

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подвижные игры»
спортивно-оздоровительного направления
для 4 класса
2019-2020 уч. год**

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность данной программы.

Здоровье – самая большая драгоценность, которая у нас есть. Действительно, здоровье – это не только отсутствие болезни, а физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой. К сожалению, исследования последних лет показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение. Причины ее - социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей или наоборот, большая часть времени проводится на работе, зарабатывая деньги, преобладание у детей вредных привычек.

Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого – снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость.

Поэтому одной из приоритетных задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 классов. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Описание места предмета в учебном плане:

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме занятия, ограниченного временем (40 мин.) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал.

Особенности набора детей – учащиеся 4а классов. Количество обучающихся – 8 человек и более.

Формы занятий – в форме игры, беседы, урока-соревнования. Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей необходимо строить урок в соответствии с динамикой выполнения игровых упражнений, учитывая время для каждого задания, чередуя виды нагрузок.

Развитию физической активности учащихся через подвижные игры способствует:

1. Индивидуальное дозирование объема нагрузки, рациональное распределение ее по времени.
2. Смена видов работ: самостоятельная работа, работа в паре, группами.
3. Тестирование навыков.

Современные технологии, актуальные темы, представленные программой образования способствуют тому, что учащиеся узнают много интересного и полезного для того, чтобы быть здоровыми. Получают правильный пример здорового образа жизни, знакомятся с информацией о вредных и полезных для здоровья привычках, о том, как в других странах мира люди сохраняют свою форму, чем отличаются русские в своих привычках в отношении здоровья от других народов, о питании, диете и т.д.

Главной целью данного курса является: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Одна из важных задач курса заключается в максимальном вовлечении учащихся на занятии.

Задачи:

I. Познавательный аспект.

- знакомство с содержанием игры.
- объяснение содержания игры.
- объяснение правил игры
- разучивание игр.
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

- способствовать удовлетворению личных познавательных интересов.

II. Развивающий аспект.

- развивать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

развивать мотивацию к дальнейшему приобщению к спорту.

III. Воспитательный аспект.

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию личностных качеств (умение работать в сотрудничестве с другими; коммуникабельность, уважение к себе и другим, личная и взаимная ответственность).

Занятия могут проводиться как со всей группой, так и по звеньям, подгруппам, индивидуально. Предлагаемая программа направлена на создание базы для дальнейшего изучения иностранного языка в начальной школе.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Подвижные игры” предназначена для обучающихся 4 классов. Занятия проводятся в спортивном зале, школьном стадионе. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающегося начальной школы.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	Подвижные игры, игры на внимание, координацию движений, быстроту реакции.
дни здоровья, спортивные мероприятия.	“Спорт и я”.

Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Подвижные игры” является формирование следующих умений:

- с помощью физических упражнений укреплять здоровье и повышать физическую подготовленность;
- знание о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

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

Регулятивные УУД:

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- формирование правильной осанки детей и подростков.

Познавательные УУД:

- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.
- способствовать удовлетворению личных познавательных интересов.

Коммуникативные УУД:

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

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.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 4 классов должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- об игре как средстве подвижной игры;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

Учебно-тематический план

4 класс

1	Понятие правил игры. Русские народные игры. «Лапти».
2	Подвижные игры. Групповые игры. «Укротитель диких зверей» (состязательная игра)
3	Отработка и закрепление умений и навыков.
4	Двигательная активность. Организация подвижных игр для мальчиков и девочек.
5	Эстафеты с мячами
6	Большая игра с малым мячом. Игры: «Точный расчет», «Метко в цель»

7	Эстафеты с преодолением препятствий. Прыжок через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.
8	Правила игры "Веселые ребята"
9	Эстафеты "Крабик", "Передал-садись".
10	Игры русского народа «Гуси-лебеди».
11	Игры русского народа «Обыкновенные жмурки».
12	Игры мордовского народа. «Чугунки» «Салки».
13	Игры татарского народа. «Спутанные кони» (Тышаулы атлар).
14	Игры народов Востока. «Скачки».
15	Игры азербайджанского народа «Палочка-выручалочка», «Черный паша».
16	Игры чувашского народа «Летучая мышь», «Расходитесь».
17	Игры калмыцкого народа. «Забрасывание белого мяча».
18	Отработка правил.
19	Закрепление материала.
20	Зимой на воздухе. «Городки».
21	Зимой на воздухе. Скатывание шаров.
22	Строительные игры из снега. Лыжные гонки.
23	Эстафета на санках. Лыжные гонки.
24	Лыжные гонки. Ступающий и скользящий шаг без палок.
25	Лыжные гонки. Скользящий шаг с палками.
26	Большая игра с малым мячом. Упражнения со скакалками.
27	Упражнения со скакалками.
28	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения ("змейкой", "по кругу", "спиной вперед"), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
29	Гимнастика с основами акробатики.
30	Подвижные игры на основе легкой атлетики. Беговые упражнения.
31	Спортивные игры: «Картошка».
32	Игры «У медведя во бору», «Совушка»
33	Закрепление. Эстафеты.
34	Праздник здоровья и подвижной игры.

Содержание программы

4 класс

1 раздел (3 часа). Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. - Групповые игры. “Укротитель диких зверей” (состязательная игра). «Лапти».

2 раздел (6 часов). Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Игры-эстафеты.

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.
- Эстафеты с мячами. Правила игры. ”Веселые ребята” - Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты “Крабик”, ”Передал-садись”.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

3 раздел (10 часов). Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».
- Игры мордовского народа. «Чугунки» «Салки».
- Игры татарского народа «Спутанные кони» (Тышаулы атлар).
- Игры народов Востока. «Скачки».
- Игры азербайджанского народа «Палочка-выручалочка», «Черный паша».
- Игры чувашского народа. “ Летучая мышь», «Расходитесь».
- Игры калмыцкого народа. «Забрасывание белого мяча».

4 раздел (6 часов). Зимние забавы.

- Зимой на воздухе. «Городки».
- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».
- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
- Эстафета на санках.
- Лыжные гонки.

5 раздел (3 часа). Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча», «Точный расчет», «Метко в цель».
- Упражнения со скакалками.

- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

6 раздел (5 часов). Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Картошка», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

7 раздел (1 час). Итоговое занятие.

- Праздник здоровья и подвижной игры.

Календарно-тематическое планирование

Разделы программы	Темы занятий	Формы проведения занятий	Планируемые результаты	Кол-во часов	Даты проведения	
					по плану	по факту
Понятие правил игры. Игры на свежем воздухе.	Понятие правил игры. Русские народные игры. «Лапти».	игровая	-укрепление здоровья детей -умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
	Подвижные игры. Групповые игры. “Укротитель диких зверей” (состязательная игра)	игровая		1		
	Отработка и закрепление умений и навыков.	игровая		1		
Игры-эстафеты.	Двигательная активность. Организация подвижных игр для мальчиков и девочек.	игровая	-укрепление здоровья детей -умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
	Эстафеты с мячами	Соревновательная игровая		1		

	Большая игра с малым мячом. Игры: «Точный расчет», «Метко в цель»	игровая		1		
	Эстафеты с преодолением препятствий. Прыжок через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	Соревновательная игровая		1		
	Правила игры "Веселые ребята"	игровая		1		
	Эстафеты "Крабик", "Передал-садись".	Соревновательная игровая		1		
Подвижные игры разных народов	Игры русского народа «Гуси-лебеди».	игровая	-укрепление здоровья детей -умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
	Игры русского народа «Обыкновенные жмурки».	игровая		1		
	Игры мордовского народа. «Чугунки» «Салки».	игровая		1		

	Игры татарского народа. «Спутанные кони» (Тышаулы атлар).	игровая		1		
	Игры народов Востока. «Скачки».	игровая		1		
	Игры азербайджанского народа «Палочка-выручалочка», «Черный паша».	игровая		1		
	Игры чувашского народа «Летучая мышь», «Расходитесь».	игровая		1		
	Игры калмыцкого народа. «Забрасывание белого мяча».	игровая		1		
	Отработка правил.	игровая		1		
	Закрепление материала.	игровая		1		
Зимние забавы.	Зимой на воздухе. «Городки».	игровая	-укрепление здоровья детей -умение применять игры самостоятельно	1		

	Зимой на воздухе. Скатывание шаров.	игровая	-развитие умений работать в коллективе	1		
	Строительные игры из снега. Лыжные гонки.	Игровая соревновательная		1		
	Эстафета на санках. Лыжные гонки.	соревновательная		1		
	Лыжные гонки. Ступающий и скользящий шаг без палок.	соревновательная		1		
	Лыжные гонки. Скользящий шаг с палками.	соревновательная		1		
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	Большая игра с малым мячом. Упражнения со скакалками.	Игровая	-укрепление здоровья детей -умение применять игры самостоятельно	1		
	Упражнения со скакалками.	Игровая	-развитие умений работать в коллективе	1		

	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.	Игровая		1		
Подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, легкой атлетики, спортивной игры	Гимнастика с основами акробатики.	Игровая	-укрепление здоровья детей -умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе	1		
	Подвижные игры на основе легкой атлетики. Беговые упражнения.	Игровая		1		
	Подвижные игры на основе легкой атлетики. Беговые упражнения.	Игровая		1		
	Игры «У медведя во бору», «Совушка»	Игровая		1		
	Закрепление. Эстафеты.	Игровая соревновательная		1		

Итоговое занятие.	Праздник здоровья и подвижной игры.	Игровая соревновательная	<ul style="list-style-type: none"> -укрепление здоровья детей -умение применять игры самостоятельно -развитие умений работать в коллективе 	1		
-------------------	-------------------------------------	--------------------------	---	---	--	--

Методическое и материально-техническое обеспечение программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

- Здоровье сберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
- Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
- Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
- Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
- Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность

проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

- Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

Литература

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2005. 40 с.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1980.
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
5. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2005.
6. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
8. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989.
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
10. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
11. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
12. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
13. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
14. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., 1998.