
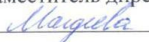



Муниципальное общеобразовательное учреждение

Калиновская средняя школа

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей _____ Руководитель МО:  / О.А. Жук _____ / Протокол № 1 от 30.08.2017 г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР:  /Л.Н.Магдеева/ 31.08.2017г</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы:  /Н.А. Иващенко/ Приказ № 153 от 01.09.2017 г</p>
--	--	---



Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Юный олимпиец»

Класс 1-4 уровень

Педагог: Варламова Екатерина Викторовна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

2017-2018 учебный год

## Пояснительная записка.

### Нормативная основа:

Организация внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность в МОУ Калиновская СО» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я.Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. – М.: Просвещение, 2011.
- ФГОС основного общего образования – Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011, рег. №19644).
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования. – М.: просвещение, 2011.
- Распоряжение Правительства РФ от 07.09.10 №1507-р «О плане действий по модернизации общего образования на 2011/15 годы»
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. N 19993)
- Письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ.
- Методические рекомендации о расширении деятельности детских и молодежных объединений в ОУ (Письмо Минобрнауки России от 11.02.2000 г. № 101/28)

План внеурочной деятельности соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и основного общего образования направлен на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа внеклассной деятельности по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе:

- Конвенция о правах ребенка;
- закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного

учреждения»;

- федерального компонента государственного стандарта начального образования;

- примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов» Авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.

Внеурочная деятельность содействует развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности личности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности,

спорту, организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья и расширению кругозора.

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Для желающих есть возможность улучшить свою физическую подготовленность, определиться с интересами и возможностями для специализации в том или ином виде спорта.

Внеклассная работа по общей физической подготовке «Подвижные игры» входит в образовательную область «Физическая культура».

В соответствии с ФГОС начального и основного общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа «Подвижные игры» рассчитана на обучающихся 1-4 классов. Предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий общей физической подготовки, спортивных мероприятий и праздников спорта.

Сегодня у школьников малоподвижный образ жизни, который отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. В рамках внеурочной деятельности подвижные игры в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Через подвижные игры вырабатывается у детей бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Который в дальнейшем помогают безболезненно приспособиться к жизни. Командные состязания учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства

подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то процесс игры включает в себя постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Подвижные игры как правило оказывают всесторонне развивающее воздействие на организм, они еще и очень увлекательны и разнообразны по содержанию. На смену одной игре приходят другие. Все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребенку. Они не только вызывают активную работу мысли, но и способствуют расширению кругозора, а так же уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени

развития. Тем самым ученые пришли к выводу, что игра признана ведущей деятельностью ребенка-дошкольника. Все жизненные впечатления, переживания, фантазии, задумки малыши отражают в условно-игровой форме, которая способствует конкретному перевоплощению в образы тех персонажей, присутствующих в игре, например: («Гуси-лебеди», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Олени и пастухи» и т. д.). Ситуация игры увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которыми нужно умело подчеркивать в образе, что требует будоражит у детей активную умственную деятельность. Игра, в которой отсутствует сюжетная линия и построена лишь на определенных игровых заданиях, также имеет много познавательного материала, который способствует расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его самостоятельности действий и мышления. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т. е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату («Палочка-выручалочка», «Пятнашки» и др.). Большое значение воспитательного характера заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т. е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Например, в игре «Коршун и наседка» коршун должен ловить лишь одного цыпленка, стоящего в конце всей вереницы цыплят, и только после слов наседки: «Не дам тебе своих детей ловить». Игра такой продукт, который требует внимания, умения ориентироваться в пространстве, выдержки, сообразительности и ловкости, проявления чувства коллективизма, слаженности действий, взаимопомощи («один — за всех и все — за одного»), чувства ответственности, смелости, находчивости.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой

воспитательной силой. Традиционным средством педагогики являются народные подвижные игры. 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. На современный взгляд народные игры призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. В нашем мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Полет движения сочетается с духовным обогащением детей. У ребенка формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине, а так же развиваются лидерские качества и чувства дружеского плеча.

В народных играх присутствуют нотки юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор.

В наше время общеобразовательные учреждения посещают дети разных национальностей они повседневно общаются, рассказывают сказки, рисуют, играют в разные игры, поют и танцуют, внося в свою деятельность элементы национальной культуры.

Данный курс является неким проводником между детьми, который помогает находить общий язык со сверстниками, пробудить интерес к многонациональной культуре и искусству своего края через игры, вовлекая в нее, а так же увидеть, что у каждого народа есть свои уникальные игры, не похожие на игры остальных народов, но есть и универсальные игры, хорошо известные детям всего мира. Дети, чаще всего сами являются авторами игр, который чаще всего вырастают корнями в историю класса и школы, пользуясь популярностью и всеобщей любовью. Буквально все - исторические факторы, география региона, особенности национальной культуры и быта, религия, общественные отношения и пр. может стать темой и сюжетом для игры. Логической апогеей завершения курса может стать интернациональная игра, созданная учащимися, которая будет интересна детям всего мира.

**Цель:** сформировать в детях гармонически развитую, активную личность, сочетающую в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Задачи:**

- 1 научить детей играть активно, честно и самостоятельно;
- 2 вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- 3 приспосабливаться и готовить к изменяющимся условиям окружающей среды;
- 4 находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, не ущемляя интересы других;
- 5 способствовать воспитанию нравственных чувств, чувства коллективизма и модели «один за всех и все за одного»;
- 6 сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Программа разработана для детей 1-4 классов, рассчитана на 1 час в неделю, и по возможности заполнения пробелов в течении дня (перемены без драк, физкультминутки), что бывает очень часто.

Программа также предполагает проектную деятельность учащихся совместно с родителями или выбранным учителем школы по желанию ребенка, по темам: «Старинные детские игры», «Во что играл мой дедушка», «Вспомним забытые игры», «Игры народов Кавказа», «Как появляются новые игры» придумывание зачинов, считалок и т.д. Результатом такой проектной деятельности детей станет «Школьная книга рекордов».

**Содержание 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. Кроме того, в программу постарались включить комплексные гимнастические упражнения, пальчиковые игротренинги, комплекс упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки, уроки релаксации, арттерапии, музыкотерапии и многие другие компоненты, помогающие школьнику снять напряжения и эмоционально отдохнуть.

Программа дает представление о самобытности соседствующих народных культур в играх. Вводятся такие понятия как структура игры, правила игры, правила общения, правила безопасности, правила толерантности и мн.др..

В программу включены инсценировки, театрализованные представления, беседы о правилах общения и безопасного поведения во время занятий; беседы о ЗОЖ, «ПДД», «Безопасный Интернет», сказкотерапия и

мн.др.

### **1.Знания о физической культуре.**

Решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, защита иммунитета;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений, темпа, тактики, борьбы;
- развитие координационных способностей (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве)
- развитие кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости).
- выработка представлений об основных видах спорта, героях спорта, потерь в спорте, спортивном инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
- создание условий для закаливания воспитанников (занятия проводятся на открытом воздухе, главная цель занятий - повышение уровня общей физической подготовки учащихся и приспособление организма к сюрпризам погоды)

### **2. Массовая физкультурно-оздоровительная работа.**

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса является организация двигательного режима воспитанников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

Спортивные мероприятия должны способствовать тому, чтобы привлечь к занятиям физкультурой как можно больше детей, их родителей и педагогов. Этот прирост возможен через увеличение спортивных кружков и проводимых соревнований, через привлечение к соревнованиям детей разного возраста, родителей и активное участие в соревнованиях болельщиков, а так же агитбригады, флешмобов, выпуском спортивных газет и мн.др.

Подвижные игры - жизненно важная разрядка, которая необходима для удовлетворения естественных потребностей детей в активном движении, жажды деятельности, соревнования и духа достойного соперничества.

Спортивные игры - важное средство развития ловкости, быстроты, силы, настойчивости, умения действовать в интересах коллектива, умения ориентироваться в сложной ситуации и принимать единственно верное решение.

Игровая деятельность участников при проведении соревнований вызывает у зрителей стремление стать такими же ловкими и смелыми, способствует сплочению коллектива учителей и учеников, передаче опыта старшего поколения младшим, дает возможность по-новому оценить свое отношение к учебе, своему умственному и физическому развитию.

### **3. Пропаганда здорового образа жизни среди воспитанников.**

*Основная задача* - довести до детей информацию о том, что здоровье - это драгоценность, ради которой действительно стоит не только не жалеть сил, времени, но и отказаться от пагубных привычек. Каждый ребенок должен знать, что здоровый образ жизни - самое надежное средство сохранения и укрепления здоровья и продления жизни.

### **4. Совместная работа семьи и школы для воспитания здорового поколения.**

Вспомним слова известного педагога В.Сухомлинского: "Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное". Исходя из этого, мы по возможности вовлекаем родителей в работу по обеспечению здоровья учащихся, т.е своих детей. Взаимоотношения семьи и школы важны на всех этапах школьной жизни, но особое значение имеют первые годы пребывания ребенка в учреждении ( в классном коллективе). Между школой и семьей важно наладить дружеские, партнерские отношения. Школа и семья должны не только обучать и воспитывать своих детей, но и заботиться о том, чтобы все созданные условия были гармонично подходящие для радостной, творческой и здоровой жизни.

#### **Тематическое планирование**

			дата	
			план	факт
1	Вас приглашает страна Игр. Какие бывают игры. Театрализованное информационное представление об играх и их происхождении.	2	7.09 8.09	
2	Правила игры. Обязательны ли они для всех? «Невоспитанные Шиповки и вежливый Секундомер».	2	14.09 15.09	



<b>3</b>	Игры- сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.	<b>2</b>	<b>21.09</b> <b>22.09</b>	
<b>4</b>	Игры на реакцию	<b>2</b>	<b>28.09</b> <b>30.09</b>	
<b>5</b>	Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом	<b>2</b>	<b>5.10</b> <b>6.10</b>	
<b>6</b>	Догонялки. Игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты	<b>2</b>	<b>12.10</b> <b>13.</b> <b>10</b>	
<b>7</b>	Хореографические занятия	<b>2</b>	<b>19.10</b> <b>20.10</b>	
<b>8</b>	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	<b>2</b>	<b>26.10</b> <b>27.10</b>	
<b>9</b>	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	<b>2</b>	<b>9.11</b> <b>10.11</b>	
<b>10</b>	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.	<b>2</b>	<b>16.11</b> <b>17.11</b>	
<b>11</b>	Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.	<b>2</b>	<b>23.11</b> <b>24.11</b>	
<b>12</b>	Гимнастика.	<b>2</b>	<b>30.11</b> <b>1.12</b>	
<b>13</b>	Игры с мячом. Эстафета «Веселые мячики»	<b>2</b>	<b>7.12</b> <b>8.12</b>	
<b>14</b>	Игры с мячом. Эстафета «Веселые	<b>2</b>	<b>14.12</b>	

	мячики»		<b>15.12</b>	
<b>15</b>	Игры с мячом. Эстафета «Веселые мячики»	<b>2</b>	<b>21.12</b> <b>22.12</b>	
<b>16</b>	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола.	<b>2</b>	<b>28.12</b> <b>29.12</b>	
<b>17</b>	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола.	<b>2</b>	<b>11.01</b> <b>12.01</b>	
<b>18</b>	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола.	<b>2</b>	<b>18.01</b> <b>19.01</b>	
<b>19</b>	Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: волейбола.	<b>2</b>	<b>25.01</b> <b>26.01</b>	
<b>20</b>	Старинные игры	<b>2</b>	<b>1.02</b> <b>2.02</b>	
<b>21</b>	Старинные игры	<b>2</b>	<b>8.02</b> <b>9.02</b>	
<b>22</b>	Игры на меткость. Стрельба по мишеням. «Снежки». Дартс	<b>2</b>	<b>15.02</b> <b>16.02</b>	
<b>23</b>	Русские народные игры.	<b>2</b>	<b>22.02</b> <b>1.03</b>	
<b>24</b>	Русские народные игры.	<b>2</b>	<b>2.03</b> <b>9.03</b>	
<b>25</b>	«Мама, папа, я- спортивная семья»	<b>2</b>	<b>15.03</b> <b>16.03</b>	
<b>26</b>	Игры наших родителей..	<b>2</b>	<b>22.03</b> <b>23.03</b>	
<b>27</b>	Игры наших родителей..	<b>2</b>	<b>5.04</b> <b>6.04</b>	
<b>28</b>	Правильная осанка и её значение для	<b>2</b>	<b>12.04</b>	

	здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.		<b>19.04</b>	
<b>29</b>	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	<b>2</b>	<b>20.04</b> <b>26.04</b>	
<b>30</b>	Игры на свежем воздухе.	<b>2</b>	<b>27.04</b> <b>3.05</b>	
<b>31</b>	Игры на свежем воздухе.	<b>2</b>	<b>4.05</b> <b>10.05</b>	
<b>32</b>	Спортландия»	<b>2</b>	<b>11.05</b> <b>17.05</b>	
<b>33</b>	Спортландия»	<b>2</b>	<b>18.05</b> <b>24.05</b>	
<b>34</b>	<b>Итоговое мероприятие: «Спортсмены среди нас»- вручение медалей, грамот. Общешкольный поход.</b>	<b>2</b>	<b>25.05</b> <b>31.05</b>	

### **Список использованной литературы.**

1. Аболин В.С. Игры на воздухе: - С.Петербург СП ГПУ, 2002 - 79 с.
1. Андрианова А.М. минуты отдыха на уроке: - М: Просвещение, 2009 - 45с.
2. В.И. Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов». – М.:

Просвещение, 2010.

3. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух.

4. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.

5. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.