****

**2018-2019 учебный год**

**Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности для учащихся 1-го класса Орловской православной гимназии «Спортивные игры»**

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Примерное тематическое планирование.
3. Содержание деятельности.
4. Ожидаемые результаты реализации программы.
5. Ресурсы реализации программы.

### Пояснительная записка

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Настоящая программа разработана с учетом типа и вида образовательного учреждения, потребностей и запросов участников образовательного процесса и создает условия для социального и культурного самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе мировой и отечественной культур.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более   разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время. Спортивно-оздоровительный вид внеклассной деятельности обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников, что даёт большой воспитательный эффект.

Данная программа представляет собой вариант организации внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся 1-го класса начальной ступени общего образования. Реализация программы происходит в течение одного учебного года.

Программа ориентирована на реализацию следующих целей:

– способствовать развитию личности школьника, его творческих способностей;

– способствовать освоению детьми социальных норм, необходимых для существования в современном обществе, а именно – норм ведения здорового образа жизни, норм сохранения и поддержания здоровья;

– способствовать развитию позитивного отношения учащихся к базовым ценностям современного российского общества, а именно к таким ценностям, как человек, здоровье, Отечество, родная культура;

– способствовать приобретению учащимися нового социального опыта, его применения и преобразования при выстраивании собственного социального поведения.

В процессе реализации программы планируется решение задач:

– формирование у учащихся первого класса умения ориентироваться в новой социальной среде;

– формирование коммуникативной культуры, умения общаться и сотрудничать;

– развитие волевой и эмоциональной регуляции поведения и деятельности;

– воспитание духовно-нравственных качеств личности;

– мотивирование учащихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

– обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

– релаксация учащихся.

Данная программа основывается на следующих принципах:

– природосообразности – спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на научном понимании взаимосвязи естественных и социальных процессов, согласовываться с общими законами развития природы и человека, воспитывать его сообразно полу и возрасту, а также формировать у него ответственность за развитие самого себя;

– возрастосообразности – учет возрастных особенностей учащихся 1-го класса, поскольку на каждом возрастном этапе перед человеком встает ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие;

– культуросообразности - учет общечеловеческих ценностей, ценностей и норм национальной культуры;

– коллективности – получение опыта жизни в обществе, опыта взаимодействия с окружающими;

– доступности и наглядности;

– целенаправленности и последовательности (от простого к сложному);

– диалогичности – взаимного понимания, признания и принятия;

– патриотической направленности – обеспечение идентификации себя с Россией, ее культурой;

– проектности – подготовка и выведение учащихся в самостоятельное проектное действие, развертываемое в логике замысел-реализация-рефлексия;

– поддержки самоопределения воспитанника – формирование осмысленного и ответственного отношения к собственному здоровью.

Спортивно-оздоровительная деятельность в первом классе реализуется в форме кружка «Добро пожаловать, игра!». Игра органически присуща детскому возрасту. В играх воспитываются сознательная дисциплина, дети приучаются к соблюдению правил, справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. Это важное средство самовыражения, эмоционального проявления. Именно игра способствует наибольшей релаксации учащихся.

Предполагается еженедельное проведение внеурочных занятий по одному часу в неделю. Всего – 32 часа в год.

**2. Тематическое планирование**

Раздел 1 – беседы о здоровом образе жизни.

Раздел 2 – подвижные игры.

Раздел 3 – спокойные игры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Форма проведения | Количество часов |
| **Раздел 1 Здоровый образ жизни – 5 часов** | | | |
|  | В здоровом теле – здоровый дух! | беседа | 1 |
|  | Как питание влияет на здоровье? | беседа | 0,5 |
|  | Что вы знаете о вредных привычках? | беседа | 0,5 |
|  | Чтобы отдых был в радость. | беседа + практикум | 3 |
| **Раздел 2 Подвижные игры – 13 часов** | | | |
|  | Салка, салка | игра | 0,5 |
|  | Угадай, чей голосок! | игра | 0,5 |
|  | Стул есть, да никак не сесть! | игра | 0,5 |
|  | Краски | игра | 0,5 |
|  | У медведя во бору | игра | 0,5 |
|  | Дядя Трифон | игра | 0,5 |
|  | Горелки | игра | 0,5 |
|  | Мышеловка | игра | 0,5 |
|  | Рыбак и рыбка | игра | 0,5 |
|  | Выбивало | игра | 0,5 |
|  | Чай, чай, выручай. | игра | 0,5 |
|  | Друг-дружок, уступи дубок! | игра | 0,5 |
|  | Черепашки | игра | 0,5 |
|  | Снежные гонки | игра | 0,5 |
|  | Перебежки | игра | 0,5 |
|  | Построим крепость! | игра | 0,5 |
|  | Взятие крепости | игра | 0,5 |
|  | Льдинка | игра | 0,5 |
|  | Черепахи | игра | 0,5 |
|  | Кто кого перетянет? | игра | 0,5 |
|  | Заря-зарница | игра | 0,5 |
|  | Два Мороза | игра | 0,5 |
|  | Горшки | игра | 0,5 |
|  | Чурбан | игра | 0,5 |
|  | Курилка | игра | 0,5 |
|  | Колпачок, колпачок | игра | 0,5 |
| **Раздел 3 Спокойные и малоподвижные игры – 12 часов** | | | |
|  | Паутинка | игра | 0,5 |
|  | Снежный ком | игра | 0,5 |
|  | Говорящие вещи | игра | 0,5 |
|  | Кого не хватает? | игра | 0,5 |
|  | Что ты видел? | игра | 0,5 |
|  | Пантомима | игра | 0,5 |
|  | Повтори-ка! | игра | 0,5 |
|  | Что изменилось? | игра | 0,5 |
|  | Кто летит? | игра | 0,5 |
|  | Цап-царап | игра | 1 |
|  | Разложи вслепую | игра | 1 |
|  | Пятиборье за столом | игра | 1 |
|  | Веселые художники | игра | 0,5 |
|  | Знатоки пословиц и поговорок | игра | 0,5 |
|  | Подскажи словечко! | игра | 0,5 |
|  | На дворе трава, на траве дрова | игра | 0,5 |
|  | Шарады | игра | 1 |
|  | Тир на столе | игра | 0,5 |
|  | А ну-ка, отгадай! | игра | 0,5 |
|  | Фанты | игра | 0,5 |
| **Резерв – 2 часа** | | | |
| **Итого: 32 часа** | | | |

**3. Содержание деятельности.**

**Раздел 1 Здоровый образ жизни (5 часов).**

**1.** **В здоровом теле – здоровый дух!** Что понимается под здоровьем. Здоровье физическое, психическое, душевное. Как можно укрепить свое здоровье. Основные правила гигиены.

**2. Как питание влияет на здоровье?** Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

**3. Что вы знаете о вредных привычках?** О влиянии вредных привычек на здоровье человека.

**4. Чтобы отдых был в радость.** Беседа о правилах безопасности во время отдыха. Знакомство с правилами оказания первой помощи при получении ушибов и ссадин.

**Раздел 2 Подвижные игры (13 часов)**

Подвижные игры занимают особое место среди игр. Это самое лучшее средство для профилактики гиподинамии. Многие из них существуют с незапамятных времен и передаются из поколения в поколение. Характерной чертой подвижных игр является богатство и разнообразие движений. Эти игры носят ярко выраженный эмоциональный характер, создают большие возможности для проявления инициативы и творчества.

**Раздел 3 Спокойные и малоподвижные игры (12 часов)**

**4. Ожидаемые результаты реализации программы.**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности распределяются по трем уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение учащимися знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о правилах безопасности в подвижных играх; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к активному отдыху, физкультуре, к родному Отечеству и его культуре, к труду, к другим людям.

3. Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия): приобретение учащимися опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о других людях и организации их досуга; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими учащимися; опыта принятия на себя ответственности за других.

**5. Ресурсы реализации программы.**

Предполагается привлечь следующие материально-технические ресурсы: спортивный зал, игровая площадка на свежем воздухе, классный кабинет для проведения бесед и организации спокойных игр, медицинский кабинет, принадлежности для рисования и конструирования, мяч, веревочка или скакалка, санки и другой игровой инвентарь, материалы для художественно-оформительских работ по проекту.

Организационный ресурс предполагает, что при проведении игровых занятий поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий, что позволит избегать случаев травматизма или переутомления учащихся.

Кадровый ресурс: подключение к реализации программы педагога (специалиста), компетентного в вопросах спорта и оздоровления; взаимодействие образовательных учреждений для восполнения недостающих кадровых ресурсов и обмена опытом по вопросам реализации программ внеурочной деятельности; использование инновационного опыта других образовательных учреждений.

Информационно-методический ресурс: наличие информационно-библиотечного центра, поддерживающего организацию внеурочной деятельности; обеспечение учебными пособиями, учебно-методической литературой, дополнительной литературой, электронными образовательными ресурсами.

Активное привлечение семьи к участию во внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности детей.