

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города  
Новосибирска «Лицей № 9»

**Рабочая программа**

Наименование курса внеурочной деятельности: спортивная секция «Прикладно-ориентированная физическая культура»

Класс (ы): 1, 2 классы

Срок реализации программы, учебные годы, количество часов по учебному плану:

Учебные годы	Количество часов в год/ в неделю	
	1 классы	2 классы
2023-2024 уч. г.	1/33	1/34
2024-2025 уч. г.	1/33	1/34

Программа составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта НОО, Основной образовательной программы МАОУ «Лицей № 9» уровня НОО

Рабочую программу составил (и) \_\_\_\_\_ / М.А. Платунова  
подпись расшифровка подписи

Новосибирск, 2024

## Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится наиболее важной в настоящее время при основополагающей задаче государственной политики федеральной целевой программы “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы”.

«Прикладно - ориентированная физическая культура» учитывает образовательные потребности и интересы обучающихся. Содержание учебного курса внеурочной деятельности включает в себя изучение популярных национальных видов спорта, подвижных игр и развлечений, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Учебный курс внеурочной деятельности «Прикладно - ориентированная физическая культура» позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

**Актуальность** темы **здорового образа жизни** по данным НИИ педиатрии:

14 % детей практически здоровы;

50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;

35 – 40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

16-19% занимает произвольная двигательная деятельность в сутки.

Малоподвижный образ жизни ведет к **Гипокинезии** (недостаток движений) всего организма и особенно мозга снижению внимания, ослабленной памяти, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью данной программы** является: физическое развитие и оздоровление детей.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;

- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- развивать коммуникативные навыки; стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями; развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

### **Программа направлена на:**

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Предполагаемые результаты реализации программы:**

#### **приобретение школьниками знаний**

- **об основах здорового образа жизни**
- **о русских народных играх;**
- **о мудрой игре «шахматы»**

**Сроки реализации программы – 4 год.**

Программа рассчитана на обучающихся 1 – 4 х классов.

Занятия проводятся **1 раз** в неделю по **1 часу**.

**Всего часов:** 1 класс 33 часа.  
2-4 класс 34 часа.

### **«Прикладно – ориентированная деятельность»**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

**«Прикладно – ориентированная деятельность» включает подвижные игры так как это** естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Применение народных подвижных игр является традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко

отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

**Шахматы** – это не только игра, доставляющая детям много радости, удовольствия, но и действенное, эффективное средство их умственного развития. Процесс обучения азам шахматной игры способствует развитию у детей способности ориентироваться на плоскости (что крайне важно для школы), развитию аналитико-синтетической деятельности, мышления, суждений, умозаключений, учит ребенка запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности, содействует формированию таких ценнейших качеств, как усидчивость, внимательность, самостоятельность, терпеливость, гибкость, собранность, изобретательность и др.

**Программа представлена пятью разделами:** русские народные игры, подвижные игры, белая ладья, зимние забавы, спортивные состязания.

В процессе изучения данного материала дети научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень внимания и мышечного напряжения; - приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение,
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

**будут знать:**

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о правилах в игре в шахматы.
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

- об основах здорового образа жизни;
- о русских народных играх;

**будут уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- играть в шахматы.
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

### Основные разделы программы

№	Название раздела	Количество часов			
		1 класс. 33 часа.	2 класс. 34 часа.	3 класс. 34 часа.	4 класс. 34 часа.
	<b>Класс.</b>				
1.1	Русские народные игры	8	8	8	8
1.2	Подвижные игры	12	12	12	12
1.3	Зимние забавы	7	8	8	8
1.4	«Белая ладья».	6	6	6	6

# Содержание программы

## 1 год обучения

### Раздел 1. Русские народные игры

#### 1. «У медведя во бору».

**Теория:**

Игровые правила. Разучивание слов.

**Практика:**

Обработка игровых приёмов. Проведение игры.

#### 2. «Гори- гори ясно».

**Теория:**

Игровые правила. Разучивание слов.

**Практика:**

Проведение игры.

#### 3. «Салки».

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

#### 4. «Золотые ворота»

**Теория:**

Правила игры. Разучивание слов.

**Практика:**

Проведение игры.

#### 5. «Зайка, выходи!».

**Теория:**

Правила игры. Разучивание слов.

**Практика:**

Проведение игры.

#### 6. «Совушка».

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

### Раздел 2. Подвижные игры.

**Тема: Упражнения и игры на развитие физических качеств.**

**1** «Фигурная маршировка», «Пустое место», «Класс!».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

**2.** «Карусель», «Молекулы», «Найди предмет».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

**3.** «Два Мороза», Космонавты», «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

**4.** « Охотник и сторож», «Три стихии», «Класс».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игры.

**5.** «Колобок», «Кувшинчик», «Найди предмет».

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

**6.** «Зоопарк», «Шмель», «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

**7.** «Фигурная маршировка», «Пустое место», «Класс!».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

**8.** «Карусель», «Молекулы», «Найди предмет».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

**9.** «Два Мороза», Космонавты», «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

**10.** « Охотник и сторож», «Три стихии», «Класс».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игры.

11. «Колобок», «Кувшинчик», «Найди предмет».

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

12. «Зоопарк», «Шмель», «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

### **Раздел 3. Зимние забавы.**

1. «Попади в цель».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

2. «Нас не слышно и не видно».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

3. «Вернись вовремя».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

4. «Не ходи на гору».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры

5. «Гонки снежных комков».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

6. «Скатывание шаров».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры

### **Раздел 4. Белая ладья.**

**Тема 1. Поле сражения**



**Теория:** Рассказ. Чтоб играть и побеждать, надо доску знать на «пять»!

**Практика:**

Нарисовать в тетради шахматную доску.

### **Тема 2. Тайна поля сражения**

**Теория:** Рассказ о буквах и место их расположения на шахматной доске.

**Практика:**

Написать буквы a, b, c, d, e, f, g, h.

Нарисовать шахматную доску и обозначить на ней вертикали буквами.

### **Тема 3. Тайна поле сражения**

**Теория:** Рассказ о цифрах и место их расположения на шахматной доске.

**Практика:**

Написать цифры 1,2,3,4,5,6,7,8.

Нарисовать шахматную доску и обозначить на ней горизонтали цифрами.

### **Тема 4. Вот эта улица, вот этот дом...**

**Теория:** Обозначение 64 клеток

**Практика:** Нарисовать шахматную доску и обозначить на ней все клетки буквами и цифрами.

### **Тема 5. . Вот эта улица, вот этот дом...**

**Теория:** Обозначение 64 клеток

**Практика:** Нарисовать шахматную доску и выписать обозначение четырех угловых клеток.

**Практика:** Проведение игры.

## **Раздел 5. Спортивные праздники**

### **Тема 1. «Весёлые старты».**

**Теория:**

Знакомство с командами, с планом проведения эстафет.

**Практика:** Проведение эстафет с предметами, комические эстафеты.

### **Тема 2. «Зимушка зима».**

**Теория:**

Техника безопасности.

**Практика:** Проведение игр и эстафет.

### **Тема 3. «Калейдоскоп здоровья».**

**Теория:**

Знакомство с планом проведения эстафет.

**Практика:** Проведение эстафет с предметами, комические эстафеты.

#### Тема 4. «Герои спорта».

**Теория:**

Знакомство с планом проведения эстафет.

**Практика:** Проведение эстафет с предметами.

### Тематическое планирование 1 года

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
<b>Русские народные игры</b>			
1	«У медведя во бору».	Правила игры. Проведение игры	
2	«Гори- гори ясно».	Правила игры. Проведение игры.	
3	«Салки»	Правила игры. Проведение игры.	
4	«Золотые ворота»	Правила игры. Проведение игры.	
5	Зайка, выходи!».	Правила игры. Проведение игры.	
6	«Совушка».	Правила игры. Проведение игры.	
7	«Весёлые старты».	Эстафеты	
<b>Подвижные игры на развитие физических качеств.</b>			
1	Игры на развитие быстроты, ловкости, внимание «Фигурная маршировка», «Пустое место», «Класс!».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	
2	«Карусель», «Молекулы», «Найди предмет».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
3	«Два Мороза», Космонавты», «Лилипуты великаны».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической	

		гимнастики.	
4	« Охотник и сторож», «Три стихии», «Класс».	Правила игры Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	
5	«Колобок», «Кувшинчик», «Найди предмет».	Правила игры Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	
6	«Зоопарк», «Шмель», «Лилипуты великаны».	Правила игры Комплекс ОРУ с мячом	
7	«Фигурная маршировка», «Пустое место», «Класс!».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	
8	«Карусель», «Молекулы», «Найди предмет».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
9	«Два Мороза», Космонавты», «Лилипуты великаны».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
10	« Охотник и сторож», «Три стихии», «Класс».	Правила игры Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	
11	«Колобок», «Кувшинчик», «Найди предмет».	Правила игры Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	
12	«Зоопарк», «Шмель», «Лилипуты великаны».	Правила игры Комплекс ОРУ с мячом	
13	«Калейдоскоп здоровья».	Эстафеты	
<b>Зимние забавы</b>			
1	«Попади в цель».	Техника безопасности. Правила игры	
2	«Нас не слышно и не видно».	Техника безопасности. Правила игры	
3	«Вернись вовремя».	Техника безопасности. Правила игры	
4	«Не ходи на гору».	Техника безопасности. Правила игры	
5	«Гонки снежных комков».	Техника безопасности. Правила игры	
6	«Скатывание шаров».	Техника безопасности. Правила игры	
7	Зимушка зима	Эстафеты	
<b>Белая ладья</b>			
1	<b>Тема: Поле сражения</b>	<b>Теория: Рассказ. Чтоб</b>	

		играть и побеждать, надо доску знать на «пять»! <b>Практика:</b> Нарисовать в тетради шахматную доску.	
2	<b>Тема: Тайна поля сражения</b>	<b>Теория:</b> Рассказ о буквах и место их расположения на шахматной доске. <b>Практика:</b> Написать буквы a, b, c, d, e, f, g, h.	
3	<b>Тема: Тайна поле сражения</b>	<b>Теория:</b> Рассказ о цифрах и место их <b>Практика:</b> Написать цифры 1,2,3,4,5,6,7,8. Нарисовать шахматную доску и обозначить на ней горизонтали цифрами.	
4	<b>Тема 4. Вот эта улица, вот этот дом...</b>	<b>Теория:</b> Обозначение 64 клеток <b>Практика:</b> Нарисовать шахматную доску и обозначить на ней все клетки буквами и цифрами.	
5	<b>Тема 5. . Вот эта улица, вот этот дом...</b>	<b>Теория:</b> Обозначение 64 клеток <b>Практика:</b> Нарисовать шахматную доску и выписать обозначение четырех угловых клеток.	
6	<b>Герои спорта</b>	Эстафеты, аттракционы.	

**Ожидаемые результаты**  
**К концу первого года обучения учащиеся должны**

### **Знать/понимать:**

- \* названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- \* правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- \* правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- \* название игр, название шахматных фигур;

### **Уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
- рисовать самостоятельно шахматную доску.

## **Содержание программы 2 год обучения**

### **Раздел 1. Русские народные игры**

#### **1. «Красочки».**

##### **Теория:**

Игровые правила. Разучивание слов.

##### **Практика:**

Обработка игровых приёмов. Проведение игры.

#### **2. «Бабки».**

##### **Теория:**

Игровые правила. Разучивание слов.

##### **Практика:**

Проведение игры.

#### **3. «Пятнашки с мячом».**

##### **Теория:**

Правила игры.

##### **Практика:**

Проведение игры.

#### **4. «Угадай, чей голосок»**

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

#### **5. «Невод».**

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

#### **6. «Лапта» по упрощенным правилам.**

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

### **Раздел 2. Подвижные игры.**

#### **Тема: Упражнения и игры на развитие физических качеств.**

##### **1 «Фигурная маршировка», «Охотники и утки», «Класс».**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

##### **2. «Второй лишний», «Часы», «Найди предмет».**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

##### **3. «Найди себе пару», «Перемена мест», «Лилипуты великаны».**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

##### **4. « Лабиринт», «Компас», «Класс».**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игры.

##### **5. «Мяч в воздухе» «Кенгуру», «Найди предмет».**

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

##### **6. «Без пары», « Успей передать», «Лилипуты великаны».**

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

##### **7. «Фигурная маршировка», «Охотники и утки», «Класс».**

**Теория:** Правила игры.  
**Практика:** Проведение игр.

8. «Второй лишний», «Часы», «Найди предмет».

**Теория:** Правила игры.  
**Практика:** Проведение игр.

9. «Найди себе пару», «Перемена мест», «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правила игры.  
**Практика:** Проведение игр.

10. «Лабиринт», «Компас», «Класс».

**Теория:** Правила игры.  
**Практика:** Проведение игр.

11. «Мяч в воздухе» «Кенгуру», «Найди предмет».

**Теория:** Правилами игр.  
**Практика:** Проведение игр.

12. «Без пары», «Успей передать», «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правилами игр.  
**Практика:** Проведение игр.

### **Раздел 3. Зимние забавы.**

1. «Перебежки».

**Теория:** Техника безопасности.  
Игровые правила.  
**Практика:** Проведение игры.

2. «Салки со снежками».

**Теория:** Техника безопасности.  
Игровые правила.  
**Практика:** Проведение игры.

3. «Залп по мишени».

**Теория:** Техника безопасности.  
Игровые правила.  
**Практика:** Проведение игры.

4. «Льдинка».

**Теория:** Техника безопасности.  
Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры

5. «Клуб ледяных инженеров».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

6. «Собери скорее».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры

## **Раздел 4. Белая ладья.**

**Тема 1. По порядку становись!**

**Теория:** рассказ о расположении фигур на шахматной доске.

**Практика:**

Нарисовать в тетради шахматную доску, фигуры на ней.

**Тема 2. КОРОЛЬ**

**Теория:** рассказ о короле.

**Практика:**

Нарисовать шахматную доску и короля, отметить его ходы.

**Тема 3. ФЕРЗЬ**

**Теория:** рассказ о ферзе

**Практика:**

Нарисовать шахматную доску и ферзя, отметить его ходы.

**Тема 4. ЛАДЬЯ**

**Теория:** рассказ о ладье

**Практика:** Нарисовать шахматную доску и ладью, отметить ее ходы.

**Тема 5. РОКИРОВКА**

**Теория:** рассказ о рокировке.

**Практика:** Нарисовать шахматную доску и отметить длинную и короткую рокировку на ней.

**Тема 6. Слон и конь. «Связка» и «Вилка».**

**Теория:** рассказ о слоне и коне.

**Практика:**

Нарисовать в тетради шахматную доску, фигуры на ней

## **Раздел 5. Спортивные праздники**



**Тема 1. «Весёлые старты».****Теория:**

Знакомство с командами, с планом проведения эстафет.

**Практика:** Проведение эстафет с предметами, комические эстафеты.

**Тема 2. «Зимушка зима».****Теория:**

Техника безопасности.

**Практика:** Проведение игр и эстафет.

**Тема 3. «Калейдоскоп здоровья».****Теория:**

Знакомство с планом проведения эстафет.

**Практика:** Проведение эстафет с предметами, комические эстафеты.

**Тема 4. «Герои спорта».****Теория:**

Знакомство с планом проведения эстафет.

**Практика:** Проведение эстафет с предметами

**Тематическое планирование 2 года**

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
Русские народные игры			
1	«Красочки».	Правила игры. Проведение игры.	
2	«Бабки»	Правила игры. Проведение игры.	
3	«Пятнашки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	
4	«Угадай, чей голосок»	Правила игры. Проведение игры.	
5	«Невод».	Правила игры. Проведение игры.	
6	«Лапта» по упрощенным правилам.	Правила игры. Проведение игры.	
7	«Весёлые старты».	Эстафеты	

<b>Подвижные игры на развитие физических качеств.</b>			
1	Игры на развитие быстроты, ловкости, внимания «Фигурная маршировка», «Охотники и утки», «Класс».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	
2	«Второй лишний», «Часы», «Найди предмет».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
3	«Найди себе пару», «Перемена мест», «Лилипуты великаны».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
4	«Лабиринт», «Компас», «Класс».	Правила игры Комплекс ОРУ с мячом	
5	«Мяч в воздухе» «Кенгуру», «Найди предмет».	Правила игры Комплекс ОРУ с мячом.	
6	«Без пары», « Успей передать», «Лилипуты великаны».	Правила игры Комплекс ОРУ с мячом	
7	Игры на развитие быстроты, ловкости, внимания «Фигурная маршировка», «Охотники и утки», «Класс	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	
8	«Второй лишний», «Часы», «Найди предмет».	Правила игры. Комплекс ОРУ со скакалкой	
9	«Найди себе пару», «Перемена мест», «Лилипуты великаны».	Правила игры. Комплекс ОРУ со скакалкой	
10	«Лабиринт», «Компас», «Класс».	Правила игры. Комплекс ОРУ со	

		скакалкой	
11	«Мяч в воздухе» «Кенгуру», «Найди предмет».	Правила игры Типа зарядки	
12	«Без пары», « Успей передать», «Лилипуты великаны».	Правила игры Типа зарядки	
13	«Калейдоскоп здоровья».	Эстафеты	
<b>Зимние забавы</b>			
1	«Перебежки».	Техника безопасности. Правила игры	
2	«Салки со снежками».	Техника безопасности. Правила игры	
3	«Залп по мишени».	Техника безопасности. Правила игры	
4	«Льдинка».	Техника безопасности. Правила игры	
5	Клуб ледяных инженеров	Техника безопасности. Правила игры	
6	«Собери скорее».	Техника безопасности. Правила игры	
7	Зимушка зима	Эстафеты	
<b>Белая ладья</b>			
1	По порядку становись!	Теория: рассказ о расположении фигур на шахматной доске. Практика: Нарисовать в тетради шахматную доску, фигуры на ней.	
2	КОРОЛЬ!	Теория: рассказ о короле.	

		<p>Практика: Нарисовать шахматную доску и короля, отметить его ходы.</p>	
3	ФЕРЗЬ!	<p>Теория: рассказ о ферзе Практика: Нарисовать шахматную доску и ферзя, отметить его ходы.</p>	
4	ЛАДЬЯ!	<p>Теория: рассказ о ладье Практика: Нарисовать шахматную доску и ладью, отметить ее ходы.</p>	
5	РОКИРОВКА	<p>Теория: рассказ о рокировке. Практика: Нарисовать шахматную доску и отметить длинную и короткую рокировку на ней.</p>	
6	Слон и конь. «Связка» и «Вилка».	<p>Теория: рассказ о слоне и коне. Практика: Нарисовать в тетради шахматную доску, фигуры на ней.</p>	
	Герои спорта	Эстафеты, аттракционы.	

## **Ожидаемые результаты**

**К концу второго года обучения учащиеся должны**

### **знать/понимать:**

- \* название и правила подвижных и русских народных игр, инвентаря, оборудования;
- \* правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями играми;
- \* правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- \* название игр, название шахматных фигур, их расположение, рокировку;

### **уметь:**

- \* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных ситуациях;
- \* играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- \* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, эстафеты; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
- \* рисовать самостоятельно шахматную доску.
- \* расставлять шахматные фигуры на доске.

# Содержание программы

## 3 год обучения

### Раздел 1. Русские народные игры

#### 1. «Горелки».

**Теория:**

Игровые правила.

**Практика:**

Обработка игровых приёмов. Проведение игры.

#### 2. «Ручеек».

**Теория:**

Игровые правила. Разучивание слов.

**Практика:**

Проведение игры.

#### 3. «Рыбаки».

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

#### 4. «Шишки, желуди, орехи!»

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

#### 5. «Волки и овцы».

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

#### 6. «Лапта» по упрощенным правилам.

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

### Раздел 2. Подвижные игры.

**Тема: Упражнения и игры на развитие физических качеств.**

**1** «Фигурная маршировка», «Перестрелка», «Класс».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

**2.** «Третий лишний», «Меточки», «Найди предмет».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

**3.** «Бегом вокруг колонны», «Сколько шагов», «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

**4.** «Пантомима», Вызов номеров», «Класс».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игры.

**5.** «Тропинка», «Что изменилось», «Найди предмет».

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

**6.** «Светофор», «Быстро шагай», «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

**7.** «Фигурная маршировка», «Перестрелка», «Класс».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

**8.** «Третий лишний», «Меточки», «Найди предмет».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

**9.** «Бегом вокруг колонны», «Сколько шагов», «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

**10.** «Пантомима», Вызов номеров», «Класс».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игры.

11. «Тропинка», «Что изменилось», «Найди предмет».

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

12. «Светофор», «Быстро шагай», «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

### Раздел 3. Зимние забавы.

1. «Пятнашки на лыжах».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

2. «Наклонись и подними».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

3. «На одной лыже».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

4. «Займи место».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры

5. «Танки».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

6. «Кто дальше».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

### Раздел 4. Белая ладья.



### **Тема 1. Пешка**

**Теория:** рассказ о пешке.

**Практика:**

Нарисовать шахматную доску и пешку, отметить его ходы.

### **Тема 2. Шах и Мат.**

**Теория:** рассказ, Что такое ШАХ и МАТ.

**Практика:**

Придумать и записать позицию, в которой можно применить все защиты.

Расставить на доске позицию.

### **Тема 3. Ничья. Пат.**

**Теория:** рассказ о видах ничьи в шахматной игре.

**Практика:** Придумать и записать позицию с ВЕЧНЫМ ШАХОМ.

Расставить на доске позицию.

### **Тема 4. Начало партии - дебют.**

**Теория:** рассказ о «детском» мате.

**Практика:** Внимательно разобрать все три партии матча Волк – Заяц.

Переписать вторую и третью партию в тетрадь.

Найти правильный 5-й ход во второй партии.

### **Тема 5. Три главных правила дебюта.**

**Теория:** рассказ о правилах.

**Практика:** Разыграть и запомнить два варианта дебюта «итальянская партия».

Сыграть партию с записью ходов.

### **Тема 6. Хитрость и сила или МАТ ФЕРЗЕМ, ПЛАН ИГРЫ.**

**Теория:** рассказ о хитрости, силы мата ФЕРЗЕМ.

**Практика:** поставить мат ФЕРЗЕМ одинокому Королю на разных начальных позиций.

Поставить на доске позицию.

## **Раздел 5. Спортивные праздники**

### **Тема 1. «Весёлые старты».**

**Теория:**

Знакомство с командами, с планом проведения эстафет.

**Практика:** Проведение эстафет с предметами, комические эстафеты.

### **Тема 2. «Зимушка зима».**

**Теория:**

Техника безопасности.

**Практика:** Проведение игр и эстафет.

**Тема 3. «Калейдоскоп здоровья».**

**Теория:**

Знакомство с планом проведения эстафет.

**Практика:** Проведение эстафет с предметами, комические эстафеты.

**Тема 4. «Герои спорта».**

**Теория:**

Знакомство с планом проведения эстафет.

**Практика:** Проведение эстафет с предметами.

## Тематическое планирование 3 года

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
<b>Русские народные игры</b>			
1	«Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	
2	«Ручеек».	Правила игры. Проведение игры.	
3	«Рыбаки».	Правила игры. Проведение игры.	
4	«Шишки, желуди, орехи!»	Правила игры. Проведение игры.	
5	«Волки и овцы».	Правила игры. Проведение игры.	
6	«Лапта» по упрощенным правилам.	Правила игры. Проведение игры.	
7	«Весёлые старты».	Эстафеты	
<b>Подвижные игры на развитие физических качеств.</b>			
1	Игры на развитие быстроты, ловкости, внимания «Фигурная маршировка» «Перестрелка», «Класс».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	
2	«Третий лишний», «Меточки», «Найди предмет».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
3	«Бегом вокруг колонны», «Сколько шагов», «Лилипуты великаны».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
4	«Пантомима», Вызов номеров», «Класс».	Правила игры Комплекс ОРУ в парах.	
5	«Тропинка», «Что изменилось», «Найди предмет».	Правила игры Комплекс ОРУ в парах.	
	«Светофор», «Быстро шагай»,	Правила игры	

6	«Лилипуты великаны».	Комплекс ОРУ в парах.	
7	Игры на развитие быстроты, ловкости, внимания «Фигурная маршировка» «Перестрелка», «Класс».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	
8	«Третий лишний», «Меточки», «Найди предмет».	Правила игры. Комплекс ОРУ в движении.	
9	«Бегом вокруг колонны», «Сколько шагов», «Лилипуты великаны».	Правила игры. Комплекс ОРУ в движении.	
10	«Пантомима», Вызов номеров», «Класс».	Правила игры. Комплекс ОРУ в движении.	
11	«Тропинка», «Что изменилось», «Найди предмет».	Правила игры Типа зарядки	
12	«Светофор», «Быстро шагай», «Лилипуты великаны».	Правила игры Типа зарядки	
13	<b>«Калейдоскоп здоровья».</b>	Эстафеты	
<b>Зимние забавы</b>			
1	«Пятнашки на лыжах».	Техника безопасности. Правила игры	
2	«Наклонись и подними».	Техника безопасности. Правила игры	
3	«На одной лыже».	Техника безопасности. Правила игры	
4	«Займи место».	Техника безопасности. Правила игры	
5	«Танки».	Техника безопасности. Правила игры	
6	«Кто дальше».	Техника безопасности. Правила игры	
7	<b>Зимушка зима</b>	Эстафеты	
<b>Белая ладья</b>			
1	<b>Пешка</b>	<b>Теория:</b> рассказ о пешке. <b>Практика:</b> Нарисовать шахматную доску и пешку, отметить его ходы.	

2	<b>Шах и Мат.</b>	<p><b>Теория:</b> рассказ, Что такое ШАХ и МАТ.</p> <p><b>Практика:</b> Придумать и записать позицию, в которой можно применить все защиты. Расставить на доске позицию.</p>	
3	<b>Ничья. Пат.</b>	<p><b>Теория:</b> рассказ о видах ничьи в шахматной игре.</p> <p><b>Практика:</b> Придумать и записать позицию с ВЕЧНЫМ ШАХОМ. Расставить на доске позицию.</p>	
4	<b>Начало партии - дебют.</b>	<p><b>Теория:</b> рассказ о «детском» мате.</p> <p><b>Практика:</b> Внимательно разобрать все три партии матча Волк – Заяц. Переписать вторую и третью партию в тетрадь. Найти правильный 5-й ход во второй партии.</p>	
5	<b>Три главных правила дебюта.</b>	<p><b>Теория:</b> рассказ о правилах.</p> <p><b>Практика:</b> Разыграть и запомнить два варианта дебюта «итальянская партия». Сыграть партию с записью ходов.</p>	
6	<b>Хитрость и сила или МАТ ФЕРЗЕМ, ПЛАН ИГРЫ.</b>	<p><b>Теория:</b> рассказ о хитрости, силы мата ФЕРЗЕМ.</p> <p><b>Практика:</b> поставить мат ФЕРЗЕМ одинокому Королю на разных начальных позиций. Поставить на доске позицию.</p>	

<b>7</b>	<b>Герои спорта</b>	Эстафеты, аттракционы.	

### **Ожидаемые результаты**

**К концу третьего года обучения учащиеся должны знать/понимать:**

- \* названия и правила подвижных и русских народных игр, инвентаря, оборудования;
- \* правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- \* комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- \* типы зарядки;
- \* строевые упражнения; перестроения;
- \* комплекс ОРУ в движении.
- \* правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- \* название игр, название шахматных фигур, их расположение, рокировку;
- \* правила игры, виды ничьи, три главных правила дебюта, план хитрости, шах, мат в игре с шахматами.

### **уметь:**

- \* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных ситуациях;
- \* играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- \* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, эстафеты; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- \* рисовать самостоятельно шахматную доску;
- \* расставлять шахматные фигуры на доске.
- \* поставить мат ФЕРЗЕМ одинокому Королю на различных начальных позиции.
- \* сыграть партию с записью ходов.
- \* придумать и записать позицию, в которой можно применить все защиты.

## **Содержание программы 4 год обучения**

### **Раздел 1. Русские народные игры**

#### **1. «Али - баба и разрывные цепи».**

##### **Теория:**

Игровые правила.

**Практика:**

Обработка игровых приёмов. Проведение игры.

## **2. «Чижик».**

**Теория:**

Игровые правила. Разучивание слов.

**Практика:**

Проведение игры.

## **3. «Воробьи - вороны».**

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

## **4. «Пятнашки»**

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

## **5. «Жмурки».**

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

## **6. «Лапта» по упрощенным правилам.**

**Теория:**

Правила игры.

**Практика:**

Проведение игры.

## **Раздел 2. Подвижные игры.**

**Тема: Упражнения и игры на развитие физических качеств.**

### **1 «Фигурная маршировка», «Перестрелка», «Класс».**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

### **2. «Коршун», «Встреча», «Найди предмет».**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

3. «Мяч об щит», «Перетягивание по кругу», «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

4. « Гонка с мячом по кругу», «Назови шестое», «Класс».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игры.

5. Эстафеты с мячом, «Найди предмет».

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

6. Эстафеты со скакалкой, «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

7. «Фигурная маршировка», «Перестрелка», «Класс».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

8. «Коршун», «Встреча», «Найди предмет».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

9. «Мяч об щит», «Перетягивание по кругу», «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игр.

10. « Гонка с мячом по кругу», «Назови шестое», «Класс».

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** Проведение игры.

11. Эстафеты с мячом, «Найди предмет».

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.

12. Эстафеты со скакалкой, «Лилипуты великаны».

**Теория:** Правилами игр.

**Практика:** Проведение игр.



### Раздел 3. Зимние забавы.

1. « Не задень».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

2. «Паровоз».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

3. «Штурм вершины».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

4. «Вакантное место».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры

5. « Спуск вдвоем».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

6. «Гонка лыжных колонн».

**Теория:** Техника безопасности.

Игровые правила.

**Практика:** Проведение игры.

### Раздел 3. Белая ладья.

**Тема 1. Линейный МАТ или МАТ двумя ЛАДЬЯМИ.**

**Теория:** рассказ о линейном мате двумя ладьями.

**Практика:**

Не менее трех раз поставить мат двумя ЛАДЬЯМИ.

Записать порядок ходов при постановке.

Расставить на доске позиции.

**Тема 2. МАТ ЛАДЬЕЙ.**

**Теория:** рассказ о мате ЛАДЬЕЙ

**Практика:**

Не менее трех раз из различных позиций поставить мат Ладьей одинокому КОРОЛЮ.

Расставить на доске позицию.

**Тема 3. Взятие на пароходе.**

**Теория:** рассказ о взятии на пароходе.

**Практика:** Расставить на доске позицию.

**Тема 4. Расчет Вариантов. Борьба пешек. Правила квадрата.**

**Теория:** рассказ о правилах квадрата

**Практика:** Определить и нанести цветными линиями на доске в тетради квадраты белых пешек с 6, g2, черных пешек b4, 15.

Поставить на доске позицию.

**Тема 5. Ключевые поля.**

**Теория:** рассказ как определить поле превращения, ближние ключевые поля, поля шестой горизонтали, решающие ключевые поля для белой пешки e2 и для черной пешки f 7.

**Практика:**

Расставить позицию.

**Тема 6. Как поставить МАТ двумя Слонами.**

**Теория:** рассказ о том, как поставить МАТ двумя Слонами.

**Практика:** Расставить на доске позицию.

## Раздел 5. Спортивные праздники

**Тема 1. «Весёлые старты».**

**Теория:**

Знакомство с командами, с планом проведения эстафет.

**Практика:** Проведение эстафет с предметами, комические эстафеты.

**Тема 2. «Зимушка зима».**

**Теория:**

Техника безопасности.

**Практика:** Проведение игр и эстафет.

**Тема 3. «Калейдоскоп здоровья».**

**Теория:**

Знакомство с планом проведения эстафет.

**Практика:** Проведение эстафет с предметами, комические эстафеты.

#### Тема 4. «Герои спорта».

##### Теория:

Знакомство с планом проведения эстафет.

**Практика:** Проведение эстафет с предметами.

### Тематическое планирование 4 года

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
<b>Русские народные игры</b>			
1	«Али - баба и разрывные цепи».	Правила игры. Проведение игры.	
2	«Чижик».	Правила игры. Проведение игры.	
3	«Воробьи - вороны».	Правила игры. Проведение игры.	
4	«Пятнашки»	Правила игры. Проведение игры.	
5	«Жмурки».	Правила игры. Проведение игры.	
6	«Лапта» по упрощенным правилам.	Правила игры. Проведение игры.	
7	«Весёлые старты».	Эстафеты	
<b>Подвижные игры на развитие физических качеств.</b>			
1	Игры на развитие быстроты, ловкости, внимания «Фигурная маршировка» «Перестрелка», «Класс».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	
2	«Коршун», «Встреча», «Найди предмет».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
3	«Мяч об щит», «Перетягивание по кругу», «Лилипуты великаны».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
4	«Гонка с мячом по кругу», «Назови шестое», «Класс».	Правила игры Комплекс ОРУ в парах.	
5	Эстафеты с мячом, «Найди предмет».	Правила игры Комплекс ОРУ в парах.	

6	Эстафеты со скакалкой, «Лилипуты великаны».	Правила игры Комплекс ОРУ в парах.	
7	«Фигурная маршировка», «Перестрелка», «Класс».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	
8	«Коршун», «Встреча», «Найди предмет».	Правила игры. Комплекс ОРУ в движении.	
9	«Мяч об щит», «Перетягивание по кругу», «Лилипуты великаны».	Правила игры. Комплекс ОРУ в движении.	
10	« Гонка с мячом по кругу», «Назови шестое», «Класс».	Правила игры. Комплекс ОРУ в движении.	
11	Эстафеты с мячом, «Найди предмет».	Правила игры Типа зарядки	
12	Эстафеты со скакалкой, «Лилипуты великаны».	Правила игры Типа зарядки	
13	<b>«Калейдоскоп здоровья».</b>	Эстафеты	
<b>Зимние забавы</b>			
1	« Не задень».	Техника безопасности. Правила игры	
2	«Паровоз».	Техника безопасности. Правила игры	
3	«Штурм вершины».	Техника безопасности. Правила игры	
4	«Вакантное место».	Техника безопасности. Правила игры	
5	« Спуск вдвоем».	Техника безопасности. Правила игры	
6	«Гонка лыжных колонн».	Техника безопасности. Правила игры	
7	<b>Зимушка зима</b>	Эстафеты	
<b>Белая ладья</b>			

1	<b>Линейный МАТ или МАТ двумя ЛАДЬЯМИ.</b>	<b>Теория:</b> рассказ о линейном мате двумя ладьями. <b>Практика:</b> Не менее трех раз поставить мат двумя ЛАДЬЯМИ. Записать порядок ходов при постановке. Расставить на доске позиции.	
2	<b>МАТ ЛАДЬЕЙ.</b>	<b>Теория:</b> рассказ о мате ЛАДЬЕЙ <b>Практика:</b> Не менее трех раз из различных позиций поставить мат Ладьей одинокому КОРОЛЮ. Расставить на доске позицию.	
3	<b>Взятие на парохде.</b>	<b>Теория:</b> рассказ о взятии на парохде. <b>Практика:</b> Расставить на доске позицию.	
4	<b>Расчет Вариантов. Борьба пешек. Правила квадрата.</b>	<b>Теория:</b> рассказ о правилах квадрата <b>Практика:</b> Определить и нанести цветными линиями на доске в тетради квадраты белых пешек с b6, g2, черных пешек b4, f5. Поставить на доске позицию	
5	<b>Ключевые поля.</b>	<b>Теория:</b> рассказ как определить поле превращения, ближние ключевые поля, поля шестой горизонтали, решающие ключевые поля для белой пешки e2 и для черной пешки f7. <b>Практика:</b> Расставить позицию.	
6	<b>Как поставить МАТ двумя Слонами.</b>	<b>Теория:</b> рассказ о том, как поставить МАТ двумя Слонами. <b>Практика:</b> Расставить на доске позицию.	
7	<b>Герои спорта</b>	Эстафеты, аттракционы.	

## **Ожидаемые результаты**

**К концу четвертого года обучения учащиеся должны знать/понимать:**

- \* названия и правила подвижных и русских игр, инвентаря, оборудования;
- \* правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- \* правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- \* название игр, название шахматных фигур, их расположение, рокировку;
- \* комплекс утренней гигиенической гимнастики.
- \* типа зарядки;
- \* строевые упражнения; перестроения;
- \* комплекс ОРУ в движении.
- \* правила игры, виды ничьи, три главных правила дебюта. План хитрости, шах, мат в игре с шашками.

### **УМЕТЬ:**

- \* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- \* играть активно, самостоятельно и с удовольствием в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- \* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, эстафеты, аттракционы;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
- \* рисовать самостоятельно шахматную доску;
- \* расставить шахматные фигуры на доске;
- \* поставить мат ФЕРЗЕМ одинокому Королю, на разных начальных позиций.
- \* сыграть партию с записью ходов.
- \* придумать и записать позицию, в которой можно применить все защиты;
- \* рассказать о том, как поставить МАТ двумя Слонами.
- \* рассказать о линейном мате двумя ладьями.

## **Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности**

В процессе изучения данного материала дети научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации сами регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение,
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

### **будут знать:**

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о правилах в игре в шахматы.
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- об основах здорового образа жизни;
- о русских народных играх;

### **будут уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- играть в шахматы.
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

## **Предполагаемый результат**

Результатом освоения общеразвивающей программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Для оценки планируемых результатов освоения программ используются спортивные праздники в форме урока.

Основанием для выделения требований к уроку подготовки обучающихся выступает основная образовательная программа образовательного учреждения.

Система планируемых результатов даёт представление о том, какими именно универсальными учебными действиями- познавательными, личностными, регулятивными, коммуникативными, преломлёнными через специфику содержания программы внеурочной деятельности овладению обучающиеся в ходе ее реализации.

### **1. В сфере личностных универсальных учебных действий:**

- \* Идентифицировать себе с принадлежностью к народу, стране, государству;

- \* Оценивать свои и чужие поступки;
- \* Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступать в соответствии с правилами поведения;
- : проявлять в конкретных ситуациях доброжелательность, доверие, внимание, помощь и др;

2. В сфере результативных универсальных учебных действий, направленных на формирование целевых установок учебной деятельности:

- \* Удерживать цель деятельности до получения ее результата;
- \* Планировать решение учебной задачи: (алгоритм действий)
- \* Корректировать деятельность: вносить изменения с учетом возникших ошибок; намечать способы их устранения;
- \* Анализировать эмоциональное состояние, полученное от успешной (неуспешной) деятельности, оценивать их влияние на настроение человека;

3. В сфере регулятивных универсальных учебных действий, направленных на формирование контрольно- оценочной деятельности:

- \* Осуществлять итоговый контроль деятельности и пооперационный контроль;
- \* Оценивать (сравнивать с эталоном) результаты деятельности (чужой, своей);
- \* Анализировать собственную работу;
- \* Оценивать уровень владения тем или иным учебным действием;

4. В сфере познавательных универсальных учебных действий:

- \* Выявлять особенности разных объектов в процессе их рассматривания (наблюдения);
  - \* Воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения учебной задачи;
  - \* Проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- Презентовать подготовительную информацию в наглядном и вербальном виде;

5. В сфере познавательных универсальных учебных действий, формирующих умственные операции:

- \* Выделять общее и частное;
- \* приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых предположений;

6. В сфере коммуникативных универсальных учебных действий:

- \* Воспринимать текст с учетом поставленной учебной задачи, находить в тексте информацию, необходимую для ее решения.

7. В сфере коммуникативных универсальных учебных действий, отражающих умения участвовать в учебном диалоге и строить монологические высказывания:



\* Описывать объект, передавать его внешние характеристики, используя выразительные средства языка;

\* Характеризовать качества, признаки объектов, относящие его к определенному классу (виду);

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ИТЕРАТУРЫ

### Для учителя:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кениман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред Т.И. Осокиной, Москва, Посвещение, 1989г.- 239с., ISBN 5- 09-002913-Х
3. Ковалёва Е.А. №Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ИЦЦЦ «Дом. XXI век, 2007г., -189 с ., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Коваленко В.И. «Здоровье- сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростовн/д.: Феникс, 2005.- 157.: ил.-(Школа развития)
- 6 Осокина Т.И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989г.
7. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с- (Образовательный стандарт).
8. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004г., ISBN 5-89144-323-6, -144с.;
9. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «просвещение», 1983г.
10. ФГОС 2 поколения
- 11 Шевченко И.В. «Вместе весело играть», Ростов-на Дону «Феникс», 2002г.

### Для учащихся:

1. Вавилов Е.Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 1982г.
2. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 1982г.
3. Гришина В.С. Румяные щечки.- М., ФиС, 1988г.
4. Семенов С.С. Городки.- М., 1982г