

**Аннотация к программе по внеурочной деятельности**  
**«Если хочешь быть здоров»**  
**2, 4 классы**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности, Начальное и основное образование, В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов, Москва, Просвещение, 2011 г.

**Программа направлена на:**

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

На изучение курса «Если хочешь быть здоров» в 1 – 4 классах отводится по 34 часа в год.

**Формы и режим занятий**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (по 35 минут). Занятия проводятся в форме практических и теоретических занятий.

**Ожидаемый результат и способы их проверки:**

На конец обучения учащиеся должны знать:

- названия игр разных народов;
- правила игр;

На конец обучения учащиеся должны уметь:

- быстро бегать, быть внимательными, терпеливыми;
- быстро ориентироваться в многообразии игр;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- строиться в одну, две и более шеренг, в одну, две и более команд и т.д.;
- быстро запоминать правила игры и действовать целенаправленно под руководством педагога и самостоятельно, выполняя упражнения в определенном ритме и порядке.

**Подведение итогов реализации программы** проводятся в форме зачетных занятий, которые включают в себя и теоретический материал (опрос) и практическую работу (понимание и игр и умение использовать правила в играх самостоятельно)

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

**Основными задачами** реализации поставленной цели являются:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата;
2. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
3. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
4. формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
5. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
6. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
7. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
8. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
9. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

**Методическая особенность программы:**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
  - наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
  - практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.
- Организация работы групповая.