

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Краевой центр образования»

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальных классов
протокол № 5 от 30.05.2017

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета
протокол № 1 от 21.08.2017
председатель педагогического совета
КГАОУ «Краевой центр образования»
Э.В.Шамонова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТЧАС «ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ, БЫСТРЕЕ»

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортчас «Быстрее, выше, сильнее»

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге;

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны иметь представление:

-о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-о режиме дня и личной гигиене;

-о вредных и полезных привычках;

-о народных и спортивных играх и их правилах;

-о различных видах подвижных игр и их правилах;

-о правилах составления комплексов разминки;

-о правилах проведения игр, эстафет и праздников;

-о правилах поведения во время игры;

-не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

уметь:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

-играть в подвижные игры;

-соблюдать правила игры;

-организовать подвижные игры (3-4);

-работать в коллективе;

- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а также мой практический опыт.

Программа включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

Распределение часов по разделам 3- 4 класс

№ п/п	Календарно-тематическое планирование Наименование разделов, блоков, тем	Всего часов
1	Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни	1
2	В здоровом теле- здоровый дух	7
2.1	Народные игры. Русские народные игры.	1
2.2	Подвижные игры	6
2.2. 1	Игры с бегом. Игры для формирования правильной осанки	1
2.2. 2.	Игры – эстафеты. Игры с прыжками.	1
2.2. 3.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игры с разными предметами.	1
2.2. 4	Игры с лазанием и перелезанием. Игры-сцеплялки.	1

2.2. 5	Кто сильнее? Зимние забавы.	2
3	Игры на развитие психических процессов	3
3.1	Игры на развитие восприятия. Игры на развитие памяти.	1
3.2	Упражнения и игры на внимание. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1
3.3	Игры на развитие воображения. Игры на развитие мышления и речи.	1
4	Спортивные игры	6
4.1	Пионербол	2
4.2.	Футбол	2
4.3.	Баскетбол	2
	Итого	17

Средства, необходимые для реализации программы

- Спортивный зал;
- маты;
- коврики;
- гимнастические скамейки;
- мячи, обручи, кегли, прыгалки;

1 раздел (1ч)

Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

2 раздел (7 ч)

В здоровом теле- здоровый дух!

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

2.1.*Народные игры* (1ч) Разучивание русских народных игр:

«Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка».

2.2.*Подвижные игры* (6 ч) Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Игры с бегом (1 ч.): «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

Игры для формирования правильной осанки: «Хвостики», «Паровоз», «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

2.2.2. Игры – эстафеты (1 ч.): «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Чехарда»

2.2.3. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча : (1ч) «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

Игры с разными предметами: «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».

2.2.4. Игры с лазанием и перелазанием(1ч): «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки- мышки», «Цепи кованы».

Игры–сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса: «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка», «Дракон».

2.2.5. Кто сильнее? (2ч). Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу», «Цепи», «Поймай последнего».

Зимние забавы. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.

3 раздел (3ч)

Игры на развитие психических процессов.

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

3.1. Игры на развитие восприятия (1 ч): «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

3.2. Упражнения и игры на внимание (1ч): «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка (4ч): «Баба Яга», «Три характера».

3.3. Игры на развитие воображения(1ч): «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи: «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

4 раздел (6ч)

Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощённым правилам.

4.1. Пионербол (2ч): Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Игра.

4.2. **Футбол** (2ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

4.3. **Баскетбол** (2ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- проекты

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня, 1 раза в неделю. Время занятий – 40 минут. Место проведения – большой и малый спортивные залы, спортивный стадион. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале

Тематическое планирование

3 класс

	<u>Тема занятия</u>
1.	<u>Инструктаж по ТБ №- п/и</u> <u>Игры с бегом:</u> «Караси и щука», «Змейка». <u>Игры для формирования правильной осанки:</u> «Бои на бревне», «Ванька-встанька».
2.	<u>Игры – эстафеты:</u> «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета». <u>Игры с прыжками:</u> «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики».
3.	<u>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча:</u> «Подвижная цель», «Сильный бросок». <u>Игры с разными предметами:</u> «Лапта», «Достань камешек».
4.	<u>Игры с лазанием и пере лазанием:</u> «Защита укрепления», «Кошки - мышки».
5.	<u>Поисковые игры:</u> «Яша и Маша», «Слепой и зрячий». <u>Игры–сцеплялки:</u> «Пятнашки», «Репка».
6.	<u>Сюжетные игры:</u> «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Воробушки и кот»,
7.	<u>Кто сильнее?</u> «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай».
8.	Беседы о безопасном поведении на льду, на лыжне.

	<u>Зимние забавы</u> . Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега.
9.	<u>Пионербол</u> : Игровые правила. Игра. Передачи мяча.
10.	<u>Пионербол</u> : Подачи мяча. Игра. Отработка игровых приёмов.
11.	<u>Игры на развитие восприятия</u> : «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». <u>Игры на развитие памяти</u> : «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».
12.	<u>Упражнения и игры на внимание</u> : «Заметь всё», «Запомни порядок». <u>Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка</u> : «Баба Яга», «Три характера».
13.	<u>Игры на развитие воображения</u> : «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». <u>Игры на развитие мышления и речи</u> : «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».
14.	<u>Футбол</u> : Игровые правила. Подвижная игра «Точная передача». Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места.
15.	<u>Футбол</u> : Удар внутренней стороной стопы («щечкой») с одного-двух шагов по мячу, катящемуся навстречу. Игра по упрощённым правилам
16.	<u>Баскетбол</u> : Игровые правила. Ловля мяча на месте. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой). Подвижная игра «Выстрел в небо».
17.	<u>Баскетбол</u> : Игровые правила. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Подвижная игра «Выстрел в небо».

Тематическое планирование (4 класс)

№	Название
1	<u>Инструктаж по ТБ №- 34 п/и</u> <u>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча</u> : «Метко в цель», «Попади в круг»
2	<u>Пионербол</u> : Игровые правила. Игра.
3	<u>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча</u> : «Охотники и утки», «Поймай мяч».
4	<u>Пионербол</u> : Передачи мяча, Игра.
5	<u>Игры с разными предметами</u> : «Лапта», «Двенадцать палочек», «Кольцо».
6	<u>Пионербол</u> : Подачи мяча. Игра.
7	<u>Игры – эстафеты</u> : «Команда быстроногих», «Большая круговая эстафета».
8	<u>Пионербол</u> : Отработка игровых приёмов. Игра. <u>Игры с бегом</u> : «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу», «Кто быстрее?».
10	<u>Пионербол</u> : Распасовка – игра через третьего.
11	<u>Игры с лазанием и пере лазанием</u> : «Кошки- мышки», «Цепи кованы».
12	<u>Пионербол</u> : Отработка игровых приёмов. Игра.

13	<u>Игры–сцеплялки</u> . «Ручеёк», «Пятнашки», «Репка».
14	<u>Пионербол</u> : Прием мяча двумя руками. Игра.
15	<u>Кто сильнее?</u> «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Цепи».
16	<u>Пионербол</u> : Нижняя подача. Игра.
17	<u>Игры с прыжками</u> : «Зайцы в огороде», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чехарда»