

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по интегрированному курсу «Спортивный час» разработана на основе образовательной программы начального общего образования МБОУ «Матвеевская ООШ» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Она тесно связана с программами по физической культуре Егорова Б.Б., Пересадына Ю.Е., Ляха В.И.

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 обучающихся, 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 обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему. У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

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 способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим в образовательных учреждениях необходимо создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Программа «Спортивный час» способствует формированию культуры здорового образа жизни обучающихся. Она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа направлена на:

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями,
- расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, здорового образа жизни; всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом программы является освоение учащимися основ физкультурной деятельности и здорового образа жизни, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Общая характеристика программы

Программа внеурочной деятельности «Спортивный час» предполагает обучение на

двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы строится на основных принципах дидактики:

- научность – предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни;
- доступность – информация и ее объем соответствуют возрастным возможностям усвоения знаний детей младшего школьного возраста;
- наглядность – познание осуществляется с использованием современных дидактических средств;
- занимательность – материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит информацию, полезную для практической деятельности;
- адаптивность – создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи важности ценности детства и обеспечивающей гуманный подход к развитию личности ребенка;
- актуальность – отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями;
- психологическая комфортность – обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- обучение в деятельности – организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умения самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике;
- целостность содержания образования – выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в процессе его осуществления;
- сознательность и активность – проявление активности учащихся к вопросам, касающимся здоровья, что возможно только при осознании ответственности за него;
- опора на предшествующее развитие.

Цель программы – создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений, навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения собственного здоровья.

Для реализации данной цели необходимо решение следующих **задач**.

- Расширение двигательного опыта детей путем включения в подвижные игры, спортивные состязания, турниры.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.
- Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- Формирование установок на ведение здорового образа жизни.
- Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Содержание программы

- При составлении программы были учтены принципы повторяемости пройденного материала и постепенности ввода нового, а также знания полученные учащимися на уроках ритмики и физкультуры. Система учебных заданий представлена в логической последовательности от простого к сложному. Новый материал вводится пошагово небольшими порциями. Программа включает практический материал.
- Специальных уроков по теоретическим сведениям из области физической культуры и спорта не проводится, но все учащиеся за время обучения должны получить необходимые

знания о физических упражнениях, понимать их значение, знать гигиенические правила и правила техники безопасности, уметь применять их в жизни.

- Теоретические сведения, получаемые на вводных занятиях сочетаются со знаниями учащихся полученными на уроках чтения, математики, развития речи, физической культуры, ритмики, по темам: охрана здоровья, правила гигиены, режим школьника, геометрические фигуры, пространственная ориентация, порядковый и количественный счёт, меры длины.
- Система практических заданий с выраженной коррекционной направленностью, позволяет в последствии более продуктивно организовать самостоятельную работу учащихся во внеурочное время с целью закрепления, полученных знаний, умений и навыков и их общего развития. Особое внимание уделяется соблюдению правил техники безопасности на уроке.

Методы и приёмы, используемые при реализации программы

1. **Общепедагогические методы** – это **словесные методы** (объяснение, беседа, лекция, инструктирование, комментарии, замечания, команды, указания) и **методы обеспечения наглядности** (показ и демонстрация).

2. **Игровой метод** – для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач (вырабатывает и обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств, самостоятельность, творчество, инициативу, целеустремлённость и другие ценные личностные и межличностные качества)

3. **Соревновательный метод** – это способ выполнения упражнений в форме соревнований, для содействия воспитанию волевых качеств, характера и выявления максимальных двигательных способностей.

4. **Методы строго регламентированного упражнения** – данные методы обладают большими педагогическими возможностями, их сущность заключается в том, что каждое упражнение или задание выполняется в строго заданной форме и с точно заданной нагрузкой.

Формы организации деятельности:

Ведущими формами организации внеурочной деятельности предполагаются:

- экскурсии;
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- КТД;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты;
- подвижные игры;
- спортивные состязания, турниры и т.п.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Основные ценностные ориентиры в содержании курса:

- **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;

- **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;

- **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;

- **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей

области;

- **ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества; желание служить Родине, своему народу; любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

В соответствии с учебным планом начального общего образования МБОУ «СОШ №5 им.А.Н.Лавкова» программа «Спортивный час» рассчитана на проведение занятий с детьми 2-4 классов. Объем программы в каждом классе составляет 34 часа (34 недели по 1 часу в неделю).

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Спортивный час»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

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

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета. **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тематическое планирование

№	Наименование тем программы	Кол-во часов	Содержание деятельности	
			Теоретическая часть занятия	Практическая часть занятия
1	Вводное занятие.	1	Техника безопасности во время занятий	Подвижные игры на свежем воздухе.
2-4	Подвижные игры на свежем воздухе.	3		Подвижные игры на свежем воздухе.
5	День здоровья "Малые олимпийские игры"	1		Участие в массовом спортивном мероприятии
6	Осенний кросс.	1		Забег на 500 м
7-8	Командные спортивные состязания	2		Участие в командных спортивных состязаниях
9	Динамическая прогулка.	1	«Движение – путь к здоровью».	Экскурсия в парк
10-11	Игры с мячом	2		Игра в футбол, пионербол на спортивной площадке.
12-15	Подвижные игры	4		Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий.
16	Веселые старты	1		Командные состязания
17	Динамическая прогулка.	1	«Движение – путь к здоровью».	Экскурсия в зимний парк
18-19	Эстафеты	2		Участие в спортивных эстафетах
20	День здоровья "зимние спортивные игры"	1		Соревнования на санках, построение зимней крепости, игры и соревнования на свежем воздухе.
21-22	Подвижные игры	2		Подвижные игры и упражнения с обручами, мячами.
23-24	Час настольных игр	2		Шашечно-шахматный турнир
25-26	Игры с мячом.	2		«Перестрелка»
27-28	Подвижные игры на свежем воздухе.	2		Подвижные игры на свежем воздухе.
29	Динамическая прогулка.	1	«Движение – путь к здоровью».	Экскурсия в весенний парк
30	Военно- спортивная игра «Зарничка»	1		Командные состязания военно-спортивной направленности.
31-33	Подвижные игры	3		Подвижные народные игры
34	День здоровья	1		Командные игры, соревнования

Обязательные учебные материалы для ученика

1. Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадин: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1–2 классы. М., БАЛАСС, 2012 г.

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
4. Палка гимнастическая
5. Скакалка детская
6. Мат гимнастический
7. Кегли
8. Обруч детский
9. Рулетка измерительная
10. Щит баскетбольный тренировочный
11. Сетка волейбольная

Методические материалы для учителя

1. О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.
2. Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство “Феникс”, 2004 г.
3. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
2. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.
3. <http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)
4. <https://multiurok.ru/> Сайт для учителей
5. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей – Российский общеобразовательный портал
6. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.