Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Береговская средняя общеобразовательная школа»

Кемеровского муниципального района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено МО учителей начальных классов |  | Утверждаю  Директор школы |
| протокол №7 от 20.05.2015 |  |  |
|  |  | О.Б.Шерстобоева |
| руководитель МО  С.С. Белова |  | приказ №73 от 18.06.2015 |

|  |  |
| --- | --- |
| Принята решением педагогического совета |  |
| протокол №11 от 18.06.2015 |  |
|  |  |
| Зам.директора по УВР  Л.Е. Говядинова |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

****«ИГРЫ С МЯЧОМ»****

Срок реализации программы 1 год

Для обучающихся 3 классов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Составитель: | |  |
|  |  | Карпелюк Р.А.  Учитель физкультуры | |

Кемеровский район

2015

**Пояснительная записка**

    Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Игра – ведущая деятельность детей.  Кроме того, все игры оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. Если надоедает одна игра, всегда на выбор есть еще множество других. По содержанию все игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.  Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.). Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, они вырабатывают у детей также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

   Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Ребенок не просто играет в мяч, а варьирует им: берет, переносит, кладет, бросает, катает и т.п., что развивает его эмоционально и физически. Игры с мячом важны и для развития руки ребенка. Движения пальцев и кистей рук имеют особое значение для развития функций мозга ребенка. И чем они разнообразнее, тем больше «двигательных сигналов» поступает в мозг, тем интенсивнее проходит накопление информации, а следовательно и интеллектуальное развитие ребенка. Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Современные научные данные подтверждают эти положения: области коры головного мозга, «отвечающие» за артикуляцию органов речи и мелкую моторику пальцев рук, расположены в одном иннервационном поле, т.е. непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от двигающихся рук стимулируют расположенные по соседству речевые зоны, усиливая их активность. Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, катание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц (туловища, брюшного пресса, ног, рук, кистей), у них активизируется весь организм. Даже, казалось бы, обычное подкидывание мяча вверх вызывает необходимость выпрямления, что благоприятно влияет на осанку ребенка. Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать, перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке. Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гипервозбудимых детей. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Дети  **научатся:**

      играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

**знать:**

* о способах и особенностях движение и передвижений человека;
* о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* о причинах травматизма  и правилах его предупреждения;

**уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

**Ценностные основы**: здоровье - физическое, нравственное и социально-психическое; стремление к здоровому образу жизни; справедливость, милосердие, уважение родителей, забота и помощь, честность, чувство долга, красота, гармония,эстетическое развитие.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит  образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующие:

**Цели**:

формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Задачи:**

* научить детей играть активно и самостоятельно;
* вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
* способствовать воспитанию  нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
* укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа рассчитана на учащихся 3- ых классов, 1 час в неделю, 34 часа в год.

Программа предполагает проектную деятельность учащихся по темам:

* подвижные игры
* игры с мячами.

**Принципы программы:**

* Включение учащихся в активную деятельность.
* Доступность и наглядность.
* Связь теории с практикой.
* Учёт возрастных особенностей.
* Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
* Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к  сложному).

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В результате освоения программы обучающиеся  научатся:

      играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

   получат знания:

* о способах и особенностях движение и передвижений человека;
* о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
* о причинах травматизма  и правилах его предупреждения;

  будут уметь:

* правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Игры с мячом» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

* Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий.
* Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

**2. Познавательные УУД:**

* Делать предварительный отбор источников информации.
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую.
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания ориентированные на линии развития средствами предмета.

**3. Коммуникативные УУД**:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.
* Слушать и понимать речь других.
* Совместно договариваться о правилах и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе

**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.

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

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | ***Название игры*** | ***Дата проведения*** |
| ***1*** | Техника безопасности во время занятий внеурочной деятельности. |  |
| ***2*** | «Собачки». |  |
| ***3*** | «Вышибалы». Изучение и правила игры. |  |
| ***4*** | «Вышибалы». Совершенствование игры. |  |
| ***5*** | «Командная игра с мячом». Изучение и правила игры. |  |
| ***6*** | «Командная игра с мячом». Совершенствование игры. |  |
| ***7*** | «Боулинг». Изучение и правила игры. |  |
| ***8*** | «Боулинг». Совершенствование игры. |  |
| ***9*** | «ОХОТНИКИ И УТКИ». Изучение и правила игры. |  |
| ***10*** | «ОХОТНИКИ И УТКИ». Совершенствование игры. |  |
| ***11*** | «Десяточка». Изучение и правила игры. |  |
| ***12*** | «Десяточка». Совершенствование игры. |  |
| ***13*** | «Большой мяч». Изучение и правила игры. |  |
| ***14*** | «Командная игра с мячом». |  |
| ***15*** | «Перестрелка». Изучение и правила игры. |  |
| ***16*** | «Салки». Изучение и правила игры. |  |
| ***17*** | «Салки». Совершенствование игры. |  |
| ***18*** | «Мячик к верху». Изучение и правила игры. |  |
| ***19*** | «Мячик к верху». Совершенствование игры. |  |
| ***20*** | «Шарильщик». Изучение и правила игры. |  |
| ***21*** | «Шарильщик». Совершенствование игры. |  |
| ***22*** | «Перебрасывания мяча». Изучение и правила игры. |  |
| ***23*** | «Перебрасывания мяча». Совершенствование игры. |  |
| ***24*** | «Летучий мяч». Изучение и правила игры. |  |
| ***25*** | «Летучий мяч». Совершенствование игры. |  |
| ***26*** | «Мяч с топотом». Изучение и правила игры. |  |
| ***27*** | «Мяч с топотом». Совершенствование игры. |  |
| ***28*** | «Гонка мячей». Изучение и правила игры. |  |
| ***29*** | «Гонка мячей». Совершенствование игры. |  |
| ***30*** | «Круг». Изучение и правила игры. |  |
| ***31*** | «Круг». Совершенствование игры. |  |
| ***32*** | «Охотник». Изучение и правила игры. |  |
| ***33*** | «Охотник». Совершенствование игры. |  |
| ***34*** | «Выбей мяч из круга». Изучение и правила игры. |  |

**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы внеурочной деятельности «Игры с мячом»необходимо иметь самое простое спортивное оборудование: свисток, волейбольные мячи, теннисные (резиновые) мячи, гимнастический обруч, корзина или ящик, теннисные шарики.

**Информационно-методическое обеспечение:**

1. В. К. Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.

2. Е. М. Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.1985г.

3. Е. М. Минскин. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.

4. В. Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М.  Просвещение, 1977г.

5. Г. А. Воронина.  Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО ,  2007 г.

* + Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
  + Бабкина Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
  + Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

9. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. .Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)

* + Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
  + Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 2007г.
  + Патрикеев А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.