Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32»

г. Подольск

 УТВЕРЖДАЮ:

 Директор С.И. Тухватулина

 «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_года

 МП

**Программа внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**«Весёлая физкультура»**

**на основе учебной программы**

**«Физическая культура»**

**автор В.И. Лях**

**для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ**

 Составители учителя физической культуры:

 Старцева Е.Н.

Филиппова О.В.

Момот А.А.

Иделева Ф.М.

2013-2014 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Весёлая физкультура» разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 139 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 34 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 35 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и 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, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же 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 жизнедеятельность.

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.

 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.

**Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Весёлая физкультура»**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Весёлая физкультура» 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.

**Тематический план**

**спортивно-оздоровительного направления «Весёлая физкультура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 годобучения | 4 год обучения |
| т | п | т | п | т | п | т | п |
| 1 |  Игры на взаимодействие между учащимися | 2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  Игры, содействующие развитию двигательных качеств | 2 | 10 |  |   |  |  |  |  |
| 3 |  Игры с элементами легкой атлетики |  |  | 1 | 9 | 1 | 8 | 1 | 8 |
| 4 |  Игры с элементами ритмической гимнастики |  |  | 1 | 9 | 1 | 9 | 1 | 9 |
| 5 | Подвижные игры |  |  | 1 | 7 | 1 | 8 | 1 | 9 |
| 6 | Игры с элементами лыжной подготовки |  |  | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 5 |
| 7 | Игры по выбору детей |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего часов | 34 | 35 | 35 | 35 |

**Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Весёлая физкультура»**

**1 год обучения (34 занятия)**

**Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий**

**Цель:** воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

**Игры на развитие двигательных качеств - 12 занятие**

**Цель:** способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

**Игры по выбору учащихся - 10 занятий**

**2 – 4 года обучения (105 часа)**

**(35 часа в год)**

**Игры с элементами спортивных игр:**

**1. Легкая атлетика – 28 занятий**

 Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

**2. Ритмическая гимнастика – 30 занятий**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкальная деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

**3. Подвижные игры – 27 занятий**

 Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

**4.** **Лыжная подготовка - 20 занятий**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

**Планируемые результаты**

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления

«Веселая физкультура»

**К концу 1 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
* формирование представлений об этических идеалах и ценностях;
* отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.
 | * Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
* Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
* демонстрировать уровень физической подготовленности
 | * Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* Знать различные виды игр;
* Выполнять правила игры.
 |

**К концу 2 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * определять уровень развития физических качеств;
* договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;
* проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.
 | * Управлять своими эмоциями;
* Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
* Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.

  | * Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
* Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.
 |

**К концу 3 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
 | * вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
* Управлять своими эмоциями;
 | * Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;
* Владеть различными формами игровой деятельности.
 |

**К концу 4 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* Готовность к преодолению трудностей;
* Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;
* Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.
 | * Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
* Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.
 | * выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* играть по упрощенным правилам спортивные игры;
* самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.
 |

**Материально – техническое обеспечение**

*Спортивный инвентарь:*

* мячи разных размеров
* кегли
* обручи
* скакалки
* набивные мячи
* козел гимнастический
* стенка гимнастическая
* скамейки гимнастические
* комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
* палки гимнастические
* маты гимнастические
* коврики: гимнастические
* планка для прыжков в высоту
* флажки: разметочные с опорой, стартовые

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1.Физическая культура 1-4 классы учебник для общеобразовательных учреждений/ Лях В.И- М.: «Просвещение, 2011г

2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

3.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры - издательство «ВАКО», 2007

4. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

5. Учебная и внеучебная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Акулова Т.Н., Головина В.А. Методическое пособие. М.: РХТУ им. Д.И. Менделеева, 2006.– 48 с.

6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 160 с.

7. Делу - время, потехе – час / Составитель Л.И. Жук. – Мн.: Изд-во ООО «Красика-принт», 2007. – 128 с.