

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Усинска

«РЕКОМЕНДОВАНА»

Педагогическим советом
Протокол от «31» августа 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом по МАОУ СОШ 3 УИОП
г. Усинска от «31» августа 2018 г. № 441

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОФП. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
(СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)
для 4 классов
ФГОС НОО**

2018 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОФП. Подвижные игры.» для учащихся разработана на основе:

- Программы «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, п. 19.5 приказа Минобрнауки №373 от 06.10.2009 г. «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Программа «ОФП. Подвижные игры» для младших школьников рассчитана на 1 год обучения (34 часа). Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю.

Цели и задачи реализации программы.

Цель программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования силовых уроков и стретчинга.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Познавательные:

Ориентация в понятиях «здоровый образ жизни», «ОФП», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;

Умение характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

Личностные:

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

Коммуникативные :

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Теоретическая часть

ТБ, введение в программу. Правила техники безопасности нахождения и занятия в спортивном зале, правила поведения на занятиях. Гигиена спортивных занятий. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Техника безопасности при проведении занятий ОФП.

Практическая часть занятий предполагает строевую подготовку, обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений, включает в себя пять разделов:

1. ОРУ с предметами

Темы раздела: ОРУ без предметов. ОРУ для рук, ног, шеи и спины. ОРУ с предметами. Используемые предметы: обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи. (картотека ОРУ)

2. Оздоровительная: ОФП

Темы раздела: Разучивание различных упражнений ОФП

Самостоятельное составление связок упражнений для различных групп мышц. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.

Темы раздела: Разучивание, закрепление и совершенствование основных дыхательных упражнений, упражнения на мышцы живота ног спины рук и т.д

5. Игры

Темы раздела: Беговые ролевые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Русские народные игры. Игры на сплочение. Спортивные игры.

Результатом освоения программы «ОФП. Подвижные игры» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

4. Тематическое планирование

| № занятия | Тема | Количество часов |
|-----------|--|------------------|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Лапта» | 1 |
| 2 | Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». | 2 |
| 3 | Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». | 1 |
| 4 | Игры на внимание «Пустое место». | 1 |
| 5 | Игра «Космонавты», «Белые медведи». | 2 |
| 6 | Игры с прыжками «Смотри в ров», «Удочка» | 2 |
| 7 | Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 8 | Игра с бегом «Белые медведи». | 1 |
| 9 | Игра с метанием мяча «Лапта по кругу». | 2 |
| 10 | Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит». | 1 |
| 11 | Игры со скакалкой «Веревочка», «Солнышко» | 2 |
| 12 | Игра «Перестрелка» | 1 |
| 13 | Игра «Салки», «Два мороза» | 2 |
| 14 | Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |
| 15 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. | 3 |

| | | |
|-------|---|----|
| 16 | Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 17 | Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты» | 2 |
| 18 | Игра «Журавлики» | 1 |
| 19 | Игры на внимание «Пустое место». | 1 |
| 20 | Игры-эстафеты с элементами акробатики Игра «Разминка танцора» | 2 |
| 21 | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний» | 2 |
| 22 | Подвижные игры по выбору | 2 |
| Итого | | 34 |

Верно. Директор Н.В. Акулова