |
| 23 | Подвижная игра «Буйволы в загоне». | 05.03 |
| 24 | Подвижная игра «Поезд». | 15.03 |
| 25 | Подвижная игра «Один в круге». | 29.03 |
| 26 | Подвижная игра «Игра в молотилку». | 01.04 |
| 27 | Подвижная игра «Шарик в ладони». | 05.04 |
| 28 | Подвижная игра «Лев и коза». | 12.04 |
| 29 | Подвижная игра «А ну-ка, повтори». | 19.04 |
| 30 | Подвижная игра «Доброе утро, охотник!». | 26.04 |
| 31 | Подвижная игра «Вытащи платок». | 17.05 |
| 32 | Подвижная игра «Хромая уточка». | 24.05 |
| 33 | Подвижная игра «Статуя». | 31.05 |