**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Нижнепенская средняя общеобразовательная школа»**

**Ракитянского района Белгородской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»** на заседании методического объединения учителей начальных классов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Руководитель ММО\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. | **«Согласовано»**Заместитель директора школы по УВР МОУ «Нижнепенская средняя общеобразовательная школа» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Грунева З.В.от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г. | **«Утверждаю»**Директор МОУ «Нижнепенская средняя общеобразовательная школа»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Матвеенко Е.Ю.Приказ № \_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |

**Рабочая программа**

«Юниор»

Срок реализации-1 год

Возраст обучающихся 9-10 лет

 Составитель:

Наджафова Е.Н.

 учитель начальных классов

2014

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юниор» 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».

**Общая характеристика программы**

Программа рассчитана на 34 занятия для обучающихся 4 классов:

по 1 занятию в неделю. В 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 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.

 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**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор» 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.

**Результаты освоения программы**

**Личностные 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.

**Метапредметные результаты:**

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**.**

**Предметные результаты** 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.

**Содержание учебного предмета**

**Игры с элементами спортивных игр:**

**1. Легкая атлетика – 9 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 – 10 занятий**

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

**3.** **Лыжная подготовка - 6 занятий**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту

**4. Подвижные игры – 9 занятий**

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

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы |  |  |
| теория | практика |
| 3 |  Игры с элементами легкой атлетики | 1 | 8 |
| 4 |  Игры с элементами ритмической гимнастики | 1 | 9 |
| 5 | Игры с элементами спортивных игр | 1 | 8 |
| 6 | Игры с элементами лыжной подготовки | 1 | 5 |
|  | Всего часов | 34 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |
| --- |
|  |
| **№** | **дата** | **тема занятий** | **кол-во****часов** | **цель занятия** | **место проведения** | **оборудование** |
| план | факт |
| 123 |  |  | Встречная эстафета.«Волк и ягненок»«Кто раньше» | 3 | формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями  | спортивная площадка | флажки, эстафетные палочки |
| 45 |  |  | Эстафета со скакалкой.Смена номеров | 2 | развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации | спортивная площадка | скакалки |
| 67 |  |  | Погоня по кругу.«Перебежки» | 2 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивная площадка | жгут |
| 89  |  |  |  «Рыбная ловля»Игровые упражнения с малыми мячами.  | 2 | развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка | теннисные мячи |
|  10 |  |  | **Ритмическая гимнастика**Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | 1 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
|  11 |  |  | Игра на развитие гибкости тела«Гимнасты»  | 1 | совершенствование комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал |  мячи, гимнастические палки |
|  12 13 |  |  | Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес» | 2 | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | музыкальное сопровождение, ленты |
|  14 15 |  |  | «Прыгающие воробушки»«Прыжки по полосам» | 2 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве  | спортивный зал |  |
|  16 17 18 |  |  | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | 3 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал | ленты, обручи, мячи |
|  19   |  |  |  Соревнование «Лабиринт» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве  | спортивный зал | скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение |
|  20 |  |  | **Лыжная подготовка**Эстафета 4х50 без лыжных палок | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивная площадка |  |
|  21 |  |  | игра «Два мороза» | 1 | воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений | зал, площадка |  |
|  22 23 |  |  | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет» | 2 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивная площадка | кегли |
|  24 |  |  | Игра «Заяц без логова» | 1 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | спортивный зал |  |
|  25 |  |  | Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности | 1 | Развитие выносливости | спортивная площадка |  |
|  26 |  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр**"Снайперы" | 1 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | спортивный зал |  |
|  27 |  |  | "Перетягивание через черту" | 1 | Развитие выносливости, силы, согласованности | спортивный зал |  |
|  28 |  |  | "Эстафета с лазаньем и перелезанием" | 1 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | спортивный зал | гимнастические скамейки |
|  29 30 31 |  |  | Бег с мячомБег по линиям«День» и «Ночь» | 3 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | спортивный зал | мячи |
|  32 |  |  | Кто точнее? | 1 | научиться метко метать мяч | футбольное поле, ровная площадка | мячи |
| 3334 |  |  | «Пионербол» | 2 | совершенствование навыков ловли мяча через сетку | спортивный зал | волейбольная сетка |

**Материально – техническое обеспечение**

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров

- кегли

- обручи

- скакалки

- набивные мячи

**Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.**

1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010

2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007

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

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

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

6. Учебно – практическое оборудование:

- козел гимнастический,

-перекладина гимнастическая (пристеночная),

-стенка гимнастическая,

-скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

-комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

-мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, -волейбольные, футбольные,

-палка гимнастическая,

-скакалка детская,

-мат гимнастический,

-коврики: гимнастические, массажные,

кегли,

-обруч пластиковый детский,

-планка для прыжков в высоту,

-стойка для прыжков в высоту,

-флажки: разметочные с опорой, стартовые,

-лента финишная.