

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ СОШ № 34

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМК

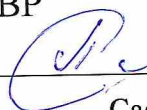


Ковальчукова Е.А.
руководитель ШМК.

Протокол №1 от «24» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР



Сафонова Т.Н.

Приказ №234 от «24» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
МБОУ СОШ №34



Ивашечкин К.Л.

Приказ №236-од от «28» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

«ОЗОРНЫЕ МЯЧИКИ»

Подвижные игры

для обучающихся 4 классов

г. Ижевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОЗОРНЫЕ МЯЧИКИ» для 4 классов разработана в соответствии с Основной образовательной программой МБОУ СОШ №34 и на основе программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для 4 классов, авторы Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова. //Школа России. Концепция и программы для начальных классов в 2 ч. Ч 2./ - М.: Просвещение

Актуальность.

Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. С раннего детства закладываются основы здоровья, физического развития формируются двигательные навыки. Дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры. Высшей формой обыкновенных подвижных игр являются спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон. Игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивных игр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально –волевою сферу. Что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

Цель:

совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

Задачи:

- на основе определения физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребёнка.
- выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
- научить детей играть активно и самостоятельно;
- вырабатывать умение в любой игровой 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, проявлять инициативу;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
- выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
- сформировать у учащихся представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения.

Программа рассчитана на учащихся 4 - ых классов.

1 час в неделю. 34 часа в год.

Учитель в системе реализации программы.

В программу включены не только мероприятия для организации и проведения спортивных и подвижных игр, но и информационно-практический материал по истории происхождения и развития различных спортивных видов деятельности. В программу включены комплексные гимнастические упражнения, пальчиковые игротренинги, комплекс упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки. Данная программа направляет усилия педагогов на то, как помочь ребёнку найти себя в движении. В основе этой концепции лежит взаимосвязь обучения ребёнка с его физическим и психическим состоянием. Большое внимание в программе уделено положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности.

Принципы реализации программы:

- лично ориентированное образование
- гуманизм;
- индивидуализация и дифференциация;
- систематичность;

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и ожидаемыми результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

Знать и иметь представление:

- об истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки;

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- играть активно и самостоятельно;
- в любой игровой 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, проявлять инициативу;

- владеть своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).

Содержание учебного материала 4 классов

Беседа.

«Поведение в школе, в спортивном зале, техника безопасности».

«Умеете ли вы вести здоровый образ».

Диагностика здоровья.

«Не давай мяч водящему» и игры подводящие к баскетболу, волейболу, футболу.

Игры средней подвижности. «Доскажи словечко». Оздоровительная минутка.

«Весёлые старты».

Эстафеты со скакалкой. Игра с воздушным мячом.

«Папа, мама, я – спортивная семья».

Семейный спортивный праздник.

Эстафеты с мячом.

«Визитка», « Спортивная ходьба», «Змейка», «Ведение мяча», «Кенгуру».

«Богатырская силушка».

Праздник к 23 февраля. Весёлые конкурсы для мальчиков.

Подвижные игры по выбору детей.

Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!

Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

«Запрещённое движение» «Непослушная скульптура», «Зелёный, красный, жёлтый».

Игры на развитие внимания.

Подвижные игры на свежем воздухе.

Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»

Игры, эстафеты, Весёлые минутки. Считалки.

Чему мы научились и чего достигли.

Диагностика в конце года.

Календарно-тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятий	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Знакомые игры с мячом. (4 урока)				
1	Знакомые игры с волейбольным мячом. Игры через волейбольную сетку.	Работа с иллюстративным (наглядным) материалом.		
2	Игры на развитие скоростных качеств.	Подвижные игры		
3	Подвижные игры с мягкими мячами (использование нестандартного оборудования).	Подвижные игры		
4	Подвижные игры и эстафеты с теннисным мячом.	Подвижные игры		
Раздел 2. Обучение элементам спортивных игр.(30 уроков)				
5	Баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра перестрелка.	Подвижные игры		
6	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Подвижные игры		
7	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч».	Подвижные игры		
8	Мини-баскетбол по упрощённым правилам	Подвижные игры		
9	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	Подвижные игры		
10	Обучение элементам спортивных	Подвижные		

	игр.	игры		
11	Обучение элементам спортивных игр.	Подвижные игры		
12	Игры со скакалкой, обручем. Эстафеты.	Эстафета		
13	Подвижные игры в кругу с мячами.	Подвижные игры		
14	Футбол. Удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам.	Подвижные игры		
15	Игры с футбольным мячом.	Подвижные игры		
16	Подвижные игры с мячом.	Подвижные игры		
17	Игры с нестандартным спортивным оборудованием. Эстафета	Эстафета		
18	Русские народные игры.	Подвижные игры		
19	Игры наших бабушек и дедушек. (Домашнее задание – подготовить игру).	Подвижные игры		
20	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»	Подвижные игры		
21	Игры с малыми мячами. Элементы ручного мяча.	Подвижные игры		
22	Эстафеты. Гандбол.	Эстафета		
23	Подвижные игры. Ручной мяч.	Подвижные игры		
24	Игры с малыми мячами. Эстафеты.	Эстафета		
25	Битбол.	Подвижные игры		
26	Битбол с 2 мячами.	Подвижные игры		
27	Перестрелка с усложнением (с баскетбольными мячами все выполняют ведение).	Подвижные игры		
28	Игры с нестандартным спортивным оборудованием. Эстафета	Эстафета		
29	Игры и эстафеты с нестандартным спортивным оборудованием	Подвижные игры		

30	Спортивные игры .	Подвижные игры		
31	Лапта.	Подвижные игры		
32	Лапта.	Подвижные игры		
33	Спортивные игры на улице.	Подвижные игры		
34	Подведение итогах. Полюбившиеся игры.	Подвижные игры		

Список литературы:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
7. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
8. Патрикеева А.Ю. Подвижные игры 1 – 4 классы. М.: Вако, 2007.- 176 с.-/ Мозаика детского отдыха.
9. Соловьёв Г.М., Соловьёва Н.И. Программа: «Культура здорового образа жизни.»(Издательство: ИЛЕКСА, 2009 год)
10. Сайкина Е.Г., Фирильева Ж.Е. «Физкульт – привет минуткам и паузам!» (Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2004 год)

