**ПРОГРАММА КРУЖКА**

**«Подвижные игры»**

в рамках реализации спортивно-оздоровительного направления

внеурочной деятельности обучающихся 2 класса

на 2017-2018 учебный год

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами:

* 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:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку− на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* объяснять прикладное значение приобретаемых умений и навыков;
* 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 учѐтом требований еѐ 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:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать еѐ роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* 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 инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать еѐ напряжѐнность во время занятий по развитию физических качеств;
* 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;
* подавать строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* 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.

**Содержание программы**

2.1 **Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

История видов спорта, история подвижных и народных игр.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Социально-психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, подвижных и народных игр.

Самостоятельное выполнение заданий учителя.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С). Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Подвижные игры

1) с элементами легкой атлетики;

2) с элементами футбола;

3) с элементами волейбола;

4) с элементами баскетбола;

5) с элементами гимнастики;

6) с элементами народных игр;

7) зимние подвижные игры;

**Формы и виды деятельности**: игры, соревнования, выполнение комплекса упражнений.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урок** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
|  | Игры на развитие скоростных способностей, навыков бега. | **1** |
|  | Игры на закрепление навыков в прыжках. | **1** |
|  | Игры с бегом и прыжками. | **1** |
|  | Игры с использованием метания на дальность и точность | **1** |
|  | Игры на развитие выносливости. | **1** |
|  | Игры с использованием длительного бега и на развитие выносливости | **1** |
|  | Игры с футбольным мячом. | **1** |
|  | Игра в мини-футбол. | **1** |
|  | Футбольные эстафеты. | **1** |
|  | Игры на развитие координации с элементами равновесия | **1** |
|  | Коллективные игры на развитие координации и равновесия | **1** |
|  | Игры с лазанием. Игры на развитие силы | **1** |
|  | Игры на развитие силы. | **1** |
|  | Игры с элементами акробатики. | **1** |
|  | Акробатические эстафеты. | **1** |
|  | Игры с подводящими упражнениями для опорного прыжка. | **1** |
|  | Игры с ловлей и передачей баскетбольного мяча | **1** |
|  | Игры на основе баскетбола | **1** |
|  | Игры с использованием баскетбольного мяча. | **1** |
|  | Игры с ведением баскетбольного мяча. | **1** |
|  | Игры с бросками в корзину. | **1** |
|  | Командные эстафеты и коллективные игры | **1** |
|  | Игры на развитие координации. | **1** |
|  | Игры на основе волейбола. | **1** |
|  | Волейбольные эстафеты. | **1** |
|  | Игры с волейбольным мячом. | **1** |
|  | Командные игры с элементами волейбола. | **1** |
|  | Игры на метание в движущуюся цель. Народные игры. | **1** |
|  | Игры и эстафеты на овладением скоростным бегом. | **1** |
|  | Игры с мячом. Салки. Народные игры. | **1** |
|  | Игры с прыжками. Эстафеты. Народные игры. | **1** |
|  | Игры с метанием. Эстафеты с мячом. Народные игры. | **1** |
|  | Игры и эстафеты с футбольным мячом | **1** |
|  | Мини-футбол. | **1** |
| Итого | | **34** |