

МБОУ ОДИНЦОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 14



**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному
направлению
«Подвижные игры»**

4 классы

Составитель: Пашина
Анны Владимировна

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа является рабочей программой по внеурочной деятельности 4 класса базового уровня к учебному комплексу УМК «Школа России» М.:Просвещение ,2017.

Сроки реализации: 34 учебные недели. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана на 1 часа в неделю (34 часов за год), что соответствует учебному плану МБОУ Одинцовская гимназия №14.

Раздел 1. Планируемые предметные результаты освоение курса

Личностные результаты:

Обучающиеся научиться:

- определять под руководством педагога правила поведения в коллективе во время активного отдыха и проведения подвижных игр;
- в предложенных педагогом играх, опираясь на правила поведения, поддерживать других участников группы и педагога.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствами других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и благополучия.

Метапредметные результаты:

Включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Обучающиеся научиться:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении правил игры и исправлять их;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и проведения подвижных игр;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- технически правильно выполнять движения и действия, предложенные правилами подвижных игр.
- доносить свою позицию до других (умение оформить свою мысль в устной форме)
- совместно договариваться о правилах общения и поведения во время проведения подвижных игр и следовать им.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;

- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Предметные результаты:

включают освоение обучающимися в ходе изучения учебного предмета умений, специфических для данной предметной области, видов деятельности по получению новых знаний в рамках учебного предмета, их преобразований и применения в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Обучающиеся научатся:

- ознакомление с русскими традициями, связанных с подвижными играми;
- обобщению групповых и командных подвижных игр с подпевками и считалочками;
- умению выбирать действующие лица жеребьевкой;
- организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр в разное время года и в разных погодных условиях;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить подвижные игры с разной целевой направленностью, подбирать для них удобное место проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнять технические действия из базовых подвижных игр, применять их в соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;

- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- формировать навыки здорового образа жизни;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;
- 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.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других..

Раздел 2. Содержание программы курса «Подвижные игры»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

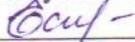
Спортивно-оздоровительная деятельность

Подвижные игры представлены четырьмя блоками: 1- народные игры, 2 – подвижные игры на развитие психических процессов,

3 – подвижные игры на развитие физических качеств, 4 – спортивные игры.

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий
2	Подвижные игры	25
2.1	Русские народные игры	9
2.2	Подвижные игры для развития психических процессов	8
2.3	Подвижные игры для развития физических качеств	8
2.4	Спортивные игры	9
2.4.1	Баскетбол	5
2.4.2	Пионербол	4
Количество занятий в неделю		1
Количество учебных недель		34
Итого		34

<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора гимназии по УВР  _____ Замятина С. И. «04» <u>июня</u> 2018 г.</p>	<p>«РАССМОТРЕНО» на ШМО учителей начальных классов  _____ Есина Т. И. Протокол № 7 от «04» <u>июня</u> 2018 г.</p>
--	--