

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 12 имени Героя Советского Союза Ф.М. Сафонова»
городского округа Самара

Российская Федерация, 443041, г. Самара, ул. Красноармейская, 93-А
Тел./ факс: (846) 332-45-46; e-mail: inform_12@mail.ru

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания
МО учителей *Физ-мат*
от «04» сентября 2017 г. № 1
Председатель МО
А.В. Валиева Валиева А.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания
МС школы
от «01» сентября
2017 г. № 1
Зам. директора по
УВР *Камил*

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы
Е.В. Горячева Е.В. Горячева
Приказ по школе
от «04» сентября 2017 г.



Рабочая программа

внеурочной деятельности

по спортивно - оздоровительному направлению

«Подвижные игры народов мира»

для обучающихся 4 классов

Количество часов в год: 68ч.

Количество часов в неделю: 2ч.

Составил:

Учитель
физической культуры
Кирюхина О.А.

Самара
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Подвижные игры» по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности обучающихся 4 классов составлена с учетом требований ФГОС ООО.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. № 1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2011), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28 п. 2). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актах РФ.

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ФГОС);
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.09 года №1101 –ф.
- методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29.07.11 года №1560;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер.

Малоподвижный образ жизни обучающихся, просмотр телевизора и работа за компьютером ухудшают физическое состояние и здоровье школьников. Успех укрепления здоровья детей заключается в приобщении детей к регулярным занятиям физической культурой.

Актуальность

Организация внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного направления, с использованием эффективных форм проведения занятий, позволит успешно приобщить обучающихся к здоровому образу жизни решать проблемы сохранения и укрепления здоровья.

Цель программы: создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья школьников через игровую деятельность.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора школьников.

Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия;
- развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощь;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- формирование этических норм поведения;
- воспитание бережного отношения к народным традициям.

Место курса в учебном плане.

Программа рассчитана для учащихся 4 классов, на 1 год обучения.

На реализацию спортивно-оздоровительного курса «Подвижные игры» отводится 68 ч. в год, 2 час в неделю.

Содержание планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Это: игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-

силовых способностей. Игры малой подвижности (на развитие внимания, для подготовки к строю, с лазанием и перелезанием, на формирование правильной осанки). Лёгкоатлетические упражнения. Игры на развитие координации. Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей.

Новизна программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс осуществляет разные формы работы: практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные), проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале и теоретические знания о народных играх; о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности и т.д.

Программа способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей.

Полученные знания позволят воспитанникам преодолеть психологическую инертность, позволят развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Педагогическая целесообразность данного курса для младших школьников обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью.

1. Общая характеристика учебного предмета.

Программа включает следующие разделы:

1. Основы знаний о физической культуре.
2. Подвижные и народные игры.
3. Легкоатлетические упражнения.

Формируемые УУД

В результате внеурочной деятельности у обучающихся 4 классов будут сформированы личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

Личностные результаты

У учеников будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками,
- доброжелательное отношение к сверстникам,
- бесконфликтное поведение,
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся будут уметь:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Формы и методы работы:

- практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные)
- проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале.

Приёмы и методы обучения на занятиях.

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества);
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (групповые технологии, технологии индивидуального обучения);
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (практические игровые технологии).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие организационные формы:

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;
- практические занятия по разучиванию игр;
- организация творческих мастерских;
- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

Формы контроля.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий - включает в себя тестирование, позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребенка, об основных интересах, увлечениях;
- промежуточный - проводится в середине года, позволяет отследить уровень полученных знаний (викторина, спортивные эстафеты);
- итоговый – открытые занятия, соревнования.

Формой подведения итогов считать:

- разработку проектов «Мой режим дня», «Любимая подвижная игра», «Виды спорта» (элементы проектной деятельности);
- проведение веселых стартов.

Организационное обеспечение:

Расписание занятий

Понедельник	14.15-15.00	4 «В»,
	15.00- 15.45	4 «Б»
Вторник	15.00-15.45	4 «Г»
Среда	14.15-15.00	4 «В»

	15.00-15.45	4 «Б»
Пятница	14.15-15.00	4 «Г»

Нормативное обеспечение:

- Устав МБОУ СОШ № 12г.о. Самара.
- Правила внутреннего распорядка.
- Должностная инструкция.
- Приказ об утверждении рабочих программ.
- Положение об организации и проведении занятий по внеурочной деятельности обучающихся.

Финансово-экономическое обеспечение:

За счет образовательного учреждения в рамках реализации данной программы.

Информационное обеспечение:

- проведение мониторинга общественного мнения
- создание страницы на сайте школы
- создание рекламных плакатов на стендах школы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. диски с музыкальным сопровождением;
2. магнитофон;
3. компьютер;
4. проектор;

Кадровое обеспечение:

1. учитель физической культуры.

Спортивное оборудование:

1. Скакалки;
2. Обручи;
3. гимнастическая стенка;
4. гимнастические скамейки;
5. мячи: малые, волейбольные, баскетбольные.

Программа строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребёнку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в спортивно-

оздоровительной деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разные виде-аудио диски.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

(4 классы)

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся первого года обучения должны иметь представление:

- о двигательном режиме ;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности

Знать :

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;

Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры;
- применять игровые навыки в жизненной ситуации;
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

3. Тематическое планирование «Подвижные игры» для 4 классов

№	Тема занятия	Содержание
1.	«Здоровье человека и влияние на него физических упражнений». Техника безопасности.	Знакомство, решение орг. вопросов
2.	«Салки с футбольным мячом».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра.
3.	Игры с элементами бега.	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра.
4.	«Пробей стенку».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
5.	Эстафеты у стенки».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
6.	Игры с элементами строя.	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
7.	«С любой точки».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
8.	«Удар за ударом».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
9.	«Летучий мяч».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
10.	Игры с элементами строя	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
11.	«Летучий мяч».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
12.	Игры с элементами бега	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
13.	«Мяч среднему».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
14.	«Догоняй по кругу»	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
15.	«Летучий мяч».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами
16.	Соревнования.	Подведение итогов четверти.
17.	Игры с элементами строя, бега, прыжки	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами
18.	Игра с мячом «Падающая палка»	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра.
19.	Игра с мячом «Догоняй по кругу»	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра.
20.	Игра с мячом «Ловля парами».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра.
21.	Игра с мячом, с элементами строя	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра.

22.	Игра с элементами прыжков, бега «Ножной мяч».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
23.	Игра с элементами прыжков, бега. «Колесо».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
24.	Игра с мячом «Удочка»	ОРУ . Соревнования.
25.	Игра с мячом	ОРУ. Игра. Знакомство с правилами.
26.	«Передача мячей в колоннах»,	ОРУ. Знакомство с правилами.
27.	Игра с мячом, с элементами строя	ОРУ. Игра. Знакомство с правилами.
28.	Игра с мячом	Знакомство с правилами. ОРУ.
29.	Игра с мячом, с элементами строя	ОРУ. Знакомство с правилами.
30.	Эстафеты с мячом.	Эстафеты с мячом. Подведение итогов четверти.
31.	«Защита укрепления».	Знакомство с правилами. Игра. ОРУ.
32.	Беговые упражнения	Знакомство с правилами. Игра. ОРУ.
33.	«Подвижная цель».	Знакомство с правилами. Игра. ОРУ.
34.	Формирование навыка правильной осанки.	Знакомство с правилами. Игра. ОРУ.
35.	«Построение в шеренгу»,	Знакомство с правилами. Игра. ОРУ.
36.	«Летучий мяч».	Знакомство с правилами. ОРУ. Игра с элементами прыжков, бега.
37.	«Мяч среднему».	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра.
38.	«Мяч среднему».	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра.
39.	«Защита укрепления».	Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
40.	Эстафеты с ведением мяча и попаданием в корзину”	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
41.	Равновесие	ОРУ. Знакомство с правилами.
42.	Упражнения на равновесие.	ОРУ. Знакомство с правилами.
43.	«Мяч среднему».	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра.
44.	«Мяч об стену».	ОРУ. Знакомство с правилами.
45.	«Эстафеты с ведением мяча и попаданием в корзину»	Игра с элементами прыжков, бега. ОРУ.
46.	Равновесие.	ОРУ.
47.	«Летучий мяч».	Игра с элементами прыжков, бега. ОРУ.
48.	«Эстафеты с ведением мяча и попаданием в корзину»	Игра с элементами прыжков, бега. ОРУ.

49.	«Мяч в кругах».	Игра с элементами прыжков, бега. ОРУ.
50.	«Веселые старты»	Подведение итогов четверти.
51.	«Охотники и утки».	Игра с элементами прыжков, бега.
52.	«Челночный бег».	Игра с элементами прыжков, бега.
53.	«Борьба за мяч».	Игра с элементами прыжков, бега.
54.	Весёлые старты.	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
55.	«Мяч в кругах».	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
56.	« Не давай мяча водящему».	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
57.	«Перестрелка».	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
58.	«Мяч ловцу».	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
59.	«Нападают пятерки».	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
60.	Бег с препятствиями	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами бега.
61.	Эстафеты с элементами баскетбола».	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
62.	«Охотники и утки».	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
63.	Бег, прыжки	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
64.	Строевые упражнения	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
65.	Встречная эстафета.	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
66.	Игра с мячом	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
67.	«Летучий мяч».	ОРУ. Знакомство с правилами. Игра с элементами прыжков, бега.
68.	Весёлые старты.	Подведение итогов года.

Содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	В том числе	
			теория	практика
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.				
1.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.		В процессе занятий	
2.	Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души).			
3.	Потребность в движении тела как выражение потребности души. (В процессе занятий).			
Раздел 2. Подвижные и народные игры 31 ч.				
1.	Игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	31		31
2.	Игры (на развитие внимания, для подготовки к строю, с лазанием и перелезанием, на формирование правильной осанки)	17		17
Раздел 3. Лёгкоатлетические упражнения 20 часов				
3.	Игры на развитие координации. Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	20		20
Итого: 68 ч.				

1. Основы знаний о физической культуре.

- Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.
- Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души).
- Потребность в движении тела как выражение потребности души. (В процессе занятий).

2. Подвижные и народные игры.

Игры с элементами строя: «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий», «Быстро встань в колонну», «Класс, смирно!».

Игры с ходьбой и бегом: «Летучий мяч», «Подвижная цель».

Игры с прыжками: «Мяч в кругах», «Летучий мяч», «Нападают пятерки».

Игры с большими мячами: «Эстафеты с ведением мяча и попаданием в корзину» «Мяч над головой», «Охотники и утки», эстафеты с мячами.

На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Салки – ноги от земли», «Утки» и «охотники».

3. Легкоатлетические упражнения

- Игры преимущественно с бегом: «Встречная эстафета», «Пустое место», «Ловля парами», «Защита укрепления», «Пятнашки», «Догоняй по кругу», эстафеты.

- Игры с метанием мяча на дальность и в цель:

«Мяч об стену», «Удар за ударом», «Подвижная цель», «Передал – садись».

6. Комплексное развитие физических и личностных качеств учащихся: «Быстро по своим местам», «Мяч среднему», «Отгадай, чей голосок?», «Передача мячей в колоннах», «Перестрелка», эстафеты с предметами.

4. Методическое обеспечение программы

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов», М., Просвещение 2015 год.

2. Адашкявичене Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 2014 год.

3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2013 год.

4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2013 год.

5. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М. Физкультура и спорт, 2014 год.

6. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ, 20013 год.

7. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. Просвещение. 2014 год.

8. Федорова Н.А. «Физическая культура. Подвижные игры 1-4». – М.: Издательство «Экзамен»
2016 год.