
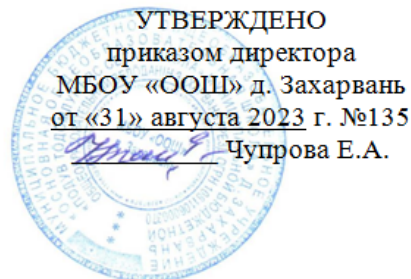


Управление образования администрации муниципального округа «Усинск»  
«Усинск» кар кытшын муниципальной юкөнлөн администрацияса йёзёс велёдёмён веськөдланін  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа» д. Захарвань (МБОУ «ООШ» д. Захарвань)  
«Подув тёдёмлуньяс сетан школа» муниципальной бюджетной общеобразовательной  
велёданін Захарвань грезд

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
По воспитательной работе  
  
\_\_\_\_ Дороеева Е.Ю.  
31» августа 2023 г.



## ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### «ИГРЫ НАРОДОВ СЕВЕРА»

для учащихся 8 специального (коррекционного) класса VIII вида

физкультурно-оздоровительная  
направленность программы

Срок реализации программы 1 год

Разработчик программы  
Голубчиков А.С.  
(Ф.И.О. педагога)

д. Захарвань  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для учащихся специальных (коррекционных) классов VIII вида МБОУ «СОШ» д. Захарвань, составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» под ред. В.В.Воронковой, Москва, «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2011 год.

При составлении рабочей программы примерная программа использована с минимальными изменениями с учётом национально-регионального компонента.

Образовательная программа «Игры народов севера» является программой физкультурно-оздоровительной направленности.

Данная программа соответствует возрасту учащихся 8-х классов основной школы. Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно – оздоровительная. Программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. Актуальность ГТО в том, чтобы возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения. Программа «Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр» является хорошей базой для подготовки сдачи норм ГТО и повышения уровня физической подготовленности.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

Программа рассчитана на 1 год обучения. На занятие отводится 1 час в неделю. Итого в год всего: 34 часов.

**Цель курса** - укрепления здоровья и закаливания занимающихся, достижения всестороннего развития, приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой, формирование моральных и волевых качеств гражданина; повысить физические показатели младших школьников, через оздоровительные виды физического воздействия, участие в школьных и городских соревнованиях.

### **Задачи**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку; изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- изучать различные подвижные и спортивные игры;
- формировать у учащихся навыки здорового образа жизни.
- развитие общей физической выносливости, координации, двигательных способностей, потребности в физическом совершенствовании, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, играми.

Учитывая вышеуказанные особенности и учебные возможности обучающихся выбраны наиболее приоритетные формы, методы обучения и контроля.

**Формы работы:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- парная;
- групповая.

**Методы обучения:**

- словесные, наглядные, практические;
- учебно-деловые игры;
- проблемный, частично-поисковый;
- методы стимулирования и мотивации;
- методы контроля и самоконтроля.

**Формы контроля:** программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с элементами подвижных и спортивных игр, игровых комплексов, участие детей в спортивных мероприятиях и праздниках школьного и городского уровней, обязательное проведение мониторинга физической подготовленности в начале и в конце учебного года. Участие в школьной Спартакиаде: перетягивание каната; эстафеты; полоса препятствий; легкоатлетическая эстафета; «Папа, мама, я – спортивная семья».

В течение года в 4 классе по физической культуре используются педагогические технологии: здоровьесберегающие, игрового моделирования, дифференцированного и индивидуального обучения, тестовая, личностно-ориентированного подхода, самоанализа и коррекции действий, навыки самодиагностики, а также, частично ИКТ.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА (ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ)**

### **Личностные результаты освоения курса**

1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «Родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д..
2. Уважать свой народ, другие народы, принимать ценности других народов.
3. Осознавать личностный смысл учения; осуществлять выбор дальнейшего образовательного маршрута.

### **Метапредметные результаты:**

Регулятивные УДД:

1. Самостоятельно вносить необходимые дополнения и коррективы в учебное действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
2. Умение осознавать способы действий, приведших к успеху или неудаче.

Познавательные УДД:

1. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты;
2. Устанавливать причинно-следственные связи. Делать выводы.
3. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные УДД:

1. Участвовать в диалоге, высказывать свою точку зрения на события, поступки.
2. Оформлять свои мысли с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
3. Выполняя различные роли в паре, группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), предвидеть последствия коллективных решений.

4. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.

5. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

#### Предметные результаты:

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

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

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

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Форма организации** - кружок.

**Виды деятельности** – теоретические и практические занятия.

Педагогическая целесообразность в том, что занятия помогают закрепить и усовершенствовать полученные умения и навыки. Специфика программы заключается в том, что она позволяет обучать детей сразу нескольким видам оздоровительной физической деятельности. Широкий спектр данного программного материала позволяет расширить зону любопытства детей, знакомит сразу с несколькими видами оздоровительного воздействия. Это даёт возможность ребёнку выбрать тот или иной вид физической деятельности, который ему больше нравится.

Прослеживая динамику показателей здоровья детей, можно отметить, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Содержание внеурочных занятий по ОФП с элементами подвижных и спортивных игр направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Курс ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников, курс включает в себя разделы: «Знание о физической культуре», «Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием», «Знания о физической культуре», «Подвижные игры с элементами гимнастики», «Подвижные игры и спортивные игры», «Подвижные игры на основе легкой атлетики».

### **Содержание учебного плана**

#### **1. Основы знаний**

История родного края. Игры в жизни народов севера. Подборка инвентаря для занятий. ОРУ. Одежда и обувь для занятий. Правила безопасности на занятиях в кружке и правила личной гигиены. Оказание первой помощи при травмах. Название разучиваемых упражнений и игр, основы правильной техники. Элементы техники и тактики в играх.

Влияние занятий играми на укрепление здоровья. Режим и питание. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

#### Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

#### 2. Общеразвивающие упражнения

2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

2.5. Упражнения в равновесии;

2.6. Легкоатлетические упражнения.

#### 3. Игры народов севера

##### Ловля оленей

Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники — олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три — лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча.

Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей. Правила игры.

Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих.

Засчитывается прямое попадание, а не после отскока.

##### Стой, олень

Играющие находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены). Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки. После сигнала «Беги, олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и сказать: «Стой, олень!» Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей. Правила игры.

Разбежаться можно только по сигналу «Беги, олень!» Осаленные отходят в условленное место. Салить надо осторожно.

«Стой, олень» (игра, народа коми)

Эта игра очень популярна у народов Крайнего Севера, в ней игроки могут испытать свои качества в роли оленей. Игра проводится на улице или в большом спортзале, где до начала игры специально отгораживаются границы «пастбища». Водящий («пастух», «охотник»), который определяется по жребию или считалке, должен поймать за игру нескольких «оленей».

Игра начинается, когда водящий закричит: «Беги, олень!» Все игроки кидаются по площадке врассыпную, а «пастух» пытается догнать любого «оленя», коснувшись его небольшой палочкой и произнеся: «Стой, олень!» Игра продолжается до тех пор, пока «пастух» не поймает пять оленей.

Правила:

1. Надо лишь касаться игрока палочкой, а не ударять его.

2. Игроки, выбежавшие за пределы площадки, считаются пойманными.

##### Охота на оленей

Играющие делятся на две команды. Все становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 м от оленьих рогов (их количество зависит от числа детей в команде). В руках у каждого ребенка аркан. Он старается заарканить (поймать) оленя. Правила игры.

Выигрывает тот, кто больше поймал оленей. Прежде чем играть в эту игру, надо научиться правильным приемам броска аркана. Набрасывать петлю на рога оленя следует по сигналу. Нельзя подходить к оленю ближе места, обозначенного чертой. Варианты. Ловить одного оленя, т.е.

набрасывать арканы на одни рога, могут сразу несколько человек. В этом случае они должны стоять не мешая друг другу. Для усложнения игра проводится на склоне горы. Группа игроков делится на две команды, которые располагаются по двум сторонам горки, у каждой команды по мату.

Ведущий сталкивает санки с прикрепленными к ним рогами. Дети по очереди ловят оленя на лету.

#### Невод

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или веночек из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5—2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста.

Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал. Правила игры.

Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.

#### Каюр и собаки

На противоположных краях площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки.

#### Ловля оленей

Играющие делятся на две группы. Одни — олени, другие — пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям.

#### Солнце

Играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперед-назад и на каждый шаг говорят хейро.

#### Перетягивание каната

На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат.

#### На новое стойбище

Играющие становятся парами. В паре один — олень, другой — каюр. Упряжки стоят одна за другой. Ведущий говорит: «Оленеводы переезжают на новые стойбища».

#### Нанайская борьба

Играют парами на мате или на ковре. Играющие берут друг друга за плечи и борются, стараясь положить соперника на спину.

#### Рыбаки и рыбки

На полу лежит шнур в форме круга — это сеть. В центре круга стоят трое детей — рыбаков, остальные игроки — рыбки.

#### Олени упряжки

Играющие стоят вдоль стены комнаты или вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой — каюра).

#### Солнце

Играющие становятся в круг. Выбирают солнце. Солнце ходит по кругу и, указывая на каждого по очереди, считает: Нянь-нянь (хлеб), Кежи - кежи (нож).

#### Полярная сова и евражки

Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие — евражки. Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком,

### Ловкий оленевод

В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3—4 м от него.

### Охота на куропаток

Дети изображают куропаток. Они размещаются на той стороне площадки — тундры, где имеются пособия, на которые можно влезать (вышки, скамейки, стенки и т.

### Рыбаки

Играющие становятся в круг. Они рыбаки. Водящий показывает им движения рыбаков: тянут сети, вынимают рыбу, чинят сети, гребут веслами. Правила игры.

### Ледяные палочки

Каждый играющий подбирает себе палочку, которая должна быть выше его роста. Несколько палочек заранее обливают водой и держат на морозе, пока они не обледенеют.

### Смелые ребята

Дети встают в две-три шеренги в зависимости от площади комнаты. Выбирают двух-трех ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей: например, первый у первой шеренги и т.

### Олени и пастухи

Все игроки — олени, на головах у них атрибуты, имитирующие олени рога. Двое ведущих — пастухи — стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них мат, (картонное кольцо или длинная веревка с петлей).

### Нарты-сани

Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1 м. Нарты-сани имеют длину 1 м, ширину 30—40 см, высоту 20 см.

### Льдинки, ветер и мороз

Играющие встают парами лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: Холодные льдинки, Прозрачные льдинки, Сверкают, звенят Дзинь, дзинь... Делают хлопок на каждое слово: сначала в свои ладоши, затем в ладоши с товарищем.

### Ручейки и озера

Игроки стоят в пяти — семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала — это ручейки.

### Здравствуй, догони

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура.

### Белый шаман

Играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга — водящий. Это белый шаман — добрый человек.

### Тройной прыжок

На снегу проводится черта, играющие становятся за нею. По очереди они прыгают от черты вперед: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги.

### Успей поймать

группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам.

### Куропатки и охотники

Все играющие — куропатки, трое из них — охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами.

### Бег в снегоступах

Играющие делятся на две команды и стоят за чертой. У каждой команды по одной паре снегоступов. По сигналу воспитателя (взмах флажком) ведущие каждой команды в снегоступах бегут к флажкам, поставленным заранее на противоположной стороне

площадки, каждый огибаёт свой флажок и бежит обратно, отдает снегоступы следующему игроку команды.

#### Охота на волка

Охотник встает в 4—5 м от волка (фигуры, вырезанной из фанеры или картона). Он должен попасть мячом в бегущего волка.

#### Волк и олени

Из числа играющих выбирается волк, остальные — олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка.

#### Борьба на палке

Чертится линия. Двое играющих садятся по обе стороны черты лицом друг к другу. Держась за палку двумя руками и упираясь ступнями ног о ступни другого, начинают перетягивать друг друга.

#### Отбивка оленей

Группа играющих находится внутри очерченного круга. Выбираются три пастуха, они за кругом — это олени. По сигналу «Раз, два, три — отбивку начни!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей.

#### Важенка и оленята

На площадке нарисовано несколько кругов. В каждом из них находятся важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки).

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов
1	Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке. ОРУ. Игра «Ловля оленей»	0,5	0,5	1
2	ОРУ. Игра «Ловля оленей»	0,5	0,5	1
3	ОРУ. Игра «Стой олень»	0,5	0,5	1
4	ОРУ. Игра «Охота на оленей»	0,5	0,5	1
5	ОРУ. Игра «Охота на оленей»	0,5	0,5	1
6	ОРУ. Игра «Охота на оленей»	0,5	0,5	1
7	ОРУ. Игра «Невод»	0,5	0,5	1
8	ОРУ. Игра «Невод»	0,5	0,5	1
9	ОРУ. Игра «Каюр и собаки»	0,5	0,5	1
10	ОРУ. Игра «Каюр и собаки»	0,5	0,5	1
11	ОРУ. Игра «Солнце»	0,5	0,5	1
12	ОРУ. Игра «Солнце»	0,5	0,5	1
13	ОРУ. Игра «Перетягивание каната»	0,5	0,5	1
14	ОРУ. Игра «Перетягивание каната»	0,5	0,5	1
15	ОРУ. Игра «На новое стойбище»	0,5	0,5	1
16	ОРУ. Игра «На новое стойбище»	0,5	0,5	1
17	ОРУ. Игра «Нанайская	0,5	0,5	1



	борьба»			
18	ОРУ. Игра «Нанайская борьба»	0,5	0,5	1
19	ОРУ. Игра «Рыбаки и рыбки»	0,5	0,5	1
20	ОРУ. Игра «Рыбаки и рыбки»	0,5	0,5	1
21	ОРУ. Игра «Оленьи упряжки»	0,5	0,5	1
22	ОРУ. Игра «Оленьи упряжки»	0,5	0,5	1
23	ОРУ. Игра «Полярная сова и евражки»	0,5	0,5	1
24	ОРУ. Игра «Полярная сова и евражки»	0,5	0,5	1
25	ОРУ. Игра «Ловкий оленевод»	0,5	0,5	1
26	ОРУ. Игра «Ловкий оленевод»	0,5	0,5	1
27	ОРУ. Игра «Охота на куропаток»	0,5	0,5	1
28	ОРУ. Игра «Охота на куропаток»	0,5	0,5	1
29	ОРУ. Игра «Рыбаки»	0,5	0,5	1
30	ОРУ. Игра «Рыбаки»	0,5	0,5	1
31	ОРУ. Игра «Ледяные палочки»	0,5	0,5	1
32	ОРУ. Игра «Ледяные палочки»	0,5	0,5	1
33	ОРУ. Игра «Смелые ребята»	0,5	0,5	1
34	ОРУ. Игра «Смелые ребята»	0,5	0,5	1
<b>Всего</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	<b>34</b>

### ***Планируемые результаты освоения программы***

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение

благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов**

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за показателями физического развития.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **Комплекс организационно-педагогических условий:**

#### **Условия реализации программы**

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-12	-10	-8

#### **Список литературы**

1. ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2012.
2. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
3. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998
4. «Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2002
5. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.- М.Просвещение, 2007
6. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.

8. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.

9. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные гонки: Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.- Смоленск, 1990.

10. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ. – Смоленск: СГИФК, 1993.

11. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

12. Контроль за физическими качествами: Методические рекомендации. - Смоленск: СГИФК, 1988.- 19с.

13. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.- М: Радуга, 1982.