Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Голицынская средняя общеобразовательная школа № 2

"Рассмотрено" "Согласовано" "Утверждаю"

На ШМО учителей Заместитель директора Директор МБОУ

начальных классов школы по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Степнова

Протокол № \_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_\_от

"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**по общей физической подготовке для 4"А",4 "Б",4"В" классов**

**Пашковой Светланы Валентиновны**

2014 -2015 учебный год

**пояснительная записка**

**Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. Во 4 классе ведётся 2 часа в неделю, всего 68 часов.**

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

**Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

**Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

**Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

***Цель программы:***  сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

***Задачи:*** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,

применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

***оздоровительная направленность*,** обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

***повышение двигательной подготовленности учащихся*,** отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими** **упражнениями**, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников.

***Ожидаемый результат:***

-у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

**Содержание программы**

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Подвижные игры.**

«Пустое место", «Гусь и утки», «Вызов», «Зайцы, сторож и Жучка»,«Хвостики», «Воздух-земля», «Игра белок», «Разведчики» и др.

**Требования к знаниям, умениям, навыкам в 4 классе:**

**Иметь представление** о двигательном режиме третьеклассника;

**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.

**Уметь:**

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

**Планируемые результаты**

*Личностные УУД:*

*-* мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;

-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики, лыжной подготовкой.

*РегулятивныеУУД:*

*-* умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; при перемещении на лыжах.

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

**-**оценивать правильность выполнения двигательных действий.

*Познавательные УУД*:

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; заданий по лыжам;

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

***КоммуникативныеУУД*:**

**-** уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке.

Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1. | Бессюжетные игры. | 8 ч. |
| 2. | Игры-забавы. | 8 ч. |
| 3. | Народные игры. | 10 ч. |
| 4. | Подвижные игры на свежем воздухе. | 10 ч. |
| 5. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 8 ч. |
| 6. | Подвижные игры на основе волейбола. | 8 ч. |
| 7. | Подвижные игры на основе футбола. | 8 ч. |
| 8. | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики. | 8 ч. |
|  | Всего | 68 ч. |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Цели занятия** | **Планируемые результаты** | **Календарные сроки** | **Фактиче**  **ские сроки** | **Примеча**  **ние (причины корректи**  **ровки дат)** |
| 1 | Мир движений. "Пустое место", "Белые медведи". | 1 | формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья | Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.  Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  **-**оценивать правильность выполнения двигательных действий.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.  **Коммуникативные:** уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.  Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.  Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - адекватно воспринимать оценку учителя.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процессвыполнения заданий по лёгкой атлетике. **Коммуникативные: -** уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. | 01.09-05.09 |  |  |
| 2 | Мир движений. "Пустое место", "Белые медведи". | 1 | формирование знаний о мире движений, их роли в сохранении здоровья |  |  |  |
| 3 | Мир движений. «Поезд», "Переправа". | 1 | формирование правильной осанки и развитие навыков бега | 08.09-12.09 |  |  |
| 4 | Мир движений. «Поезд», "Переправа". | 1 | формирование правильной осанки и развитие навыков бега |  |  |  |
| 5 | Учись быстроте и ловкости. "Пятнашки маршем", "Космонавты". | 1 | развитие ловкости; воспитание чувства ритма | 15.09-19.09 |  |  |
| 6. | Учись быстроте и ловкости. "Пятнашки маршем", "Космонавты". | 1 | развитие ловкости; воспитание чувства ритма |  |  |  |
| 7 | Сила нужна каждому."Прыжки по полоскам", "Удочка". | 1 | развитие силы и ловкости | 22.09-26.09 |  |  |
| 8 | Сила нужна каждому. "Прыжки по полоскам", "Удочка". | 1 | развитие силы и ловкости |  |  |  |
| 9 | Ловкий. Гибкий. "Волк во рву", "Скакуны". | 1 | развитие гибкости и ловкости | 29.09-03.10 |  |  |
| 10 | Ловкий. Гибкий. "Волк во рву", "Скакуны". | 1 | развитие гибкости и ловкости |  |  |  |
| 11 | Весёлая скакалка. "Прыжки челноком". | 1 | развитие ловкости и внимания | 13.10-17.10 |  |  |
| 12 | «Весёлая скакалка». "Прыжки челноком". | 1 | развитие ловкости и внимания |  |  |  |
| 13 | «Алфавит». «Бег за мячом» | 1 | развитие выносливости и силы | 20.10-24.10 |  |  |
| 14 | «Бег сороконожек». «Бегуны и метатели» | 1 | развитие выносливости и силы |  |  |  |
| 15 | «Салки с лентами»  «Бой петухов». | 1 | развитие быстроты | 27.10-31.10 |  |  |
| 16 | «Будь ловким»  «Неделя» | 1 | развитие быстроты |  |  |  |
| 17 | Тише едешь,дальше будешь»  «Волк во рву» | 1 | развитие скоростных качеств, выносливости | 03.11-07.11 |  |  |
| 18 | «Воробьи и вороны»  «Голубь» | 1 | развитие быстроты, дальности и точности метания мяча |  |  |  |
| 19 | «Гонка тройками»  «Горелки» | 1 | развитие быстроты, дальности и точности метания мяча | 10.11-14.11 |  |  |
| 20 | «Гуси лебеди»  «День и ночь» | 1 | развитие быстроты, дальности и точности метания мяча |  |  |  |
| 21 | «Заяц без дома»  «Лабиринт» | 1 | развитие силы и ловкости | 24.11-28.11 |  |  |
| 22 | «Догони мяч»  «Догони обруч» | 1 | развитие скоростных качеств, ловкости |  |  |  |
| 23 | «Догони свою пару»  «Займи домик» | 1 | развитие скоростных качеств, ловкости | 01.12-05.12 |  |  |
| 24 | «Зайцы и огород»  «Месяц и солнце» | 1 | развитие меткости и координации движений |  |  |  |
| 25 | «Иголка нитка узелок»  «К своим флажкам» | 1 | развитие меткости и координации движений | 08.12-12.12 |  |  |
| 26 | «Солнце светит, дождь идёт.»  «Салки ,ноги от земли» | 1 | развитие меткости и координации движений |  |  |  |
| 27 | Эстафета «Уборка картофеля.»  «Кто быстрей догонит мяч» | 1 | развитие меткости и координации движений | 15.12-19.12 |  |  |
| 28 | "Лиса и зайцы»  «Лиса и куры» | 1 | развитие меткости и координации движений |  |  |  |
| 29 | «Догонялки на марше"  «Мы-весёлые ребята» | 1 | развитие координации движений | 22.12-26.12 |  |  |
| 30 | «Попрыгунчик и воробушки»  Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | развитие координации движений |  |  |  |
| 31 | «Салки-выручалки»  «Пустое место» | 1 | развитие глазомера и точности движений | 05.01-09.01 |  |  |
| 32 | «Салки»  «Салки с приседанием» | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости |  |  |  |
| 33 | «Салки дай руку»  «Салки с мячом» | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости | 12.01-16.01 |  |  |
| 34 | "Салки на одной ноге»  «Салки с платочком» | 1 | развитие выносливости и ловкости |  |  |  |
| 35 | «Солнце светит –дождь идёт»  «Третий лишний» | 1 | развитие выносливости и ловкости | 19.01-23.01 |  |  |
| 36 | «Успей занять место»  «Шишки, жёлуди, орехи.» | 1 | развитие выносливости и быстроты |  |  |  |
| 37 | «Всё наоборот»  «Запрещённое движение | 1 | развитие выносливости и ловкости | 26.01-30.01 |  |  |
| 38 | «Зеркало»  «Класс, смирно» | 1 | развитие выносливости и ловкости |  |  |  |
| 39 | «Копна, тропинка, кочки»  «Летает не летает» | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости | 02.02-06.02 |  |  |
| 40 | «Прыгает не прыгает»  «Лиса и зайцы» | 1 | развитие физических качеств выносливости и ловкости |  |  |  |
| 41 | Игра с хлопками.  «Смена пар». «Тропинка». | 1 | развитие выносливости и скоростных качеств | **Личностные:**  -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.  Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;  Коммуникативные:  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке.  **Личностные:**  -мотивационная основа на занятия лыжными гонками на свежем воздухе;  -учебно-познавательный интерес к занятиям  Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения.  Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий.  Коммуникативные:  - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий | 09.02-13.02 |  |  |
| 42 | Эстафета Передача мяча в колонне».«Поймай и сядь». | 1 | развитие ловкости и быстроты |  |  |  |
| 43 | «Пятнашки в мяч»  «Рыбы, птицы, звери» | 1 | развитие ловкости и быстроты | 23.02-27.02 |  |  |
| 44 | «Увёртывайся от мяча».  «Четыре стихии». | 1 | развитие ловкости и быстроты |  |  |  |
| 45 | «Достань камешек»  «Втяни в круг» | 1 | развитие выносливости, быстроты и реакции | 02.03-06.03 |  |  |
| 46 | «Паук и муха»  «Перетяни через черту»  Эстафета с лазанием и перелазанием» | 1 | развитие выносливости, быстроты и реакции |  |  |  |
| 47 | «Забегалы»  «Пробеги под скакалкой» | 1 | развитие выносливости, быстроты и реакции | 09.03-13.03 |  |  |
| 48 | Эстафета со скакалкой  «Удочка» | 1 | развитие быстроты, скорости, реакции |  |  |  |
| 49 | «Гонки на санках.  «Гонки снежных комов» | 1 | развитие быстроты, скорости, реакции | 16.03-20.03 |  |  |
| 50 | «Царь горы»  «Змейки». «Попади снежком в цель». | 1 | развитие быстроты и выносливости |  |  |  |
| 51 | «Движущаяся мишень»  «Защита крепости» | 1 | развитие быстроты, ловкости, выносливости | 23.03-27.03 |  |  |
| 52 | «Мячом в цель». «Защита укрепления». | 1 | развитие быстроты, ловкости, выносливости |  |  |  |
| 53 | «Гонка мячей по кругу»  «Не давай мяч водящему» | 1 | развитие быстроты, ловкости, выносливости | 30.03-03.04 |  |  |
| 54 | «Пионерский мяч». «Гонка мячей в колоннах» | 1 | развитие скоростных качеств , ловкости |  |  |  |
| 55 | «Пионербол» по упрощённым правилам | 1 | развитие скоростных качеств , ловкости | 13.04-17.04 |  |  |
| 56 | «Увёртывайся от мяча». «Передал ,садись». | 1 | развитие скоростных качеств , ловкости |  |  |  |
| 57 | «Салки догонялки»  «День и ночь» | 1 | развитие глазомера и точности движений | 20.04-24.04 |  |  |
| 58 | «Караси и щука»  «Выиграй время» | 1 | развитие глазомера и точности движений |  |  |  |
| 59 | «Кто обгонит?»  «Догонялки на марше» | 1 | развитие глазомера и точности движений | 27.04-01.05 |  |  |
| 60 | «Лишний на прогулке»  «Лабиринт» . «Пустое место» | 1 | развитие координации движений |  |  |  |
| 61 | «Часы пробили ровно час» | 1 | развитие координации движений | 04.05-08.05 |  |  |
| 62 | Эстафета с верёвочкой под ногами. | 1 | развитие координации движений |  |  |  |
| 63 | «Альпинисты». | 1 | развитие глазомера и точности движений | 11.05-15.05 |  |  |
| 64 | Эстафеты с обручем и мячом. | 1 | развитие глазомера и точности движений |  |  |  |
| 65 | «Перетягивание  через черту». | 1 | развитие глазомера и точности движений | 18.05-22.05 |  |  |
| 66 | «Лови не лови». «Мяч на полу» | 1 | развитие ловкости и быстроты |  |  |  |
| 67 | Эстафеты с мячом. | 1 | развитие ловкости и быстроты | 25.05-29.05 |  |  |
| 68 | Любимые подвижные игры. | 1 | развитие ловкости и быстроты |  |  |  |