муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 8»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято  на педагогическом совете  Протокол от | Согласовано  зам.директора по УВР  МОУ СШ № 8  Чернышева Е.А. | Утверждено  директор МОУ СШ № 8  Сапегина Н.А.  Приказ |

Программа внеурочной деятельности

«Чемпион»

**4 класс**

Возраст обучающихся 8-11 лет

Срок реализации программы 4 года

Составила: Кочетыгова В.А.,

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

Богородицк

2019 – 2020 учебный год

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Чемпион» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального образования, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и  А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации;

При разработке программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» был использован методический конструктор Д.В.Григорьева, П.В.Степанова «Внеурочная деятельность школьников», Москва «Просвещение», 2010 г. и пособие для учителей общеобразовательных учреждений П.В.Степанова, Д.В.Григорьева «Внеурочная деятельность с опорой на следующую нормативную базу.

***Нормативная база:***

* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 6 октября 2009 г. № 373 (зарегистрирован Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 февраля 2011 г., регистрационный № 19707).;
* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».

**Направленность программы**:

спортивно-оздоровительное

**Цель программы:**

удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

* укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
* развивать двигательные реакции, точность движения, ловкости;
* развивать сообразительность, творческое воображение;
* развивать коммуникативные умения;
* воспитывать внимание, культуру поведения;
* обучать умению работать индивидуально и в группе,
* развить природные задатки и способности детей;
* развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
* развивать коммуникативные компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Образовательный процесс в современной школе постоянно услож­няется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нерв­но-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям 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, определен­ный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режи­мом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического разви­тия многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проб­лему.

У 50% первоклассников наблю­дается низкая двигательная активность, широкий спектр функцио­нальных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы воз­можность вредных влияний и способствовали бы укреплению здо­ровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двига­тельный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, кото­рые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или про­должают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рацио­нальной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптацион­ного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Программа рассчитана**: на 34 часа в год, с проведением занятий 1 раз в неделю.

**Программа адресована**: детям 7-11 лет

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-11 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Реализация программы позволит сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

**2. Планируемые результаты**

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные:**

*оценивать*

* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
* оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать*

* свои эмоции;

*понимать*

* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметные:**

*Регулятивные УУД:*

* определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий во время занятия;
* учиться работать по определенному алгоритму

*Познавательные УУД:*

* умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

*Коммуникативные УУД:*

* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Предметные:**

по итогам прохождения программы обучающиеся **научатся:**

* - планировать занятия физическими упражнениями;
* - планировать режим дня;
* - подавать строевые команды;
* - формируется начальное представление о культуре движении;
* - сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

по итогам прохождения программы обучающиеся **получат возможность** **научиться:**

* находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта;
* объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

**3. Содержание курса внеурочной деятельности.**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**«Русские народные игры»**

Проведут знакомство с играми своего народа, разовьют физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Будут воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

Дети познакомятся с историей русской игры.

**«Игры - забавы»**

Познакомят детей с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Разовьют силу, ловкость и физические способности. Будут воспитывать толерантность при общении в коллективе.

**«Бессюжетные игры»**

Совершенствуют координацию движений. Разовьют быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Будут воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**« Любимые игры детей. Эстафеты»**

Познакомят с правилами эстафет. Разовьют быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Будут воспитывать чувство коллективизма и ответственности

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо….», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

**Практический раздел**

**Русские народные игры:** «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”,  “Запрещенное движение,  “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

**Игры на развитие памяти, внимания, воображения**: «Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».

**Игры на свежем воздухе** с  зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

**Игры  и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.** Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании,   в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел** | **Количество часов (уроков)** | | | |
| **Класс** | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Бессюжетные игры | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  | 102 | 102 | 102 |
| 2 | Игры - забавы | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Народные игры | 13 | 15 | 15 | 15 |
| 4 | Любимые игры детей. Эстафеты | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 5 | Спортивные праздники | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | ИТОГО: | 33 | 35 | 35 | 35 |

**4. Календарно-тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов | План | Факт |
| 1. | Русская народная игра «Жмурки» | 1 |  |  |
| 2. | Русская народная игра «Кот и мышь» | 1 |  |  |
| 3. | Русская народная игра «Горелки» | 1 |  |  |
| 4. | Русская народная игра «Салки» | 1 |  |  |
| 5. | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 6. | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |  |
| 7. | Русская народная игра «Фанты» | 1 |  |  |
| 8. | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» | 1 |  |  |
| 9. | Русская народная игра «Волк» | 1 |  |  |
| 10. | Русская народная игра «Птицелов» | 1 |  |  |
| 11. | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» | 1 |  |  |
| 12. | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 |  |  |
| 13. | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 |  |  |
| 14. | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 |  |  |
| 15. | Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 |  |  |
| 16. | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 |  |  |
| 17. | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 18. | Чувашская игра «Рыбки | 1 |  |  |
| 19. | Эстафета «Передача мяча» | 1 |  |  |
| 20. | Эстафета со скакалкой | 1 |  |  |
| 21. | Эстафета «С мячом» | 1 |  |  |
| 22. | Эстафета зверей | 1 |  |  |
| 23. | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 |  |  |
| 24. | Эстафета «Вызов номеров» | 1 |  |  |
| 25. | Эстафета по кругу | 1 |  |  |
| 26. | Эстафета с обручем | 1 |  |  |
| 27. | Русская народная игра «Салки» | 1 |  |  |
| 28. | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 29. | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |  |
| 30. | Русская народная игра «Краски» | 1 |  |  |
| 31. | Русская народная игра «Гори, гори ясно» | 1 |  |  |
| 32. | Русская народная игра «Третий лишний» | 1 |  |  |
| 33. | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 34. | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |  |