

пункт 2.2. ООП НОО Рабочие программы
учебных предметов и курсов внеурочной
деятельности

Принята
педагогическим советом
МБОУ «Начальная школа №15»
Протокол от 25.08.2016 № 1

Утверждена
приказом от 25.08.2016 № 315

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

ИГРАЕМ ВСЕ»

(НАИМЕНОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ

(НАИМЕНОВАНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ)

4 КЛАСС

Количество часов по плану внеурочной деятельности за 1 год 34

«Физическая культура», В.И.Лях
*(сведения об авторской программе учебного предмета,
на основе которой разработана рабочая программа учебного предмета*

Программа курса «Общефизическая подготовка: играем все»
1. Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели начального общего образования с учетом специфики рабочей программы курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Общефизическая подготовка: играем все» (далее – программа) разработана в соответствии на основе авторской - программы по физической культуре 1-4 классы, автор В.И.Лях. и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО) (утвержденному приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373).

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

2. Общая характеристика рабочей программы курса внеурочной деятельности

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе 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, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей общефизическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

3. Описание места рабочей программы курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности образовательного учреждения в четвертых классах. Возраст обучающихся, осваивающих программу – 10-11 лет.

На изучение содержания курса отводится 2 часа в неделю, во второй половине дня в рамках внеурочной деятельности. Программа предусмотрена на 1 год, рассчитана на 34 часа. Внеурочные формы проведения занятий составляют до 20% от общего объема часов.

4. Описание ценностных ориентиров содержания рабочей программы курса внеурочной деятельности

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

1. Восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, уважения истории и культуры каждого народа.
2. Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников.
3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
 - формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через
 - знакомство с национальной, отечественной и мировой культурой.
4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и организовывать свою деятельность (планированию, контролю, оценке).
5. Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей,
 - готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

5. Предполагаемый результат деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы курса

К концу учебного года обучающиеся получают возможность приобрести:

Знания и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- 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;

Умения:

- 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы курса

Личностные	Метапредметные	Предметные
-мотивационная основа на занятиях подвижными играми; -учебно-познавательный интерес к занятиям; -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	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно	-представлять игры 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

<p>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</p>	<p>воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий в играх - выражать творческое отношение к игровому процессу; - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении правил и приемов игры; -проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность); -проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр; -проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности</p>	<p>их объективное суждение; -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; -организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; -находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; -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.</p>
--	--	---

6.Содержание учебного курса внеурочной деятельности

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.

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

Раздел 1. Сюжетные игры (16ч.) «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

Раздел 2. Бессюжетные игры (18ч.) В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний».

Раздел 3. Игры с элементами легкой атлетики, спортивных игр (32ч.) Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале спортивных игр («Пионербол», «Мини-баскетбол», «Перестрелка»).

Раздел 4. Теоретико-практическое занятие «Фестиваль подвижных игр» (2ч.)

<i>№</i>	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Общее количество часов</i>
1	Сюжетные игры	16
2	Бессюжетные игры	18
3	Игры с элементами легкой атлетики, спортивные игры	32
4	Фестиваль подвижных игр	2
	<i>Итого:</i>	<i>68</i>

7. Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды деятельности обучающихся</i>	<i>Планируемые результаты</i>
1	Вводный урок. Значение п/игр в развитии физических качеств. Сюжетные игры. «Волк	1	Осваивать двигательные действия, составляющие	Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической

	во рву», «Море волнуется», «Колдунчики». Знакомство с содержанием игр. Объяснение правил.		содержание подвижных игр.	подготовки человека.
2-3	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Веселые ребята», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Шишки, желуди, орехи». Объяснение правил. Использование характерных двигательных действий.	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий.
4-5	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Ловишки- перебежки», «Космонавты», «Птицы без гнезда». Объяснение правил. Использование характерных двигательных действий. Использование считалок.	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Проявляют координационные способности.	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Выражать творческое отношение к игровому процессу.
6-7	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «Класс смирно!», «Пустое место», «Удочка». Объяснение правил.	2	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
8-9	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «Запрещенное движение», «Чья команда быстрее построится», «Невод», «Вызовы по номерам». Объяснение правил.	2	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий.
10-13	Игра «Мини-баскетбол». Повторение правил игры, игровых действий.	4	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
14-16	Игра «Перестрелка». Повторение правил игры.	3	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их

			игр	объективное судейство
17-18	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Гуси-лебеди», «Белые медведи», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц). Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
19-20	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Вороны и воробьи», «Кошки-мышки», «Хвостики». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Выражать творческое отношение к игровому процессу.
21-22	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «К своим флажкам», «Третий лишний», «Гонка мячей по кругу». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Участвовать в коллективном обсуждении правил и приемов игры.
23-24	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «У ребят порядок строгий», «Придумай фигуру», «Мяч капитану». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.
25-26	П/игры на материале легкой атлетики. «Метко в цель», «Перепрыгни-не задень». Эстафеты: «Змейка», «Слалом»	2	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
27-28	П/игры на материале легкой атлетики. «Снайперы», «Полоса препятствий». Эстафеты: «Быстрее ветра», «Перемени предмет»	2	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
29-33	Игра «Пионербол». Повторение правил игры, игровых действий.	5	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
34-35	Бессюжетные игры. «Класс смирно!»,	2	Принимать адекватные	Проявлять находчивость в решении игровых задач,

	«Пустое место», «Удочка».		решения в условиях игровой деятельности.	возникающих в процессе подвижных игр.
36-37	Бессюжетные игры. «Запрещенное движение», «Чья команда быстрее построится», «Невод», «Вызовы по номерам».	2	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Участвовать в коллективном обсуждении правил и приемов игры.
38-39	Сюжетные игры. «Гуси- лебеди», «Белые медведи», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц).	2	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.
40-41	Сюжетные игры. «Ловишки- перебежки», «Космонавты», «Птицы без гнезда». Использование характерных двигательных действий. Использование считалок.	2	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Выражать творческое отношение к игровому процессу.
42-45	Игра «Перестрелка». Повторение правил игры, игровых действий.	4	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
46-49	Игры на материале легкой атлетики. «Метатели», «Из круга в круг», «Попрыгунчики». Эстафеты «Разложи и собери», «Быстро, ловко и умело».	4	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
50-51	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «На одной ноге», «Быстро по местам», «Увернись от мяча». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
52-54	Игра «Пионербол». Повторение правил игры, игровых действий.	3	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
55-56	Игра «Мини-баскетбол». Повторение правил игры, игровых действий.	2	Соблюдать дисциплину и правила техники	Организовывать и проводить со сверстниками элементы

			безопасности во время спортивных игр.	соревнований, осуществлять их объективное судейство
57-58	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись», «Карлики и великаны». ». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
59-60	Бессюжетные игры. К своим флажкам», «Третий лишний», «Гонка мячей по кругу», «Встречные перебежки».	2	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
61-63	Сюжетные игры «Вороны и воробьи», «Салки», «Космонавты», «Птицы без гнезда». Использование считалок.	3	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Выражать творческое отношение к игровому процессу.
64-66	Игра «Пионербол». Повторение правил игры, игровых действий.	3	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
67-68	Фестиваль подвижных игр.	2	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.	Проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010

2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007

5.И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

6. Учебно–практическое оборудование:

- козел гимнастический,
- перекладина гимнастическая (пристеночная),
- стенка гимнастическая,
- скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
- мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- палка гимнастическая,
- скакалка детская,
- мат гимнастический,
- коврики: гимнастические, массажные,
- кегли,
- обруч пластиковый детский,
- планка для прыжков в высоту,
- стойка для прыжков в высоту,
- флажки: разметочные с опорой, стартовые,
- лента финишная.