Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №33 имени кавалера ордена «За личное мужество» С.А. Вотрина городского округа Сызрань Самарской области

«Рассмотрено»	«Проверено»	«Утверждено»
на заседании	Заместитель	к использованию
методического	директора по УВР	Приказ № 376/4
объединения	ГБОУ СОШ № 33	от 31 августа 2020 г.
учителей предметов гуманитарно-эстетического цикла	г. Сызрани	.Директор ГБОУ СОШ №33 г. Сызрани
Протокол № 1		
от « 28.08 » 2020 г	_____	_____
	С.В. Романенко	В.Ю. Мавринский

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Играя, отдыхаем»
(наименование учебного предмета, уровень обучения)

4 А,Б,В,Г класс, 34 часа
(классы освоения, количество часов)

Содержание

1. Пояснительная записка ……..
2. *Содержание программы*……..
3. *Описание места кружка в учебном плане* ……
4. *Описание ценностных ориентиров содержания* ……
5. Тематическое планирование ……..
6. Методические рекомендации……..……
7. Личностные, метапредметные и предметные результаты ……
8. Планируемый результат ……
9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса
10. Список литературы ……...……..
11. Календарно – тематическое планирование ……

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2012 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям 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, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

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

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место кружка в учебном плане.

Программа рассчитана на 102 часа в год в 4классе с проведением занятий 3 раза в неделю. Продолжительность занятия- 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержанияданного кружка являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;

– привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;

- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Методические рекомендации

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают у томленные центры.
3. *Игры с быстрым нахождением своего места* . В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Цели изучения по каждому разделу

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

Личностнымирезультатами кружка «Подвижные игры»

являютсяследующиеумения:

*оценивать*поступки людей, жизненныеситуациисточкизренияобщепринятыхнормиценностей;оцениватьконкретныепоступкикакхорошиеили плохие;

*выражать*своиэмоции;

*понимать*эмоциидругих людей, сочувствовать,сопереживать;

Метапредметнымирезультатамикружка «Подвижные игры»

являетсяформированиеуниверсальныхучебныхдействий(УУД).

- *РегулятивныеУУД:*
  - определять иформироватьцель деятельности спомощьюучителя;
  - проговариватьпоследовательностьдействийво время занятия;
  - учитьсяработатьпоопределенному алгоритму
- *ПознавательныеУУД:*
  - умение делатьвыводыврезультатесовместнойработыклассаиучителя;
- *КоммуникативныеУУД:*
  - планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
  - постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
  - разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
  - управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
  - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
  - сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Режим занятий:

В 4 классе начальной школы занятия продолжительностью 40 минут проводятся 3 раза в неделю в группах не более 15-ти детей, но и не менее 8-ми.

Планируемый результат:

-у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих

этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д –демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К –полный комплект (для каждого обучающегося);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	

1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по «Физической культуре» В.И.Ляха.	Д
1.3	В.И.Лях. Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 4 классы. М., Просвещение, 2014г.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	В.И.Лях. Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 4 классы. М., Просвещение, 2014г.	Ф
4	*Учебно-практическое оборудование*	
4.1	Перекладина гимнастическая	П
4.2	Стенка гимнастическая	П
4.3	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.4	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.5	Палка гимнастическая	К
4.6	Скакалка детская	К
4.7	Мат гимнастический	П
4.8	Кегли	К

4.9	Обруч детский	Д
4.10	Рулетка измерительная	К
4.11	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
4.12	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.13	Сетка волейбольная	Д
4.14	Беговая дорожка (тренажёр)	Д
4.15	Велосипед (тренажёр)	Д
4.20	Аптечка	Д

Календарно - тематическое планирование кружка «Играя, отдыхаем!» 4-й класс (102ч)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	3	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	3	
3	Русская народная игра «Горелки»	3	
4	Русская народная игра «Салки»	3	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	3	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	3	
7	Русская народная игра «Фанты»	3	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	3	
9	Русская народная игра «Волк»	3	
10	Русская народная игра «Птицелов»	3	
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	3	
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	3	
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	3	
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	3	
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	3	
16	Татарская народная игра «Серый волк»	3	
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	3	
18	Чувашская игра «Рыбки	3	
19	Эстафета «Передача мяча»	3	
20	Эстафета со скакалкой	3	
21	Эстафета «С мячом»	3	
22	Эстафета зверей	3	
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	3	
24	Эстафета «Вызов номеров»	3	
25	Эстафета по кругу	3	
26	Эстафета с обручем	3	
27	Русская народная игра «Салки»	3	
28	Русская народная игра «Пятнашки»	3	
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	3	
30	Русская народная игра «Краски»	3	
31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	3	
32	Русская народная игра «Третий лишний»	3	
33	Русская народная игра «Пятнашки»	3	
34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	3	



C=RU, O=ГБОУ СОШ № 33 г.Сызрани, CN=Мавринский Владимир Юрьевич, E=school33_szr@samara.edu.ru
008159aeea22882007
2021.06.14 12:26:05+04'00'