**Аннотация к рабочей программе курса дополнительного образования «Физкультура +» 2 «А», «Б» классы**

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта
начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»,
Программа рассчитана для обучающихся 1-4 классов:
Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших
школьников во внеурочное время.
Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:
• познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать
их при организации досуга;
• формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить
подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
• развивать сообразительность, воображение, коммуникативные умения, внимание,
ловкость, инициативу, быстроту реакции, эмоционально-чувственную сферу;
• воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным
играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно
усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического
напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо
других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что
предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние
центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень
сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает
возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым
школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.
Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих
детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе
обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.
Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр,
оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и
кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и
во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых
способностей и др.). Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей
физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего
физического развития. Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами,
которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.
В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в
себя три основных раздела: «Знания о подвижных играх» (информационный компонент
деятельности), «Способы двигательной деятельности во время игр (операционный
компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально –
мотивационный компонент деятельности). Двигательная деятельность на занятиях по подвижным играм представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-
оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три
учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание
представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных
занятиях и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В
первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения
о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха
средствами подвижных игр, Во втором разделе «Физическое совершенствование с
оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений, направленно
содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию
В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается
перечень способов по самостоятельной организации и проведению подвижных игр,
приемов контроля и регулирования физических нагрузок, гигиенических процедур.
Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»
соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях подвижными играми и
характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня
физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о
спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории
возникновение и развитие подвижных игр, раскрываются педагогическая характеристика
подвижных игр и методика их проведения, даются представления об общей и специальной
физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое
совершенствование со спортивной направленностью» приводятся подвижные игры из
базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и
вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы
физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности,
необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий по
подвижным играм. Программный материал по подвижным играм сгруппирован по
преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и
умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия
проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.
Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей
данного возраста.
**Игры подразделяются на:**
- индивидуальные, парные, коллективные игры;
- игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бегом, прыжками,
метанием) видов движений;
- подготовительные игры к спортивным (баскетболу, волейболу и другим);
- игры с зимним инвентарём (лыжами, санками и др.);
- игры с элементами психогимнастики;
- эстафеты.
Ожидаемый результат.
**Дети научатся:**
- Активно играть, самостоятельно и с удовольствием;
- В игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- Приспосабливаться к изменяющимся условиям, быстро принимать решение и
приводить его в исполнение, проявлять инициативу, добиваться достижения общей цели;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий,оказывать
товарищескую поддержку,
- Организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры.
При составлении программы использовались УМК.
Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для
учителей /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М.: Просвещение, 2010.