

**Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Быстрее, выше, сильнее» составлена на основе:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
* Устава МБОУ «Орджоникидзевская СОШ»,
* Планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»**.**

Программа ориентируется на укрепление здоровья, целью, которой является:

* ***способствовать всестороннему физическому развитию;***
* ***способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность***.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи:**

* Укрепление здоровья.
* Совершенствование физического развития.
* Обучение технике выполнения упражнений на гибкость.
* Обучение основам и технике использование мячей различных размеров.
* Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
* Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры, а также физиологии для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
* Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний о правильном питании, а также о здоровом образе жизни.
* Формирование устойчивого интереса к занятиям с мячом.
* Воспитание моральных и волевых качеств.
* Формирование интереса к здоровому образу жизни.

**Общая характеристика программы**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепления здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа«Быстрее, выше, сильнее» разработана на 4 года обучения для младших школьников 1-4 класс, рассчитана на 68 занятий (по 25-30 мин.)

1-2 классы – 33 занятия по 1 занятию в неделю.

3-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

Программа направлена на реализацию следующих принципов:

- ***принцип модификации***, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-***принцип сознательности и активности***, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-***принцип доступности***, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- ***принцип последовательности*** обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

**Ожидаемые результаты прохождения курса**

Планируемые результаты представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение соблюдать правила гигиены по отношению к собственному организму;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

- умение оказать помощь себе при травмах и ушибах.

-умение применять знания о здоровом образе жизни.

- умение работать группой.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные**

**1 уровень базовый *–*** выполнять упражнения на гибкость позвоночника, выполнять упражнения на силу мышц, выполнять упражнения на выносливость, выполнять упражнения на координацию движений, выполнять упражнения с мячом.

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

- умение работать индивидуально пи выполнении упражнений.

**2 уровень повышенный**

***-***самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и выносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

-осуществлять констатирующий и превосходящий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

-самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные**

**1 уровень базовый *-*** выявлять необходимость занятий спортом, знать историю появления мяча и правил спортивных игр, правил гигиены, технику выполнения упражнений.

**2 уровень повышенный**

**-**владеть рядом общих приемов при выполнении упражнений и при игре.

-проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

**Коммуникативные**

**1 уровень базовый**

***-***работать в группе, чувствовать себя командой.

- работать индивидуально при выполнении упражнений.

**2 уровень повышенный**

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

-учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличной от собственной.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о занятиях с мячом и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

- формирование знаний о истории олимпийских игр, создании спортивных игр.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

* потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
* умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
* стремление индивида вовлечь в занятия с мячом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Содержание программы

1-2 класс

«Подвижные спортивные игры»

***Подвижные игры*** *–* **15 часов.**

Ловишка(1 ч)

Салки (1 ч)

К своим флажкам(1 ч)

Гуси-лебеди(1 ч)

Жмурки (1 ч)

Два Медведя(1ч)

Совушка(1 ч)

Воробьи и кошка(1 ч)

Успей выбежать(1 ч)

Не попадись(1 ч)

Кого позвали, тот и ловит(1 ч)

Будь ловким(1 ч)

Хитрая лиса(1 ч)

Медведи и пчелы (1 ч)

Охотники и утки(1 ч)

***Спортивные игры* - 5 часов**

Спортивные игры с элементами футбола(2ч)

Спортивные игры с элементами баскетбола(2ч)

Пионербол (1ч)

**Гимнастика с элементами акробатики - 6 час**

Гимнастические упражнения(2 ч)

Акробатические упражнения(2 ч)

Эстафеты с гимнастическими упражнениями (2 ч)

***Лёгкая атлетика*** *–*  **7 часа**

Эстафеты с бросками мяча(2 ч)

Эстафеты с прыжками(2 ч)

Эстафеты с различными видами бега(3 ч)

**3-4 класс**

«Подвижные спортивные игры»

***Подвижные игры*** *–* **14 часов.**

Охотники и утки(1ч)

День и ночь(1 ч)

Тише едешь- дальше будешь(1 ч)

Запрещенное движение (1 ч)

Ручеек(1 ч)

Гонка мячей(1 ч)

Подвижная цель(1 ч)

Передал – садись!(1 ч)

Альпинисты(1 ч)

По местам (1 ч)

Перестрелка (1 ч)

Успей убрать(1 ч)

Охотники и зайцы (1 ч)

Не задень (1 ч)

***Спортивные игры* - 5 часов**

Спортивные игры с элементами футбола(1 ч)

Спортивные игры с элементами баскетбола(2 ч)

Пионербол (2 ч)

**Гимнастика с элементами акробатики - 6 час**

Гимнастические упражнения(2 ч)

Акробатические упражнения(2 ч)

Эстафеты с гимнастическими упражнениями (2 ч)

***Лёгкая атлетика*** *–*  **8 часа**

Эстафеты с бросками мяча в цель (2 ч)

Эстафеты с прыжками(3 ч)

Эстафеты с различными видами бега(3 ч)

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | СОДЕРЖАНИЕ  (разделы, темы) | Кол-во час | Дата  проведения | |
| план | факт |
|  | **1-2класс.** |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **15** |  |  |
| 1 | Игра «Ловишка» | 1 |  |  |
| 2 | Игра «Салки» | 1 |  |  |
| 3 | Игра «К своим флажкам» | 1 |  |  |
| 4 | Гуси -лебеди | 1 |  |  |
| 5 | Игра «Жмурки» | 1 |  |  |
| 6 | Два Медведя | 1 |  |  |
| 7 | Игра «Совушка» | 1 |  |  |
| 8 | Игра «Воробьи и кошка» | 1 |  |  |
| 9 | Игра «Успей выбежать» | 1 |  |  |
| 10 | Игра «Не попадись» | 1 |  |  |
| 11 | Игра «Кого позвали, тот и ловит» | 1 |  |  |
| 12 | Игра «Будь ловким» | 1 |  |  |
| 13 | Игра «Хитрая лиса» | 1 |  |  |
| 14 | Игра «Медведи и пчелы» | 1 |  |  |
| 15 | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
|  | **Спортивные игры** | **5** |  |  |
| 16-17 | Спортивные игры с элементами футбола | 2 |  |  |
| 18-19 | Спортивные игры с элементами баскетбола | 2 |  |  |
| 20 | Пионербол | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **5** |  |  |
| 21-22 | Гимнастические упражнения | 2 |  |  |
| 23-24 | Акробатические упражнения | 2 |  |  |
| 25 | Эстафеты с гимнастическими упражнениями | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **7** |  |  |
| 30-31 | Эстафеты с бросками мяча | 2 |  |  |
| 32 | Эстафеты с прыжками | 2 |  |  |
| 33 | Эстафеты с различными видами бега | 1 |  |  |
|  | Итого: | 33 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | СОДЕРЖАНИЕ  (разделы, темы) | Кол-во час | Дата  проведения | |
| план | факт |
|  | **3-4 класс.** |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** | **14** |  |  |
| 1 | Игра «Охотники и утки» | 1 |  |  |
| 2 | Игра «День и ночь » | 1 |  |  |
| 3 | Игра «Тише едешь - дальше  будешь» | 1 |  |  |
| 4 | Игра «Запрещенное движение» | 1 |  |  |
| 5 | Игра «Ручеек» | 1 |  |  |
| 6 | Игра «Гонка мячей» | 1 |  |  |
| 7 | Игра «Подвижная цель» | 1 |  |  |
| 8 | Игра «Передал- садись!» | 1 |  |  |
| 9 | Альпинисты | 1 |  |  |
| 10 | По местам | 1 |  |  |
| 11 | Перестрелка | 1 |  |  |
| 12 | Успей убрать | 1 |  |  |
| 13 | Охотники и зайцы | 1 |  |  |
| 14 | Не задень | 1 |  |  |
| **Спортивные игры – 5 часов** | | | | |
| 15 | Спортивные игры с элементами футбола | 1 |  |  |
| 16 -17 | Спортивные игры с элементами баскетбола | 2 |  |  |
| 18 -19 | Пионербол | 2 |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 6 часов** | | | | |
| 20-21 | Гимнастические упражнения | **2** |  |  |
| 22-23 | Акробатические упражнения | 2 |  |  |
| 24-25 | Эстафеты с гимнастическими упражнениями | 2 |  |  |
| **Легкая атлетика – 8 часов** | | | | |
| 27-28 | Эстафеты с бросками мяча в цель. | **2** |  |  |
| 29-31 | Эстафеты с элементами прыжков | 3 |  |  |
| 32-34 | Эстафеты с различными видами бега | 3 |  |  |
|  | Итого: | 34 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Качества личности, которые развивались у обучающихся в результате занятий:** | **Временной интервал** | | | | | **Уровень активности** |
| Самостоятельность; | сентябрь-октябрь | ноябрь-декабрь | январь- февраль | февраль-март | апрель-май |  |
| Коммуникабельность; |  |  |  |  |  |  |
| Личная и взаимная ответственность; |  |  |  |  |  |  |
| Свобода движений и гибкость тела; |  |  |  |  |  |  |
| Активность; |  |  |  |  |  |  |
| Готовность действовать в нестандартных ситуациях. |  |  |  |  |  |  |

Активность учащихся отслеживается в уровне активности и в листе достижения учащихся.

Уровень активности учащихся \_\_\_\_ класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия Имя обучающихся | Номер занятия "Веселый мяч" |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения :**

**++ - высокая активность на занятиях внеурочной деятельности;**

**+-- средняя активность на занятиях внеурочной деятельности;**

**--- низкая активность на занятиях внеурочной деятельности;**

**Лист достижения учащихся \_\_\_\_ класса**

**Форма организации:** занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

**Сроки реализации программы:** 1 год. Программа внеурочной деятельности « Веселый мяч» рассчитана на 136 часов.

**Качества личности, которые могут быть развиты у обучающихся в результате занятий:**

1. Самостоятельность;
2. Коммуникабельность;
3. Личная и взаимная ответственность;
4. Свобода движений и гибкость тела;
5. Активность;
6. Готовность действовать в нестандартных ситуациях.
7. Умение работать командой.

**Форма учета знаний**: умений, система контрольных материалов (тестов) для оценки планируемых результатов освоение программы.

**Материально-техническое обеспечение Список литературы учителя**

1. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва«Просвещение» 1988г.
2. Урок физкультуры в современной школе – Москва«Физкультура и спорт» 2002г.
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных  учреждений» под редакцией В.И.  Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации.

# Использованы методические пособия ФФАР (2011г.)

# Богусловская, З.М., Смирнова , Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста- М.,1991.

# Жуков, М.Н. Подвижные и спортивные игры.- М.: Академия , 2000.-160 с.

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007 г.
2. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 7-10 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. – М.: ВАКО, 2004
4. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания/ авт.-сост. О.Н. Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2008
5. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья. – М.: ВАКО, 2005
6. Тарнавский Ю.Б. Искусство быть здоровым. М.: Знание, 1986
7. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1985