

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа №9 имени
Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области
446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 12
от «17» мая 2018 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ № 9
Г.Н. Недбалю Г.Н. Недбалю



Программа внеурочной деятельности

Кружок «Подвижные игры»

2018 – 2019 учебный год

Введение

Программа внеурочной деятельности кружка «Подвижные игры» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся 4-х классов.

Программа внеурочной деятельности включает три раздела:

- «Результаты освоения курса внеурочной деятельности»
- «Содержание курса внеурочной деятельности», с указанием форм организации и видов деятельности;
- «Тематическое планирование».

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
4. Внеурочная деятельность учащихся: волейбол. Под редакцией К.А. Колодницкого, В. С. Кузнецова, М. В. Маслова - М.:Просвещение, 2011.
5. «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича. – М.:Просвещение, 2010.
6. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
7. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» (утвержденные постановлением Главного государственного

санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189, ред. от 24.11.2015 г.);

8.Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ ООШ № 9.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- формирование ценностных отношений обучающихся к себе, другим, самой образовательной деятельности и его результатам;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на повышение подвижности;
- формирование знаний о негативных последствиях отсутствия физических упражнений для организма;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу;
- понимать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале, в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе внутреннем плане;
- принять установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.

Коммуникативные:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

- построение монологического высказывания;
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, инструменты ИКТ и дистанционное общения.

Познавательные:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов;
- осуществление сравнения и классификации информации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.

Данная программа предоставляет возможность планомерно достигать ожидаемых **воспитательных результатов разного уровня** информационно-исследовательской деятельности.

Результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни). Элементарные социальные знания школьники получают уже тогда, когда только начинают осваивать информационно-поисковую деятельность. Они узнают о важности физического развития и физических нагрузок, организации подвижного времяпрепровождения, расширяют представления о своем организме, играх, мире вообще.

Результаты второго уровня (получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества). Формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям, в том числе здоровью, и к социальной реальности в целом осуществляется благодаря активизации межличностных отношений друг с другом. Приобретение опыта работы с информацией: опыта самостоятельного поиска, систематизации информации и ее оформления. В различных ситуациях у детей появляется возможность проявить себя с лучшей стороны, сохранив веру в себя и уважение к другим членам коллектива.

Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия). Школьники имеют реальную возможность выхода в пространство общественного действия. К этому времени у детей сформирована мотивация к изменению себя и приобретение необходимых навыков правильного питания и здорового образа жизни. Учащиеся приобретают опыт первичный опыт исследовательской и проектной деятельности, готовят показательные выступления, проводят подвижные игры среди сверстников и младших товарищей.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Подвижная игра — осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически

используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Программа направлена на усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями, расширение межпредметных связей, формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Результатом занятий подвижными играми является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств обучающихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Цель курса: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей; возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.

4 класс (34 ч.)

1. Теория дается обучающимся в процессе внеурочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.
 - Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол).
 - Личная гигиена.
 - Вред курен
 - Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

- Оказание первой медицинской помощи.
- Психологическая подготовка к игре.

2. Общая физическая подготовка.(в процессе занятий)

- Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
- Гимнастические упражнения.
- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого.
- Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения со скакалками.
- Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.
- Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки на скакалке,эстафеты.

3. Подвижные игры.(21ч.)

В процессе программы внеурочной деятельности подвижные игры(с элементами волейбола), соревновательно- игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся.

4. Специальная физическая подготовка.(в процессе занятий)

- Стойка игрока (исходные положения).
- Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.
- Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками.
- Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).
- Передача двумя руками сверху на месте.
- Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.
- Прием мяча снизу двумя руками над собой.
- Прием мяча снизу двумя руками .

5. Спортивные игры(13ч.)

Тематическое планирование

Согласно учебному плану внеурочной деятельности ГБОУ ООШ № 9 на 2017 – 2018 учебный год на реализацию программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 4-х классах отводится 1 учебный час в неделю, итого 34 часа в год.

№	Название раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Подвижные игры	21
3	Общая физическая подготовка	В процессе занятий
4	Специальная техническая подготовка	В процессе занятий
5	Спортивные игры	13
ИТОГО:		34