**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №5»-**

**«Школа здоровья и развития»**

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Веселый мяч»»**

**\_\_\_1\_\_\_ класс**

Программа рассчитана на 33 часа

Учитель: Забурунова Н.С.

**2013 год**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Веселый мяч» для учащихся 1-х классов составлена в соответствии с ФГОС второго поколения, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   В.И.  Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2012г., допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации.

**Актуальность программы:**

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

**Практическая значимость программы:**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Тип программы внеурочной деятельности**: комплексная тематическая, предполагающая переход от воспитательных результатов первого уровня к результатам третьего уровня в различных видах внеурочной деятельности.

**Связь с уже существующими программами:**

В содержательном плане программа предполагает реальные взаимосвязи с другими предметами:

Математика – математические эстафеты, в ходе которых учащиеся должны уметь быстро ориентироваться в числах.

Чтение – сюжетно-ролевые игры, учащиеся учат стихотворные элементы игр «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, но попробуй нас догнать!», «Мы два брата молодые, два Мороза удалые….!», «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим, на такую полетим, но в игре один секрет, опоздавшим места нет» и др.

**Новизна программы** заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

**Отличительные особенности программы:**

Программа «Веселый мяч» включает в себя различные подвижные игры. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

**Базовые теоретические идеи:**

1. Идея компетентностного подхода в обучении – обучение приобретает деятельностный характер.
2. Идея самоопределения- учащийся как субъект деятельности развивается в различных видах образовательной деятельности на основе свободного выбора.
3. Идея личностно-ориентированного образования – личность учащегося, его неповторимая индивидуальность составляет главную и приоритетную ценность, от которой проектируются все остальные звенья образовательного процесса.
4. Идея вариативного образования – вариативность и многофакторность обучения позволяют гибко учитывать интересы и познавательные возможности обучающегося и реализовывать принципы индивидуализации и дифференциации.
5. Идеи открытого образования (сотворчество и кооперация) – выстраивание системы взаимодействия и взаимообмена с большой социальной средой с целью обеспечения многообразия и альтернативных путей становления личности младшего школьника.
6. Ключевые понятия: личность обучающегося, индивидуальность, деятельностный характер обучения, продуктивная деятельность, вариативность, сотрудничество.

**Особенности возрастной группы детей**

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. При этом физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками,

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлекшие их внимание.

Особенностью внимания младших школьников является его непроизвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Дети пока с трудом усваивают понятия, отличающиеся большой абстрактностью, так как кроме словесного выражения они не связаны с конкретной действительностью. И причина этого, главным образом, в недостаточности знаний об общих закономерностях природы и общества.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Программа состоит из 4-х разделов:

1. Знания о физической культуре
2. Деятельность оздоровительной направленности
3. Подвижные игры
4. Подвижные игры с мячами (малыми, волейбольными, баскетбольными)

**Режим занятий:**

Срок реализации – 1 год

Количество часов в неделю – 1 час

Количество часов в год – 34 часа

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки:**  
***«Личностные универсальные учебные действия»***

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

***«Регулятивные универсальные учебные действия*»**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

***«Коммуникативные универсальные учебные действия*»**

* допускать возможность существования у людей различ­ных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в об­щении и взаимодействии;
* договариваться и приходить к общему решению в со­вместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* контролировать действия партнёра;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

***Предметными результатами изучения программы является формирование следующих умений.*****Знания о физической культуре**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвиж­ных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние за­нятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Физкультурно - оздоровительная деятельность**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помеще­нии (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их ди­намикой.

**Физическое совершенствование**

* выполнять игровые действия и упражнения из подвиж­ных игр разной функциональной направленности.

Система отслеживания предусматривает следующие формы оценки планируемых результатов обучения детей:

* Опрос
* Наблюдение
* Участие в соревнованиях «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дни здоровья» и др.

**Формы и особенности организации внеурочной деятельности учащихся**

Индивидуальная деятельность учащихся: составление режима дня, комплекс утренней гимнастики, домашние задания, изучение истории развития физкультурного движения, занятия спортом в семье, измерение физического развития.

Групповые: подвижные игры и соревнования, организация игр по интересам: с мячом, со скакалкой, на гимнастической скамейке и др.

Фронтальные: «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дни здоровья», соревнования между классами, беседы о пользе закаливания, двигательной активности.

**Уровень результатов работы по программе:**

понимать:

* роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

* названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
* правила   поведения   и   безопасности   во  время  занятий физическими упражнениями и играми;
* правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* терминологию, связанную с проведением игр;

уметь:

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
* выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
* играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Перечень основных разделов программы | Перечень универсальных действий, которые развивают прохождение данного раздела |
| 1 | Знания о физической культуре 1 час | **ЛУУД**   * формирование чувства гордости за свою Родину, * развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; * формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;   **РУУД:**   * овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;   **КУУД:**   * допускать возможность существования у людей различ­ных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в об­щении и взаимодействии;   **ПУУД**   * ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвиж­ных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; * раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние за­нятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; * организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |
| 2 | Деятельность оздоровительной направленности 3часа | **ЛУУД**   * развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; * развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   **РУУД:**   * овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; * формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.   **КУУД:**   * договариваться и приходить к общему решению в со­вместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.   **ПУУД**   * отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; * организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помеще­нии (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; * измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их ди­намикой. |
| 3 | Подвижные игры 20 часов | **ЛУУД**   * развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; * развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; * развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; * формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   **РУУД:**   * овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; * формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.   **КУУД:**   * допускать возможность существования у людей различ­ных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в об­щении и взаимодействии; * договариваться и приходить к общему решению в со­вместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; * контролировать действия партнёра; * общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;   **ПУУД**   * выполнять игровые действия и упражнения из подвиж­ных игр разной функциональной направленности. |
| 4 | Подвижные игры с мячами (малыми, волейбольными баскетбольными) 10 часов | **ЛУУД**   * развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; * развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; * развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; * формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.   **РУУД:**   * овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; * формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; * формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; * определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.   **КУУД:**   * допускать возможность существования у людей различ­ных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в об­щении и взаимодействии; * договариваться и приходить к общему решению в со­вместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; * контролировать действия партнёра; * общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;   **ПУУД**   * выполнять игровые действия и упражнения из подвиж­ных игр разной функциональной направленности. |

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Содержание темы |
|  | Знания о физической культуре 1 час | Физическая культура как система разнообразных форм заня­тий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зре­ния и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и спо­собы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выпол­нения упражнений на формирование правильной осанки.  Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. |
|  | Деятельность оздоровительной направленности 3часа | Составление комплексов упражнений ут­ренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физическо­го развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обли­вания под душем).  Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику на­рушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. |
|  | Подвижные игры 20 часов | Подвижные игры сэлементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости). психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). |
|  | Подвижные игры с мячами (малыми, волейбольными баскетбольными) 10 часов | Овладение элементарных умений в ловле бросках ,передачах и ведении мяча  Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быст­роты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований. |

Методическое обеспечение программы

Описание основных способов и форм работы с детьми, планируемых по каждому разделу отражено в календарно-тематическом плане:

индивидуальных и групповых, практических и теоретических;

конкретных форм занятий – игра, беседа, соревнование и т.п.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

словесный, наглядный, практического упражнения.

Перечень дидактических материалов: карточки-задания общеразвивающих упражнений, комплексов утренней зарядки.

Кадровое обеспечение: учитель физкультуры.

Материально-техническое обеспечение:

При комплектовании материально-технического оснащения спортивного зала за основу взят перечень учебного оборудования для общеобразовательных учреждений, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации.

Спортивный зал оснащен малыми мячами, теннисными мячами, скакалками, обручами, гимнастическими матами, кеглями.

Состояние спортивного зала соответствует требованиям, о чем имеется заключение санитарно-эпидемиологической службы, государственной противопожарной службы, Роспотребнадзора по ХМАО - Югре.

Спортивный зал паспортизирован и оснащен необходимым инвентарем и оборудованием.

Список используемой литературы:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная  основная   образовательная   программа образовательного учреждения. Начальная школа   (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие     программы     по  физической   культуре.  1-11  классы  (по программам   В.И.  Ляха) 2007.-126с-(Образовательный  стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.