**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.