

Управление образования
Администрации города Ижевска
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Спортивный лицей № 82»



ИжкарАдминистраци
Дышетонъякивалтонни
«Спортъя 82-и номеро лицей»
огъядышетонъяконьдэтэнвозиськись
муниципал ужсьюрт

426034 г. Ижевск, ул. Зенитная, 5а, тел. (3412) 73-26-15, факс (3412) 73-26-15, sport82.udm@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического Совета
Протокол № 9
От « 30 » августа 2019 г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
4 класс**

Составитель –
Коньшева Елена Александровна
заместитель директора по ВР

Ижевск, 2019

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Предметом обучения является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Подвижные игры являются важным средством воспитания. В основе подвижных игр лежат физические упражнения. Благодаря большому разнообразию содержания и игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению специальных задач физического воспитания.

Цель и задачи:

Цель программы по подвижным играм состоит в том, чтобы обеспечить учащихся комплексом знаний, умений, которые позволят им успешно использовать полученные навыки в повседневной жизнедеятельности. формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является долгом перед обществом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры; теории и организации подвижных игр;
- формирование основных понятий об игровой деятельности, значении игры в жизни человека и месте подвижных игр в педагогической практике;
- умение использовать игру в общеобразовательных и воспитательных целях;
- формирование у учеников интереса и познавательную активность к физической культуре;
- формирование у обучающихся стремления к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности.
- воспитание потребности систематически заниматься физическими упражнениями;
- организация режима дня учащихся;
- воспитывать культуру здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.
- сохранить (восстановить) душевное здоровье и эмоциональное благополучие детей;
- помочь каждому ребенку реализовать свой творческий потенциал;
- развивать творческую активность учащихся.
- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильной речи;
- развивать интерес к физической культуре и спорту.
- повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- снижение заболеваемости.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на обучающихся 4 класса и предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа (1 час в неделю).

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все уроки).

Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все уроки).

Понятие «игра». Теория возникновения и развития подвижных игр. Социальная сущность игры. Отличия и сходство игры и труда. Признаки игровой деятельности. Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Развитие в играх физических качеств. Классификация подвижных игр. Подготовка к проведению игры. Способы разделения игроков на команды, выбора водящего и капитана. Требования к рассказу и порядок объяснения игры. Организация играющих. Руководство процессом игры. Дозировка и судейство игры. Требования к окончанию игры. Подведение итогов.

Внеурочная деятельность организуется в форме соревнований, бесед, лекций, игр, проектов и других.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная.

Тематический план 4 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения в зале и на улице. Салки в разных вариантах	1
2	Понимание ответственности каждого за свое здоровье «Пустое место», «Третий лишний», «Заяц без дома»	1
3	Понятие «игра». Теории возникновения и развития подвижных игр «Вышибалы» «Цепи - кованные», «Мышеловка»	1
4	Минитурслет	2
5		
6	«Шишки - желуди - орехи», «Штурм», «Подвижная цель»	1
7	«Липкие пеньки», «Вышибалы в квадрате», «Мышки – завитушки»»	1
8	«Охотники и зайцы», «11», «Подмигиши»	1
9	Правила проведения игр и соревнований «Звезда», «Черные и белые», «Зебра»	1
10	Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. «Али-баба», «Арим-шим-шим», «Сантики-фантики-лим-по-по»	1
11	Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий «Круговая лапта», «Горелки», «Подвижная цель»	1
12	«Антивышибалы», «Штандер - стоп», "Копна - кочка"	1
13	«Зевака», «Часовые и разведчики», «Ловкие и быстрые»	1

14	«Большой мяч», «Гонки на руках», «Салки-догонялки»	1
15	Эстафеты «Веселые профессии»	2
16		
17	Значение и важность регулярных физических нагрузок. «Перестрелка», «Горящий мяч», «Поймай хвост дракона»	1
18	Развитие в играх физических качеств. Салки в разных вариантах, «Рыбак», «Невод»	1
19	«Бездомный заяц», «Караси и щука», «Стеночки»	1
20	«Шишки - желуди - орехи», «Силачи», «Биляша»	1
21	Эстафеты «Папа, мама, я – спортивная семья»	2
22		
23	Техника безопасности во время спортивных игр «Перестрелка», «Картошка»	1
24	Способы разделения игроков на команды, выбора водящего и капитана. «11», «Штурм», «Перестрелка»	1
25	«Мяч через сетку», «Стрелок», «Жонглёры», «Передал - садись»	1
26	«Пионербол», Эстафеты	1
27	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. «Брось в кольцо», «Баскетбольные салки», «Мяч водящему»	1
28	Руководство процессом игры. Дозировка и судейство игры. Требования к окончанию игры. Подведение итогов. «Пионербол», «Хоккей»	1
29	«Футбольные вышибалы», «Футбол»	1
30	«Бадминтон», «10 передач», «Вызов номеров», «Круговая лапта»	1
31	«Перестрелка», «33», «Загадка», «Горящий мяч»	1
32	«Бадминтон», «10 передач», «пионербол», «мяч капитану»	1
33	Спортивные состязания «Поиски клада»	2
34		

Список литературы

1. Антонова Ю. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО издательство «ДОМ XXI век», 2006г.
2. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, издат. «Учитель» Волгоград, 2007г.
3. Болонов Г.П. Физическая культура в начальной школе- методич. Пособие, ТЦ СФЕРА, 2005г.
4. Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах- издат. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003г.
5. Видякин М.В. Внеклассная работа, физическая культура в начальной школе-ИТД «Корифей», 2005г.
6. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры в начальной школе- метод. пособие и программа- изд. «ВЛАДОС», 2004г.
7. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья в 1-5 классах – М.: ВАКО, 2004г.
8. Детские подвижные игры, под ред. Конеева Е.В., «Феникс», 2006г.
9. Кочурова С. Большая книга школьных праздников- Академия развития, Ярославль, 2007г.
10. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр подростками. – М.: Гуманитарный издательский центр, 2001.
11. Лях В.И. Комплексная программа «Физическое Воспитание учащихся 1-11 классов», 2008г.
12. Лях В.И. Физическая культура, учебник для уч-ся 1-4 классов нач.шк.- изд. «Просвещение», 2008г.
13. Матвеев А.П. Физическая культура, учебник для учащихся 3-4 кл. нач.шк.- изд. «Просвещение», 2008г.
14. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 класс- изд. «ВЛАДОС», 2007г.