

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей № 6»

Рассмотрено на заседании кафедры учителей <i>кач. классов</i> Протокол № 1 от 28.08.2017 г. Рук.кафедры <i>Понамарёва</i> Понамарёва Н.А.	Согласовано Зам.директора по УВР <i>Понамарёва</i> Понамарёва Н.А.	Утверждаю Директор МБОУ «Лицей №6» <i>Л.М.Шапилова</i> Л.М.Шапилова Приказ № 184 от 29.08.2017 г.
---	---	---

Рабочая программа
внеурочной деятельности по курсу
«Спортивная смена»
спортивно-оздоровительное направление
4 «А», 4 «Б» классы
на 2017 – 2018 учебный год

Составитель: Анохина Любовь Ивановна,
учитель физической культуры

Рубцовск, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивная смена» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.);
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей № 6»;
- годового календарного учебного графика;
- учебного плана МБОУ «Лицей № 6»;
- положения о рабочей программе курсов внеурочной деятельности.

Программа предназначена для обучающихся 4 класса

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Общая характеристика курса

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов.

Режим занятий: Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Ценностные ориентиры содержания курса

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, 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 детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих детей начальной школы наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата,

дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

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

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии.

Занятия входят во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы.

В занятия включены упражнения по формированию правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Неизгладимые впечатления дает детям знакомство с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину, через изучение традиций и обычаев того или иного этноса. Одним из основных средств знакомства с жизнедеятельностью народов на уроках физической культуры является народная игра. Главная задача педагога — научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение. Таким образом, народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство

Общая характеристика организации учебного процесса:

Технологии обучения:

- технологии проблемного
- здоровьесберегающие технологии
- информационно-компьютерные технологии
- игровые технологии
- технология уровневой дифференциации
- личностно-ориентированная технология обучения

Методы обучения:

- словесные методы (лекция, объяснение, беседа, дискуссия, диалог, опрос);
- наглядные методы (метод наблюдения, метод упражнения);
- практические методы (игровой, индивидуальный, фронтальный, групповой, парный, поточный, дифференцированный, метод круговой тренировки).

Формы обучения:

фронтальные	групповые	индивидуальные
- урок - викторина	- круглый стол - наблюдение - исследование - праздники	- презентация (устная, электронная) - творческая работа

Средства обучения:

- физические упражнения
- подвижные и спортивные игры
- эстафеты
- общеразвивающие упражнения.

Результаты освоения программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

К концу 4 класса учащиеся должны:

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Планируемые результаты

Личностными результатами являются следующие умения:

– оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

– умение выражать свои эмоции;

– понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

– проговаривать последовательность действий во время занятия;

– учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

– умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

– умение оформлять свои мысли в устной форме

– слушать и понимать речь других;

– договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Содержание тем курса внеурочной деятельности

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Материально – техническое и учебно-методическое обеспечение:

Малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия»
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия».
3. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе» методическое пособие – Творческий центр СФЕРА Москва 2005
4. И. П. Дайлидене «Поиграем, малыш!» книга для работников дошкольных учреждений и родителей. – Москва «Просвещение» 1992
5. Журнал «Начальная школа» за 2008 год №4 Н.Н. Макаринова. Народные игры на уроках физической культуры
6. Журнал «Начальная школа» за 2008 год №9 В.В. Лаврентьев. Подвижные игры
7. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №8 Д.А. Антуфьев, С.Л. Антуфьева. Эмоциональная зарядка на весь день

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по курсу

«Спортивная смена» 4 класс 2017-2018 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Гигиена, предупреждение травматизма.	1	Беседа.	6.09	
2	Игра «Лапта».	1	Игра	13.09	
3	Игра «Где был» Вопрос-ответ «Полезные привычки».	1	Игра. Викторина.	20.09	
4	Игра «Снайпер». Вопрос ответ «Мой режим дня».	1	Игра Анкетирование.	27.09	
5	Викторина «Виды спорта». Игра «Дедушка Мазай»	1	Викторина. Игра.	4.10	
6	Игра «Уголки» Вопрос-ответ «Здоровье и болезни».	1	Игра. Беседа.	11.10	
7	Игра «Два Мороза»	1	Игра	18.10	
8	Игра «Третий лишний»	1	Игра	25.10	
9	Познавательная беседа «Игры народов мира»	1	Беседа. Игра	8.11	

10	Мордовская народная игра «Ворона».	1	Игра	15.11	
11	Эстонская народная игра «Сторож»	1	Игра	22.11	
12	Русская народная игра «Жмурки»	1	Игра	29.11	
13	Эстафета «Весёлые старты»	1	Эстафета.	6.12	
14	Беседа «Какой вид спорта лучше». Игра «Караси и щуки»	1	Беседа. Игра.	13.12	
15	Игры с мячом «Мяч среднему»	1	Игра.	20.12	
16	Игры с мячом «Мяч ловцу»	1	Игра	27.12	
17	Викторина с элементами видеороликов. «Зимние виды спорта»	1	Викторина.	17.01	
18	Игры на лыжах «Сороконожка на лыжах»	1	Игра.	24.01	
19	Игры на лыжах «Лыжные врата»	1		31.01	
20	Игры на лыжах «Догонялки на лыжах»	1	Учебно-игровая	7.02	
21	Игры на ледовой дорожке «Салки	1	Учебно-игровая	14.02	

	шайбой»				
22	Игры на ледовой дорожке «Кто дальше?»	1	Учебно-игровая	21.02	
23	Игра «Весёлые туристы»	1	Игра.	28.02	
24	Игра «В гостях у Нептуна»	1	Игра	7.03	
25	Игра «Астронавты»	1	Игра	14.03	
26	Игра «Спортландия».	1	Викторина	21.03	
27	Игра «Морские волки»	1	Учебно-игровая	4.04	
28	Игра «Арам шим- шим»	1	Игра	11.04	
29	Беседа о ЗОЖ «А какой твой цвет?»	1	Беседа	18.04	
30	«Застывшее королевство»	1	Учебно-игровая	25.04	
31	Игра «Малайский волейбол»	1	Учебно-игровая	2.05	
32	Игра «Салки с защитником»	1	Игра	16.05	
33	Веселая эстафета.	1	Эстафета	23.05	
34	Итоговое занятие.	1	Викторина «Вопрос-ответ»	30.05	