Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа № 21

х. Первомайского

Утверждено:

решением педсовета

от«\_\_\_» \_\_\_\_\_20\_года

протокол №1

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. Недобитко

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**Кружок« Веселые старты »**

Срок реализации программы: 1 – 4 года

Возраст обучающихся: 6.5 – 11 лет

**Спитницкая Ирина Павловна, учитель начальных классов**

**МБОУ ООШ №21**

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «Веселые старты**»** составлена на основе:

- требований ФГОС НОО;

- основной образовательной программы МБОУ ООШ № 21;

- письма департамента образования и науки Краснодарского края от 09.11.2011 года № 47 – 17957/11 – 14 «О методических рекомендациях по оформлению программ внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС НОО».

- авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» 2011год, издательство «Просвещение»

**Актуальность программы кружка «Веселые старты»** состоит в том, в условиях меняющегося современного мира образовательный процесс постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности, что подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством физического развития.

Целью программы является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способ­ной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в сво­бодное время
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.
* формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

 Сроки реализации: Программа рассчитана для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

**Возраст учащихся**: 1 – 4 классы (6,5 – 11 лет).

**Формы организации** внеурочной деятельности: школьный кружок.

1. **Учебно-тематический план**

**1 год обучения – 33 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Наименование тем*** | **Всего часов** | **Количество часов** |  **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **Аудиторные**  | **Внеаудитор****ные**  |
|  | ***1 – й год обучения*** |
| 1 | Игры на взаимодействия учащихся | 12 | 2 | 10 | Развитие внимания, памяти,развитие воображения, сплоченности коллектива,развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц,умение правильно выполнять правила игрысовершенствование навыков бега и прыжков в длину, развитие ориентировки, сообразительности,развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.развивать умение вести мяч, передавать его другому игрокусовершенствование быстроты реакции. |
| 2 | Игры на развитие двигательных качеств | 11 | 1 | 10 | Развивать двигательную активность, умение передавать движения животных,развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству,закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое,развивать чувство ритма, выполнять упражнение со скакалкамисовершенствование навыков бега, умение играть группой |
| 3 | Игры по выбору детей | 10 | - | 10 | Воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве. В играх по выбору дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.  |
| Всего  | 33 | 3 | 30 |  |
| **2 год обучения.** |
| 1 | Игры с элементами легкой атлетики | 9 | 1 | 8 |  |
| 2 |  Игры с элементами ритмической гимнастики | 10 | 1 | 9 |  |
| 3 | Игры с элементами спортивных игр | 8 | 1 | 7 |  |
| 4 | Игры по выбору детей | 7 | - | 7 | Воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве. В играх по выбору дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко |
| Всего  | 34 | 3 | 31 |  |
| **3 год обучения**  |
| 1 | Игры с элементами легкой атлетики | 9 | 1 | 8 |  |
| 2 |  Игры с элементами ритмической гимнастики | 10 | 1 | 9 |  |
| 3 | Игры с элементами спортивных игр | 8 | 1 | 7 |  |
| 4 | Игры по выбору детей | 7 | - | 7 |  |
| Всего  | 34 | 3 | 31 |  |
|  | **4 год обучения** |
| 1 | Игры с элементами легкой атлетики | 9 | 1 | 8 |  |
| 2 |  Игры с элементами ритмической гимнастики | 10 | 1 | 9 |  |
| 3 | Игры с элементами спортивных игр | 8 | 1 | 7 |  |
| 4 | Игры по выбору детей | 7 | - | 7 | Воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве. В играх по выбору дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко |
| Всего  | 34 | 3 | 31 |  |

**3. Содержание программы**

**1 год обучения (33 занятия)**

**1. Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий**

1. Игра «Гном, как тебя зовут».
2. Игра «Водяной».
3. Игра «Мы веселые ребята».
4. Игра «Гуси- лебеди».
5. Соревнование скороходов.
6. Игра «Волк во рву».
7. Игра «К своим флажкам».
8. Игры по выбору учащихся.
9. Эстафета с мячами.
10. Игра «Птицы и клетка».
11. Игра «Угадай, кто».
12. Игры по выбору учащихся.

**2.Игры на развитие двигательных качеств - 11 занятие**

1. Эстафета зверей
2. Игра «Стой!».
3. Игра «Веселые музыканты».
4. Игра «Совушка».
5. Эстафета со скакалками.
6. Игра «Паровозик».
7. Игра «Вышибалы».
8. Игра «Воробьи и вороны».
9. Эстафета «Кенгуру».
10. Игра «Симон говорит».
11. Игра «Мишки и шишки».

**3.Игры по выбору учащихся - 10 занятий**

1. Игра «Паровозик».
2. Игра «Вышибалы».
3. Игра «Воробьи и вороны».
4. Эстафета с мячами.
5. Игра «Птицы и клетка».
6. Игра «Угадай, кто».
7. Игра «Водяной».
8. Игра «Гуси- лебеди».
9. Соревнование скороходов.
10. Игра «Волк во рву».

**2 год обучения 34 занятия**

**1.Игры с элементами легкой атлетики – 9 занятий**

1. Техника безопасности во время игр с элементами легкой атлетики.
2. «Осенний марафон»
3. Игра «Чай-чай выручай»
4. Игра «День и ночь»
5. Игра «Вызовы»
6. Игра «Гонка мячей по кругу»
7. Прыжки в длину
8. Игра «Караси и щука»

9.Игра «Кто выше?»

**2.Игры с элементами ритмической гимнастики – 10 занятий**

1. Техника безопасности во время игр с элементами ритмической гимнастики.
2. Ритмическая гимнастика.
3. Игра ««Веселые ладошки».
4. Игра «Веселый зоопарк».
5. «Красивая спина».
6. Игра «Дружные ребята».
7. Игра «Веселый сапожок».
8. "Непоседы".
9. Игра «Ритмическая мозаика».
10. Игра «Достань мячик».

**3.Игры с элементами спортивных игр – 8 занятий**

1. Техника безопасности во время игр с элементами спортивных игр.
2. Игры и эстафеты с мячами.
3. Игра «Класс, смирно!».
4. Броски мяча в корзин.
5. Игра «Картошка».
6. Соревнование по прыжкам через скакалку.
7. Игра «Веселые пингвинята».
8. Игра «Солнышко».

**4. Игры по выбору детей – 7 занятий.**

1. Игры и эстафеты с мячами.
2. Игра «Класс, смирно!».
3. Игра «День и ночь»
4. Игра «Вызовы»
5. Игра «Гонка мячей по кругу»
6. Прыжки в длину
7. Игра «Караси и щука»

**3 год обучения 34 занятия**

**1.Игры с элементами легкой атлетики – 9 занятий**

1. Техника безопасности во время игр с элементами легкой атлетики.
2. Игра «Метатели».
3. Игра «Пустое мест».
4. Игра «К своим флажкам».
5. Игра «Прыгающие воробушки».
6. Веселые старты «Лабиринт».
7. «Прыжки по полосам».
8. «Играй, играй, мяч не теряй».
9. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега.

**2.Игры с элементами ритмической гимнастики – 10 занятий**

1. Техника безопасности во время игр с элементами ритмической гимнастики.
2. «Исправь осанку».
3. Упражнения на согласованность движений с музыкой.
4. Игра «Зайцы в огороде».
5. Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес».
6. Выполнение комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес».
7. Ритмические упражнения с обручами.
8. Игра «Верёвочка под ногами».
9. «Гимнасты».
10. Игра ««Веселые ладошки».

**3.Игры с элементами спортивных игр – 8 занятий**

1. Техника безопасности во время спортивных игр.
2. Игры на внимание и быстроту «Поезд»
3. Игры с прыжками и бегом
4. «Прыгуны и пятнашки»
5. «Веселые старты»
6. Старт группами
7. Командный бег
8. «Мини-гандбол»

**4. Игры по выбору детей – 7 занятий.**

1. Игра «Метатели».
2. Игра «Пустое мест».
3. Игра «К своим флажкам».
4. Игра «Прыгающие воробушки».
5. Веселые старты «Лабиринт».
6. Игра «Зайцы в огороде».
7. Игра «Верёвочка под ногами».

**4 год обучения 34 занятия**

**1.Игры с элементами легкой атлетики – 9 занятий**

1. Техника безопасности во время игр с элементами легкой атлетики
2. Встречная эстафета.
3. «Волк и ягненок»
4. «Кто раньше»
5. Эстафета со скакалкой.
6. Погоня по кругу.
7. «Перебежки»
8. «Рыбная ловля»
9. Игровые упражнения с малыми мячами.

**2.Игры с элементами ритмической гимнастики – 10 занятий**

1. Техника безопасности во время игр с элементами ритмической гимнастики.
2. Ритмическая гимнастика.
3. Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)
4. Игра на развитие гибкости тела
5. «Гимнасты»
6. Упражнения с элементами хореографии и танца;
7. Игры с лентами «Осенний лес»
8. «Прыгающие воробушки»
9. «Прыжки по полосам»
10. Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом

**3.Игры с элементами спортивных игр – 8 занятий**

1. Техника безопасности во время спортивных игр.
2. "Снайперы."
3. "Перетягивание через черту".
4. "Эстафета с лазаньем и перелезанием".
5. Бег с мячом.
6. «День» и «Ночь».
7. «Кто точнее?».
8. «Пионербол».

**4.Игры по выбору детей – 7 занятий**

1. «Кто раньше»
2. Эстафета со скакалкой.
3. Погоня по кругу.
4. «Перебежки»
5. «Рыбная ловля»
6. "Снайперы."
7. "Перетягивание через черту".

**4. Предполагаемые результаты реализации программы**

**К концу 1 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.
 |

**К концу 2 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * определять уровень развития физических качеств;
* договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;
* проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.
 | * Управлять своими эмоциями;
* Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
* Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.

  | * Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
* Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.
 |

**К концу 3 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
 | * вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* Управлять своими эмоциями;
 | * Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;
* Владеть различными формами игровой деятельности.
 |

**К концу 4 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные 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.
 | * 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.
 | * 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.
 |

1. **Формы и виды контроля:**
* соревнования
* спортивные состязания
* конкурсы
1. **Методические рекомендации.**

Педагогу необходимо предварительно составить мониторинг здоровья учащихся и подбирать формы проведения занятий с учетом групп здоровья детей. Учебные занятия следует выстраивать, основываясь на описании характеристики деятельности учащихся.

Основная задача педагога в ходе проведения занятий контролировать физическую нагрузку учащихся, умение работать в коллективе, соблюдение учащимися техники безопасности во время занятий.

Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Задачи кружка «Подвижные игры пересекаются с задачами, которые ставятся на уроках физической культуры.

1. **Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| **1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
|  |  |  |
| 1.1 |  В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2013 | 1 |
| 1.2 |  Учебник «Физическая культура» 1- 4 класс | 20  |
| 1.3 | Дополнительная литература для обучающихся | Библиотечный фонд  |
| 1.4 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Библиотечный фонд |
| **2. Печатные пособия** |
|  |  |  |
| **3. Технические средства обучения** |
| 3.1 | козел гимнастический | 2 |
| 3.2 | стенка гимнастическая | 4 |
| 3.3 | мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, | 10 |
| 3.4 | мат гимнастический, | 4 |
| 3.5 | Теннисный стол  | 2 |
| 3.6 | Обручи  | 10 |
| 3.7 |  |  |
| **4. Экранно-звуковые пособия** |
| 4.1 |  Презентации по ТБ  | 4 |
| **5. Игры и игрушки** |
| 5.1 | Шахматы  | 10 |
| 5.2 | Настольные игры |  4 |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПротокол заседанияметодического объединенияучителей начальных классовот «27» августа 2013 г. №1,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/З.В.Шульга/ | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директорапо воспитательной работе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / И.В. Янченко/«30» августа 2013г. |