Краснодарский край, Кущёвский район, ст. Кущёвская

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №1 им. Н. И. Кондратенко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №\_\_

от \_\_\_\_\_\_20\_\_ года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_

Подпись, печать ОУ Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**спортивно- оздоровительное направление**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(тип программы:ориентированные на достижение результатов определённого уровня/

по конкретным видам внеурочной деятельности)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Кружок**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **«Юниор**»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**1 год**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(срок реализации программы)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**9 – 10 лет**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(возраст обучающихся)

\_\_\_\_\_О. А. Касьянова\_\_\_

(Ф.И.О. учителя, составителя)

**Пояснительная записка**

**Актуальность программы** внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юниор»в том, что подвижные игры  являются  важнейшим  средством  развития физической активности младших школьников, одним  из самых любимых и полезных занятий детей данного  возраста. В  основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения,  в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания  игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. 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».

Программа рассчитана на 68 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 3 классов:

3 классе – 68 занятий по 2 занятия в неделю.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 3 класса.

**Сроки реализации** образовательной программы – 1 год обучения.

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

 Подвижные игры — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

**Целесообразность программа** «Юниор» заключается в том, что занятия по ней  способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

При проведении занятий можно выделить **два направления**:

* оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
* повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

**Основные цели курса:**

* популяризация подвижных игр;
* дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;
* развитие мышечной активности;
* осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
* формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

**Основные задачи курса:**

* укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
* содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;  3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
* прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.
* уровне индивидуума, школы, социума.

**Планируемые результаты**

**К концу 3 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. |

**Содержание программы**

**Игры на взаимодействие между учащимися.**

**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.**

**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. Способы проверки знаний и умений:**

* проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
* участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и станицы;
* открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

         весёлые старты;

         спортивные эстафеты;

         «День здоровья».

**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. Конторович М.М., Михайлова Л.И. Подвижные игры
7. Государственное учебное педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР Москва – 1957г.
8. Сборник игр к «Программе воспитания » Сост. Е.Г.Батурина. Изд.3-е, перераб. и доп.М., «Просвещение». 1974.
9. В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
10. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.1985г.
11. Е.м.Минскин. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
12. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М.  Просвещение, 1977г.
13. Г.А. Воронина .  Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО  2007г

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.

Краснодарский край, Кущевский район, ст. Кущевская

(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №1 им. Н. И. Кондратенко

(полное наименование образовательного учреждения)

**Календарно – тематическое**

**планирование**

По кружку «Юниор»

Класс 3

Учитель: Касьянова О. А.

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы учителя начальных классов МБОУ СОШ №1 им. Н.И. Кондратенко

рабочая программа утверждена решением педсовета

МБОУ СОШ №1, протокол №1 от «\_\_\_» августа 2014г.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание.** | **По плану** | **По факту** | **цель занятия** | **Оборудование** |
|  | «Овладей мячом». | 2.09 |  | развитие внимания, памяти |  |
|  | «Водяной». | 5.09 |  | развитие воображения, сплоченности коллектива |  |
|  | «Запрещённое движение». | 9.09 |  | развитие сплоченности коллектива | музыкальное сопровождение |
|  | «Иголка и нитка». | 12.09 |  | развивать двигательную активность, умение правильно выполнять правила игры |  |
|  | «Кошки – мышки». | 16.09 |  | развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры | обувные коробки |
|  | «Попади в цель». | 19.09 |  | совершенствование навыков метания | мел |
|  | «Кого назвали, тот ловит мяч». | 23.09 |  | развитие ориентировки, сообразительности | флажки |
|  | «Эстафета зверей». | 26.09 |  | *Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.* | *по выбору* |
|  | «Птицы в клетке». | 30.09 |  | развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку | *по выбору* |
|  | Повторение знакомых игр. | 3.10 |  | *Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.* | мячи |
|  | «Охотники и утки». | 7.10 |  | совершенствование быстроты реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений | музыкальное сопровождение |
|  | «Совушка». | 10.10 |  | развивать умение бесшумно, наблюдательность |  |
|  | Эстафеты с мячом. | 14.10 |  | развивать двигательную активность |  |
|  | «Белые медведи». | 17.10 |  | развивать двигательную активность, умение передавать движения животных |  |
|  | «Что изменилось?» | 21.10 |  | *Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.* | *по выбору* |
|  | «Перепрыгни ручеёк». | 24.10 |  | воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое | малый мяч |
|  | «Перелёт птиц». | 28.10 |  | развивать чувство ритма | детские музыкальные инструменты |
|  | «С какой ветки эти детки?» | 31.10 |  | развивать двигательную активность, умение передавать движения животных |  |
|  | «У медведя во бору». | 11.11 |  | *Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству* | *по выбору* |
|  | Повторение знакомых игр. | 14.11 |  | *Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству* | *по выбору* |
|  | «Быстро по местам». | 18.11 |  | Развивать умение выполнять упражнение со скакалками | скакалки |
|  | «Пятнашки». | 21.11 |  | совершенствование навыков бега, умение играть группой |  |
|  | «Гонка мячей». | 25.11 |  | *развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале* | *по выбору* |
|  | «Змейка». | 28.11 |  | совершенствование быстроты реакции | мяч |
|  | «Паук и мухи». | 2.12 |  | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале |  |
|  | «Лови последнего». | 5.12 |  | развивать быстроту движений |  |
|  | «Поезда». | 9.12 |  | *Развивать умение приходить к единому мнению.* | *по выбору* |
|  | «Фигуры». | 12.12 |  | *Развивать умение приходить к единому мнению.* |  |
|  | «Медведь и пчёлы». | 16.12 |  | совершенствование навыков бега |  |
|  | Повторение знакомых игр. | 19.12 |  | Уметь выполнять  общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Гуси – лебеди». | 23.12 |  | развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега |  |
|  | «Море волнуется». | 26.12 |  | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать |  |
|  | «Кот идёт». | 14.01 |  | *развитие интереса к играм и коммуникативных способностей* |  |
|  | «Козлёнок». | 17.01 |  | *развитие интереса к играм и коммуникативных способностей* |  |
|  | «Кто быстрее?» | 21.01 |  | *развитие интереса к играм и коммуникативных способностей* |  |
|  | «Бери и убегай». | 24.01 |  | развивать внимание, быстроту реакции |  |
|  | «Лиса и куры». | 28.01 |  | развивать внимание, быстроту реакции |  |
|  | «Карусель». | 31.01 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Мяч». | 4.02 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | Повторение знакомых игр. | 7.02 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Бездомный зайчик». | 11.02 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Наседка и цыплята». | 14.02 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в  разученные  игры. |  |
|  | «Ночная охота». | 18.02 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Не попадись». | 21.02 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Пугало». | 25.02 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Передал – садись». | 28.02 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры |  |
|  | Эстафеты с предметами. | 4.03 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Узнай, чей голосок». | 7.03 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Король мавров». | 11.03 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | Повторение знакомых игр. | 14.03 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,  самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Лови последнего». | 18.03 |  | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,  самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Попрыгунчики – воробушки». | 21.03 |  | Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Третий лишний». | 1.04 |  | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | Игры с мячом. | 4.04 |  | Знать правила поведения при играх,  самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Космонавты». | 8.04 |  | Знать правила поведения при играх,  самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Быстро по местам». | 11.04 |  | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Подвижная цель». | 15.04 |  | Знать правила поведения при играх,  самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Мужичок». | 18.04 |  | Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,  самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «К своим флажкам». | 22.04 |  | Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | Повторение знакомых игр. | 25.04 |  | Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,  самостоятельно играть в разученные игры. |  |
|  | «Второй лишний». | 29.04 |  | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. |  |
|  | «Кумушка». | 2.05 |  | развивать внимание, быстроту реакции |  |
|  | «Собачка». | 6.05 |  | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. |  |
|  | «Вьюны». | 9.05 |  | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом |  |
|  | «Поймай комара». | 13.05 |  | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом |  |
|  | «Ловишки». | 16.05 |  | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. |  |
|  | «Ловля обезьян». | 20.05 |  | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. |  |
|  | Повторение знакомых игр | 23.05 |  | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом. |  |