**МБОУ «Хиславичская СОШ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседанииметодического объединенияучителей начальных классов25. 08. 2014 г.Рук.МО\_\_\_\_\_Галынская И.А | Рассмотрено и принято на заседании педагогического советаПротокол № \_\_\_\_От\_\_\_\_\_2014 г. | УтверждаюДиректор МБОУ «Хиславичская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.И.АдашанПриказ № от\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. |

Авторская **ПРОГРАММА**

По внеурочной деятельности

«Будь здоров!!!»

для 4 класса

на 2014-2015 учебный год

Воспитателя групп продленного дня

Е. В Большаковой

**Содержание**

1.Пояснительная записка...

  1.1  Актуальность проблемы.

  1.2  Цель и задачи программы.

  1.3 Системно - деятельностный подход

1.4  Метапредметные связи программы внеурочной деятельност

 2.  Учебно- тематический план

3. Тематическое планирование

4.Используемая литература

**1.Пояснительная записка**

Программа по  внеурочной деятельности   «Будь здоров!!!»

для 4классаразработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного    общего   образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего    образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 1-4классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

-  учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**1.1 Актуальность программы**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 10-12летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

              Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности  для учащихся пятого  классапоможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа  внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования,  в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований  САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, природоведению, технологии.

**1.2.Цель программы -**создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое  здоровье,  применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

* формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
* формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
* расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
* формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

**1.3 Системно - деятельностный подход.**

  В основе реализации   программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

* воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального,  поликультурного.
* переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития занимающегося;
* развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
* признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
* учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологическихособенностей занимающихся

 **1.4** **Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности «Будь здоров» носит комплексный характер, что отражено  в  метапредметных связях с такими учебными дисциплинами как:  история,  природоведение,  технология,  изобразительное искусство, физическая культура, музыка,

Метапредметные связи программы  «Будь здоров !!!»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Интеграция с другими науками** | **Содержание программы** |
|  История |  История древнего мира. |  Олимпийское движение. |
|  Окружающий мир | Организм человека.Опора тела и движение.Наше питание. | Осанка – это красиво.Умеем ли мы питаться. |
| Технология | От замысла к результату. Технологические операции. |  Правильное питание. |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков. |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению  препятствий. | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации. | Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций .   |

**Основные принципы составления программы и работы секции**

 ***Принцип доступности.*** Программа доступна и ориентирована на среднего ребёнка.

 ***Принцип "не вреди".*** Предусматривает выполнение всех норм дозировки.

***Программно-целевой принцип.***На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

***Принцип интеграции.***Построен, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Продолжительность учебного занятия соответствует требованиям СанПин 2. 4. 4. 1251-03.
·        Основными формами образовательного процесса являются практические и  теоретические учебные   занятия, соревнования, активные формы досуга.
·        Основной метод проведения занятий - игровой. Методическая основа программы   заключается в организации занятий, которые обеспечивают проявление индивидуальной активности через систему совместных действий.

·        ^ Основными средствами являются  физические упражнения.

**2. Учебно- тематический план. Основные направления содержания программы.**

* **Вводное занятие**.  Правила поведения в школе. Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дама до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов, формирование портфолио.
* **Уроки здоровья.**
	+ В уроки здоровья входят следующие темы:
* «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
* «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
* «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* «Вот и стали мы на год  взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
* **Ритмическая гимнастика.**Понятие о ритмике. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Разминка. Стрейчинг. Релаксация. *(Подбор танцевальных упражнений направленных на работу и развитие всех мышц и суставов).*
* **Подвижные игры.** Её содержанием являются разнообразные, простые по технике исполнения физические упражнения (строевые, танцевальные и общеразвивающие упражнения). Они выполняются поточным способом под эмоционально-ритмическую музыку.
* Цель: способствовать обогащению двигательного и эмоционального опыта воспитанников, улучшению функционального состояния организма ребёнка, повышению двигательной активности через систему занятий.
* **Баскетбол.**История возникновения и развития спортивной игры баскетбол

Технические действия и тактика игры.Баскетбол игра по правилам.

* **Легкая атлетика.**История возникновения и развития легкой атлетики. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.
* **Пионербол .**История возникновения и развития спортивной игры. Знакомство с правилами игры . Отработка подачи мяча .
* Сп**ортивное ориентирование.**Знакомство с элементами спортивного ориентирования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Всего часов** |
| 1. | Вводное занятие.   | 1 час |
| 2. | Уроки здоровья: | 2 часа |
| 3. | Подвижные игры |  11 часов |
| 4. | Ритмическая гимнастика | 11 часов |
| 5. | Баскетбол | 16 часов |
| 6 | Легкая атлетика | 11 часов |
| 78.. | ПионерболСпортивное ориентирование | 12 часов3часа |
|  |  | Всего 68 часов |

**Основные принципы составления программы и работы секции**

 ***Принцип доступности.*** Программа доступна и ориентирована на среднего ребёнка.

 ***Принцип "не вреди".*** Предусматривает выполнение всех норм дозировки.

***Программно-целевой принцип.***На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

***Принцип интеграции.***Построен, в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей.

Продолжительность учебного занятия соответствует требованиям СанПин 2. 4. 4. 1251-03.
·        Основными формами образовательного процесса являются практические и  теоретические учебные   занятия, соревнования, активные формы досуга.
·        Основной метод проведения занятий - игровой. Методическая основа программы   заключается в организации занятий, которые обеспечивают проявление индивидуальной активности через систему совместных действий.

·        ^ Основными средствами являются  физические упражнения.

**7.  Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П/п** | **Тема** | **Решаемые проблемы учеником** | **Планируемые результаты****(в соответствии с ФГОС)** |  |
|  |  |  | **УУД**  | **Личностные результаты**  |
|  1 | Вводное занятие(1ч) | *Как осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.* | Р.: применять подбор информации для составления портфолио.П.: обосновывать положительное влияние занятий внеурочной деятельности на укрепление здоровья.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. | Формировать адекватную самооценку собственного здоровья |
| 2 | Час здоровья(1ч) |  Как правильно  составлять режим дня и питание | Р.: применять подбор информации для составления портфолио.П.: определять назначение физкультурно  - оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. | Формировать адекватную самооценку здоровья |
| 3 | Час здоровья(1ч) | Как научиться обсуждать проведенные занятия, личного участия каждого ученика, формирование портфолио. | Р.: применять подбор информации для составления портфолио.П.: руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки и выполнять их.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения занятий о здоровом образе жизни. | Формировать адекватную самооценку здоровья |
|  4.5. | Подвижные игры(2ч) | Разучить подвижные игры на развитие выносливости | Р.: применять правила подбора одежды для занятий.П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве с партнером необходимую взаимопомощь. |  Организовывать совместные занятия  |
| 6.7.8. | Подвижные игры(3ч) | Разучивание подвижных игр на развитие силы и ловкости | Р.:  использовать игры на развитие силы и ловкости .П.: применять игры для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками,осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь. |    |
| 9.10.11. | Подвижные игры(3ч) | Разучивание игр на сплочение  | Р.:  использовать игры на выносливость в организации активного отдыхаП.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игр |   |
| 12.13.14. | Подвижные игры(3ч) | Игры –эстафеты. Ролевые игры. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе.К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе. |
| 15. | Ритмическая гимнастика (1ч) |  .Разучивание ритмических упражнений | Р.:  использовать в организации активного отдыха.П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных комбинаций | . |
|  16. | Ритмическая гимнастика (1ч)  | Разучивание ритмических упражнений | Р.: танцевальных комбинаций .П.: применять ритм .упрдля развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения танцевальных ритмических упражнений |  |
| 17.18. | Ритмическая гимнастика (2ч) | Как правильно применять ритмические действия в связки(танец). | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения ритмических упражнений |  |
| 19. | Ритмическая гимнастика (1ч) | Как правильно применять ритмические действия в связки(танец). | Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики.П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации.  К.: соблюдать правила безопасности. | Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся |
| 20. | Ритмическая гимнастика (1ч) | Как правильно осмыслить  и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебных задач | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения  танцевальных комбинаций. |  Организовывать совместные занятия ритмической гимнастики. |
| 21.22. | Баскетбол(2ч) | Как использовать игру баскетбол в организации активного отдыха | Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. | Описывать технику игровых приемов. |
|  23.24. | Баскетбол(2ч) | Как моделировать технику игровых действий и приемов | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 25.26.27. | Баскетбол(3ч) | Как взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 28.29. | Легкая атлетика(2ч) | Как демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений . |
| 30.31. | Легкая атлетика(2ч) | Как осмыслить и принять цели предстоящей деятельности и постановке учебной задачи | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений и метания набивного мяча.К.: соблюдать правила безопасности. | Уметь регулировать нагрузку, следить за ЧСС самостоятельно |
| 32.33. | Легкая атлетика(2ч) | Как выполнить коллективное обсуждение  проведенных занятий, личного участия каждого ученика |  Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 34.35.36. | Волейбол(3ч) | Как использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Разучивание правила игры. | Р.:  использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.П.: применять для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники подачи мяча |  |
| 37.38. | Волейбол(2ч) | Как использовать игру волейбол в организации активного отдыха. Разучивание правила игры в волейбол | Р.:  использовать игру в влоейболв организации активного отдыхаП.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на площадке  |  Осваивать технику передвижений на коньках самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки |
| 39.40. | Волейбол(2ч) | Как правильно выполнять подачу мяча. Совершенствовать технику игры. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.П. моделировать технику игровых действий и приемов.К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе. |
| 41. | Ритмическая гимнастика(1ч) | Как правильно применять ритмические действия в связки(танец). | Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики.П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации.  К.: соблюдать правила безопасности. | Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся |
| 42. | Ритмическая гимнастика(1ч) | Как правильно составить комплекс ритмических упражнений . | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать танцевальные упражнения,.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения  танцевальных комбинаций. |  Организовывать совместные занятия ритмической гимнастики. |
| 43. | Ритмическая гимнастика(1ч) | Как составить танец из ритмических упражнений. | Р.: применять правила подбора одежды для занятий ритмической гимнастики.П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации.  К.: соблюдать правила безопасности. | Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся |
| 44.45. | Ритмическая гимнастика(2ч) | Как составить танец из ритмических упражнений. | Р.: уважительно относиться к партнеру.П.: моделировать танцевальные упражнения, комбинации.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения  танцевальных комбинаций. | Формировать адекватную самооценку здоровья занимающихся |
| 46. | Легкая атлетика(1ч) | Как правильно выполнить технику метания мяча. Как развить выносливость | Р.: применять упражнения  малого мяча для развития физических качеств.П.: демонстрировать выполнение метания малого мяча.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча. | Описывать технику метания мяча разными способами, и технику бега на выносливость осваивать их самостоятельно. |
| 47. | Легкая атлетика(1ч) | Как выполнить бег на выносливость. Как   совершенствовать технику передачи эстафетной палочки. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. | Описывать технику передачи эстафетной палочки и бега на выносливость. |
| 48. | Легкая атлетика(1ч) |  Как преодолеть планку в прыжке в высоту, и  дистанцию бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту. |
| 49. | Легкая атлетика (1ч) | Как правильно выполнять стартовый разгон. Как развить выносливость.   | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: применять беговые упражнения для развития физических качеств.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. | Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |
|  50. | Легкая атлетика (1ч) |  Как преодолеть планку в прыжке в высоту, и  дистанцию бега на выносливость. | Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.К.:  соблюдать правила безопасности. | Описывать технику выполнения беговых упражнений и технику прыжка в высоту. |
| 51.52.53. | Баскетбол (3ч) | Как правильно совершенствовать передачи от груди. Как выполнить технику  ведения мяча змейкой. Как правильно выполнить  броски по кольцу. | Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. |
| 54.55.56. | Баскетбол (3ч) | Как выполнить передачу одной рукой от плеча на месте и в движении. Как правильно совершенствовать  технику ведения мяча. технику передачи мяча. | Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками. |
| 57.58.59. | Баскетбол (3ч) | Как правильно выполнить технику ведения мяча. Как совершенствовать  технику передачи мяча. | Р.: выполнять правила игры.П.: моделировать технику игровых действий и приемов.К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. | Осуществлять судейство игры в баскетбол по упрощенным правилам. |
| 60.61.62.63.64.65. | Волейбол(6ч.) | Как правильно выполнить технику передачи мяча. Как правильно выполнить  броски по кольцу. | Р.: использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств ,в организации активного отдыха.П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.К.: соблюдать правила безопасности. | Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками. |
| 66.67.68. | Спортивное ориентирование (3ч) | Познакомиться с основами спортивногоориенитрования | Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке занятий на свежем воздухе К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Организовывать совместные занятия со сверстниками. |

**.**

**Список используемой литературы для составления программы**

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: 5 класс / 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 // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – 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. 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 школе. //   №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.:  1991. – 120 с.

**Подвижные игры: Приложение1.**

 1. Игры-задания. Характеризуются психологической интригой (неизвестностью), для ребёнка, относительно возможного выполнения задания самостоятельно. К таким играм относятся:

    - имитационные (изображение животных, предметов и т.д.);

    - сюжетно-образные (несложный игровой сюжет);

    - эстафетные задания и эстафеты с чётко определённым набором заданий.

Эти игры направлены на  развитие внимания, воображения, творчества, мышления.
2. Сюжетно-ролевые игры (с простыми правилами). Эти игры характеризуются умением ребёнка действовать в воображаемом плане, воспроизводя сюжеты из реальной или сказочной жизни.
3.  Игры по правилам. Характеризуются наличием цели и чётко заданными правилами, но в рамках заданных правил на пути к достижению цели есть множество «неизвестных» категорий, факторов, неожиданностей с которыми встречается ребёнок. Это поиск его пути по решению двигательной задачи. К играм по правилам можно отнести:

- игры эстафеты с вариантами действий;

- около спортивные игры (городки, детский волейбол и т.д.).

**^ Соревнования и эстафеты:**
         Одним из разделов блока  «Социальные миниатюры» являются «соревнования», они проводятся, как внутри каждой  группы, так  и между группами, регулярно, 1-2 раза в месяц. В программу соревнований  входит учебный материал всей программы, освоенный детьми за прошедший период времени (подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, элементы акробатики и лёгкой атлетики).Соревновательная обстановка создаёт экстремальные условия для ребёнка, здесь мобилизуются и активизируются его физические и духовные силы, проявляется сила воли  и сила характера, активно идёт проявление приобретённых  им навыков и умений.

**^ Примерный перечень игр, распределённых в трёх периодах годового цикла:**

 **1-й период (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

  **Игры-задания:**

Имитационные упражнения, демонстрирующие красоту, грацию и пластику движений.

Задания  « Перенеси предмет», «Делай как я» (по показу детей), обще развивающие упражнения на запоминание.
·        **Сюжетно-ролевые:**

Ловишки с двумя ведущими: «Северный и южный ветер», «Светофор», регулировщик и машины», «Колдунчики».
·        **^ Игры по правилам:**

Эстафеты с предметами, комплексные эстафеты. Игры: «Круг выжигало» с постепенным введением новых правил, «Дартц» (как соревнования), «Городки».

**^ 2-й период (декабрь, январь, февраль)**
·        **Игры- задания:**

Перебежки с заданиями (задания даёт ребёнок). Выполнение групповых композиций с предметами и баз предметов. Игры типа «Совушка», «Морская фигура», «Скульптор» с введением более сложных правил

·        **Сюжетно-ролевые:**  «Такси», «Царь лягушек»,  «Светофор», «Волк и трава» и т.д.
·        **^ Игры по правилам:**

«Круг выжигало» с введением различных вариантов правил, «Волейбол, сидя», «Автомобили на дороге», комплексные эстафеты с вариантами действий.

**^ 3-й период (март, апрель, май)**
·        **Игры- задания:**

Игровые задания, типа « Придумай упражнение», «Научи другого», «Проведи разминку». Можно использовать любые игры первых двух периодов с усложнениями и привлечением детей к руководству играми.
·        **Сюжетно-ролевые:**

Игры первого и второго периода с усложнением и развитием сюжета. Самостоятельная организация игр с детьми. Авторские детские игры.
·        **^ Игры по правилам:**

Все ранее используемые игры с введением «новых», усложнённых правил. Игры-соревнования, комплексные эстафеты с усложнением вариантов действий.

**^ Особенности организации подвижных игр:**

·        В зависимости от  планирования педагогом своей педагогической деятельности в рамках  годового распределения учебного материала и в рамках самого занятия, игры могут быть, как составляющим всего занятия, так и включаться в отдельные его части.

·        Организуя игры с детьми, педагог  пользуется игровым материалом, (предлагаемым программой), где игры, игровые задания и эстафеты распределены по трём периодам в течение годового учебного цикла, с учётом возрастания их  сложности (в дальнейшем педагог может подбирать и использовать  игры и по своему усмотрению, пользуясь различными методическими источниками, разрабатывать собственные авторские игры).

·        Весь игровой учебный материал  распределен с учётом логики развития возраста,