|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель руководителя по УВР МОУ « Гимназии № 2 »  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Утверждено»**  Директор МОУ  «Гимназии № 2»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.В.Скиданова  Приказ № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**Рабочая программа**

**дополнительного образования**

**кружок**

**«Спортландия»**

Для 1-6 классов

Разработана Добровой М.Н., учителем высшей квалификационной категории

по предмету Физическая культура

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_

**2013 – 2014 учебный год**

**Пояснительная записка**

**Программа «Спортландия» для 1-6классов разработана в соответствии:**

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре(Примерная программа по физической культуре. 1-4классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

**Актуальность**

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт работы со школьниками показывает, что у детей, не приученных заботиться о своем здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии “взрослой жизни”. А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни и карьере добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Подвижные игры развивают не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Современная школа стоит на пороге внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Предполагается, что занятия будут происходить в форме круглых столов, конференций, диспутов, КВН, школьных обществ, олимпиад , соревнований, поисковых научных исследований и т.п. И если внеурочная деятельность определена образовательным планом, то школа должна заняться тем, как организовать эту деятельность, предоставляя ребёнку выбор, чем он хотел бы и мог заниматься. Нововведение будет способствовать сохранению здоровья наших детей. В проекте «Гигиенических требований к условиям реализации в начальной школе» уже есть чётко сформулированный тезис: Организация занятий по разделу «Внеурочная деятельность» должна учитывать возрастные особенности учащихся и обеспечивать баланс между двигательно-активными и статическими занятиями 50% и 50%. Форма их проведения должна отличаться от урочной системы обучения.

**Цели и задачи программы**

     Цель воспитательной работы гимназии – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств учащихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровьесберегающего подхода во внеурочной деятельности.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

 Курс по ОФП в гимназии осваивается на принципах:

- реализации желания детей заниматься конкретными видами спорта,  
- учета специфики спортивных занятий,  
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,   
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,   
- разнообразной физической деятельности учащихся,  
- преемственности урочных и внеурочных работ.

**Цель** проведения занятий общей физической подготовкой (ОФП) в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьеформирование школьников 1-6 классов.

Задачи :

*Здоровьесберегающие:*

* укрепления здоровья и закаливания занимающихся;
* удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
* ведение закаливающих процедур;
* укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
* снятие физической и умственной усталости.

*Образовательные:*

* просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой,
* введение индекса физического состояния ребенка.

*Развивающие:*

* достижения всестороннего развития;
* развитие координации движений;
* развитие памяти, мышления.

*Воспитательные:*

* формирование моральных и волевых качеств гражданина;
* воспитание дисциплинированности, смелости и решительности учащихся.

**Системно - деятельностный подход.**

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

* воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
* развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
* признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
* учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

**Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

* **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор,** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

* **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
* **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
* Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
* Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**Познавательные УУД:**

* Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Коммуникативные УУД**:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
* Привлечение родителей к совместной деятельности .

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
* умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинскими работниками;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

Место проведения:

* Спортивная площадка;
* Класс(для теоретических занятий);
* Спортивный зал.

Инвентарь:

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Кегли или городки;
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Малые мячи;
* Гимнастическая стенка;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Секундомер;
* Маты;
* Ракетки;
* Шашки;
* Обручи.

**Условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Место проведения | Время проведения | Форма организации. |
| Школа | Первая половина учебного дня | Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры. |
| Школа | Вторая половина учебного дня | Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, свободная деятельность в ГПД, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, народных оздоровительных игр и пр. |
| Семья | Вторая половина учебного дня. Выходные. | Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность. |
| Учреждения дополнительного образования. | Вторая половина учебного дня. Выходные. | Детские спортивные секции и школы. |
| Школьные оздоровительные лагеря. | Каникулы. | Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы. |

Программа рассчитана на учащихся 1-6 классов (7-12 лет), прошедших медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Занятия проходят на базе МОУ « Гимназия №2» 2раза в неделю по 2 часа. Основной формой организации учебной деятельности являются групповые занятия.

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа секции «Спортландия» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятия; по результатам контрольных упражнений. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям. Их проводят систематически с приглашением родителей.

**Содержание программы. 102 часа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов | | |
| Теорет. | Практ. | Всего |
|  | (ЗОЖ)Гигиена, предупреждение травм, ТБ, режим дня, самоконтроль, упрощенные правила судейства, умение самостоятельно заниматься физкультурой, тестирование и мониторинг здоровья, экскурсии. | 8 | 2 | 10 |
|  | Футбол (Ф) | 1 | 14 | 15 |
|  | Подвижные игры (П/И) | 2 | 22 | 24 |
|  | Баскетбол (Б) | 1 | 26 | 25 |
|  | Пионербол (П). | 1 | 13 | 14 |
|  | Шашки и шахматы (Ш) | - | 4 | 4 |
|  | Спортивные соревнования(С/С) | - | 10 | 10 |
|  | Итого: | 13 | 89 | 102 |

**Тематическое планирование занятий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | тема | Раздел программы | теория | практика |
|  | Родительское собрание «Гигиенические требования к занятиям по ОФП. ЗОЖ. Планирование работы кружка» | ЗОЖ | 1 |  |
|  | Техника безопасности на занятиях по ОФП. Удар по неподвижному мячу. | Ф |  | 1 |
|  | Удар по мячу с подачи. | Ф |  | 1 |
|  | Беседа «Режим дня, его значение». | ЗОЖ | 1 |  |
|  | Удар по мячу на точность | Ф |  | 1 |
|  | Ведение мяча – обводка стоек. | Ф |  | 1 |
|  | Тестирование и мониторинг здоровья. | ЗОЖ |  | 2 |
|  | Жонглирование мячом. | Ф |  | 1 |
|  | Осенний кросс. | С/С |  | 1 |
|  | Удар неподвижного мяча с 11 метров. | Ф |  | 1 |
|  | Самоконтроль при физических занятиях. | Ф | 1 |  |
|  | Удар мяча головой. | Ф |  | 1 |
|  | Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность. | Ф |  | 1 |
|  | «Кто быстрее?» | П/И |  | 1 |
|  | «Земля, вода, воздух» | П/И |  | 1 |
| 16-17. | Весёлые старты. | С/С |  | 2 |
| 18. | «Салки-догонялки» | П/И |  | 1 |
| 19. | Салки «Ноги на весу» | П/И |  | 1 |
| 20. | Беседа «Правила здоровья» | ЗОЖ | 1 |  |
| 21. | «Мышеловка» | П/И |  | 1 |
| 22. | «Метко в цель» | П/И |  | 1 |
| 23-24. | Создание картотеки подвижных игр. | П/И | 2 |  |
| 25. | П/И по выбору обучающихся. | П/И |  | 1 |
| 26 | Беседа: виды закаливания. | ЗОЖ | 1 |  |
| 27 | «Попади мячом в цель» | П/И |  | 1 |
| 28 | «Гонка мячей в колоннах» | П/И |  | 1 |
| 29 | Беседа «Одевайся по погоде». | ЗОЖ | 1 |  |
| 30 | «Догони мяч» | П/И |  | 1 |
| 31 | «Мяч в стенку» | П/И |  | 1 |
| 32 | Час настольных игр. Шахматы и шашки. | Ш |  | 1 |
| 33 | «Прокати мяч» | П/И |  | 1 |
| 34 | «День и ночь» | П/И |  | 1 |
| 35 | Инструктаж по ТБ. «В мороз». | ЗОЖ | 1 |  |
| 36 | «Охотники и утки» | П/И |  | 1 |
| 37 | «Белки, орехи, шишки» | П/И |  | 1 |
| 38 | «Поединок на ракетках» | П/И |  | 1 |
| 39 | Подвижные игры на свежем воздухе. | П/И |  | 1 |
| 40-41 | Подвижные игры на свежем воздухе. | П/И |  | 6 |
|  |  |  |  |  |
| 42-43 | Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья». | С/С |  | 2 |
| 44 | ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. | Б | 1 |  |
| 45 | Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. | Б |  | 1 |
| 46 | Ведения мяча с заданием. | Б |  | 1 |
| 47-48 | Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. | Б |  | 2 |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Беседа «Осторожно – тонкий лёд!» | ЗОЖ | 1 |  |
| 50-51 | Военно-спортивный праздник «Веселые старты». | С/С |  | 2 |
| 52-53 | Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии. | Б |  | 2 |
| 54 | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. | Б |  | 1 |
| 55 | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. | Б |  | 1 |
| 56 | Час настольных игр. Шахматы и шашки. | Ш |  | 1 |
| 57 | Устный журнал «Вредные привычки» | ЗОЖ | 1 |  |
| 58-59 | Час настольных игр. Шахматы и шашки. | Ш |  | 2 |
| 60-61 | Первенство школы по шашкам. | С/С |  | 2 |
| 62 | Бросок со штрафной линии. | Б |  | 1 |
| 63 | Игра 2 , на одно кольцо. | Б |  | 1 |
| 64 | Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. | Б |  | 1 |
| 65 | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. | Б |  | 1 |
| 66 | Передача мяча в движении. | Б |  | 1 |
| 67-68 | Техника передвижения (остановки). | Б |  | 2 |
| 69-70 | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском. | Б |  | 2 |
| 71-72 | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. | Б |  | 2 |
| 73-74 | Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча). | Б |  | 2 |
| 75-76 | Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо. | Б |  | 2 |
| 77-85 | Пионербол с одним мячом. Правила и площадка. | П | 1 | 8 |
| 86-87 | Удар неподвижного мяча с 11 метров. | Ф |  | 2 |
| 88-89 | Удар мяча головой. | Ф |  | 2 |
| 90-91 | Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность. | Ф |  | 2 |
| 92-94 | Соревнования по футболу. | С/С |  | 2 |
| 95-97 | Пионербол с одним мячом. | П |  | 3 |
| 98-102 | Соревнования по пионерболу. | П и С/С |  | 4 |

**Литература**

1. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

1. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
2. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998