**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеклассной деятельности «**«Основы здорового образа жизни»**

для 4 класса составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);

- Концепции модернизации Российского образования;

- Концепции содержания непрерывного образования;

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

**Программа содержит:**

I.Пояснительная записка

II.Содержание курса

III.Место курса в программе внеурочной деятельности

IV.Тематическое планирование

V.Ожидаемые результаты

VI. Формы контроля

VII.Ресурсное обеспечение программы

VIII. Рекомендуемая литература

IX.Календарно-тематическое планирование

**3. Главная цель занятий** решение задач физического воспитания школьников средствами гимнастики, подвижных игр, общеразвивающих упражнений , обучить гимнастическим упражнениям и комплексам для укрепления опорно-двигательного аппарата и привить привычку к систематическим тренировкам во внеурочное время, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями.

**На занятиях в кружках спортивной гимнастики решаются следующие задачи:**

-воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;

- содействие и организации здорового и содержательного досуга учащихся;

- формирование интереса учащихся в занятии спортом;

- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в гимнастике;

- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; пропаганда физической культуры и спорта среди школьников.

-формирование основ знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта;

формирование у детей представлений о ЗОЖ.

**II.Содержание учебного предмета**

Формой проведения занятий курса является урок, состоящий из подготовительной (10-15 % общего времени урока), основной (75-85 % общего времени урока) и заключительной (5-10% общего времени урока) частей. Средства подготовительной части: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту реакции, короткие танцевальные комбинации.

Основной – ОРУ на силу, растягивание и расслабление, специальные упражнения для формирования правильной осанки, хореографические упражнения, элементы упражнений с предметами, акробатические упражнения, учебные комбинации. Заключительной - различные формы ходьбы, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, плавные движения руками.

Заканчивается курс соревнованиями и выступлениями на различных концертах и спортивных мероприятиях. Это своеобразный экзамен для занимающихся и учителя. Они позволяют подвести итоги определенных этапов учебно-тренировочных занятий.

Для регулярного контроля применяются контрольные тесты по физической подготовке. Тест состоит из упражнений, позволяющих выявить как общий уровень физического развития, так и уровень специальной подготовки двигательного аппарата для выполнения элементов ритмики, акробатики. Ниже даны контрольные упражнения, которые можно использовать для оценки гибкости, развития функции равновесия, ловкости, силы, быстроты у детей:

***Методы обучения***

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий ученика и преподавателя. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены по времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движений.

Первый этап обучения - начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения.

Основные действия преподавателя и ученика на первом этапе включают объяснение, показ нового движения.

Второй этап обучения- углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на освоение техники нового движения. Результатом обучения на этом этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения.

Третий этап обучения- закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствования выполнения изучаемого движения.. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в стандартных условиях или близких к соревновательным.

В результате последовательного решения задач обучения на трех этапах гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень владения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого уровня выполнения упражнения необходимо его периодически повторять.

Дети младшего школьного возраста склонны к играм и фантазированию, поэтому игровой метод обучения особенно продуктивен. Следует использовать и фронтальный, и групповой, и поточный способы, позволяющие сохранять высокую плотность урока.

Различия физического развития между девочками и мальчиками в этом возрасте несущественны, поэтому различия в содержании упражнений и методике обучения практически отсутствуют.

**III.Место занятий по внеурочной деятельности в учебном плане.**

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю. Содержание занятия отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению. Группа спортивной секции **«Основы здорового образа жизни»**

комплектуется из всех желающих заниматься по возрасту, не имеющих медицинских противопоказаний.

***Сроки реализации***данной программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения. Программа рассчитана на 34 часа -4 класс, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35 минут. Содержание занятия отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению. Группа спортивной секции **«Основы здорового образа жизни»**

комплектуется из всех желающих заниматься по возрасту, не имеющих медицинских противопоказаний.

***Сроки реализации***данной программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**IV.Тематическое планирование «Основы здорового образа жизни»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** | **Всего часов** |
| Т.Б.во время занятий **«Основы здорового образа жизни»** | 1 |
| Основная стойка. Игра «Пройти бесшумно» | 2 |
| Группировка. Перекаты в группировке. | 8 |
| ОРУ с обручами. Кувырки | 5 |
| Подвижные игры | На каждом занятии |
| Упражнения на растяжку. | 2 |
| Упражнения на развитие гибкости. | 2 |
| Комплекс с гимнастической палкой | 5 |
| Ритмическая гимнастика | 8 |
| Показательные выступления | 1 |

**V.Ожидаемые результаты**

Учащиеся первого года обучения должны знать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Уметь выполнять простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

- выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

**Личностными результатами занятий по внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»**

являются следующие умения:

*оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать*  свои эмоции;

*понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами занятий по внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни»**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

* *Регулятивные УУД:*
* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму
* *Познавательные УУД:*
* умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
* *Коммуникативные УУД:*
* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Формы занятий:**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**VI. Формы контроля**

Для регулярного контроля применяются контрольные тесты по физической подготовке. Тест состоит из упражнений, позволяющий выявить как общий уровень физического развития, так и уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Для выявления уровня физической подготовленности применяются контрольные испытания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Описание тестов** | **Требования к выполнению** |
| Гибкость | Гимнастический мост | Измеряется расстояние от кистей до пяток ног (в см) |
| Равновесие | Из положения стоя на носке одной, другая согнута вперед (носок касается колена опорной), руки вверх | Фиксируется удержание равновесия (в секундах) |
| Ловкость | Прыжок на двух, вращая обруч назад, из положения обруч в вертикальной плоскости пород телом хватом снизу, руки согнуты | Фиксируется количество прыжков, выполненных за 15 секунд |
| Сила | Из положения виса на гимнастической стенке поднимание ног до прямого угла | Фиксируется количество выполненных движений |
| Быстрота | Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку из положения стоя боком к скамейке | Фиксируется количество прыжков, выполненных за 10 секунд |

**VII.Ресурсное обеспечение программы**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком  
**Д** –демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);  
**К** –полный комплект (для каждого обучающегося);  
**Ф** –комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во |
| 1 | Основная литература для учителя |  |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.) | Д |
| 1.3 | Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г. | Ф |
| 1.4 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2 | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. | Д |
| 2.2 | Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г. | Д |
| 2.3 | Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2007г. | Д |
| 2.4 | Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2008 | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадин: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г. | Ф |
| *4* | *Учебно-практическое оборудование* |  |
| 4.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 4.2 | Козел гимнастический | П |
| 4.3 | Канат для лазанья | П |
| 4.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 4.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 4.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 4.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 4.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 4.9 | Палка гимнастическая | К |
| 4.10 | Скакалка детская | К |
| 4.11 | Мат гимнастический | П |
| 4.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 4.13 | Кегли | К |
| 4.14 | Обруч детский | Д |
| 4.15 | Рулетка измерительная | К |
| 4.16 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | Д |
| 4.17 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 4.18 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 4.19 | Сетка волейбольная | Д |
| 4.20 | Аптечка | Д |

**VIII.Список литературы.**

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст] / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образователь­ная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учите­ля начальной школы».
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. [Текст] / – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы[Текст] /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др.- Учитель 2007-173с.
4. Справочник учителя физической культуры [Текст] /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. , Цандыков В.Э. [Текст] / Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, В.Э. Цандыков. – М.: Баласс, 2012.-128с.
6. Физическая культура: учебное пособие. [Текст] /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
7. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
8. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы. [Текст] / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.

**IX. Календарно-тематическое планирование внеурочных занятий**

**«Основы здорового образа жизни» для учащихся 4 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятия | Дата  проведения | фактически | Примечание |
| 1 | **Т. б.**  во время занятий «Основы здорового образа жизни» | 1.09 |  |  |
| 2 | Основная стойка, группировка | 8.09 |  |  |
| 3 | Комплекс упражнений на гибкость | 15.09 |  |  |
| 4 | Комплекс упражнений на гибкость | 25.09 |  |  |
| 5 | Комплекс упражнений на гибкость | 22.09 |  |  |
| 6 | Перекаты назад. Комплекс №2 | 29.09 | Чет. |  |
| 7 | Перекаты вперед. Комплекс №2 | 16.10 |  |  |
| 8 | Перекаты вперед. Комплекс №2 | 23.10 |  |  |
| 9 | ОРУ с обручем. Перекаты | 30.11 |  |  |
| 10 | Перекаты назад. Комплекс № 2 | 13.11 |  |  |
| 11 | Перекаты назад. Комплекс № 2 | 20.11 |  |  |
| 12 | Перекаты назад. Комплекс № 2 | 27.11 |  |  |
| 13 | Гимнастическое соединение | 04.12 |  |  |
| 14 | Гимнастическое соединение | 11.12 |  |  |
| 15 | Гимнастическое соединение | 18.12 |  |  |
| 16 | Гимнастическое соединение | 25.12 |  |  |
| 17 | Упражнения на развитие гибкости. | 15.01 |  |  |
| 18 | Упражнения на развитие гибкости. | 22.01 |  |  |
| 19 | Комплекс с гимнастической палкой. | 29.01 |  |  |
| 20 | Комплекс с гимнастической палкой | 05.02 |  |  |
| 21 | Комплекс с гимнастической палкой | 12.02 |  |  |
| 22 | Комплекс с гимнастической палкой | 19.02 |  |  |
| 23 | Комплекс с гимнастической палкой | 26.02 |  |  |
| 24 | ритмическая гимнастика | 04.03 |  |  |
| 25 | ритмическая гимнастика | 11.03 |  |  |
| 26 | ритмическая гимнастика | 18.03 |  |  |
| 27 | ритмическая гимнастика | 01.04 |  |  |
| 28 | ритмическая гимнастика | 08.04 |  |  |
| 29 | ритмическая гимнастика | 15.04 |  |  |
| 30 | ритмическая гимнастика | 22.04 |  |  |
| 31 | ритмическая гимнастика | 06.05 |  |  |
| 32 | ритмическая гимнастика | 13.05 |  |  |
| 33 | ритмическая гимнастика | 20.05 |  |  |
| 34 | Показательные выступления. | 27.05 |  |  |