МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ШЕЛАБОЛИХИНСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель руководителя по УВР МКОУ  «Инская СОШ»  /М.Н. Шиганова /  « » 2014 г. | **«Утверждено»**  Руководитель МКОУ «Инская СОШ»  / А.П.Панова /  Приказ № от  « » 2014 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Истаева Камиля Абаевича**

**по внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**«СПОРТЛАНДИЯ»**

**4 класс**

**2014-2015 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортландия» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
* воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе 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, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

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

**Общая характеристика курса**

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

**Место предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 34 занятия для обучающихся 4 классов:

4 класс – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 40 минут.

**Ценностные ориентиры содержания курса**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Спортландия» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Планируемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; * Готовность к преодолению трудностей; * Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; * Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. | * Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения * Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. | * выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; * играть по упрощенным правилам спортивные игры; * самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; * планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга. |

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | Кол-во часов | |
| т | п |
| 1 | Игры с элементами легкой атлетики | 1 | 8 |
| 2 | Игры с элементами ритмической гимнастики | 1 | 9 |
| 3 | Игры с элементами спортивных игр | 1 | 8 |
| 4 | Игры с элементами лыжной подготовки | 1 | 5 |
| 5 | Всего часов | 34 | |

**Содержание тем учебного курса**

**1. Легкая атлетика - 8**

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

**2. Ритмическая гимнастика - 9**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

**3. Подвижные игры - 8**

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

**4.** **Лыжная подготовка- 5**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема занятий** | **кол-во**  **часов** | **примечания** |
| 1 | Встречная эстафета. | 1 |  |
| 2 | «Волк и ягненок» | 1 |  |
| 3 | «Кто раньше» | 1 |  |
| 4 | Эстафета со скакалкой | 1 |  |
| 5 | Смена номеров | 1 |  |
| 6 | Погоня по кругу. | 1 |  |
| 7 | «Перебежки» | 1 |  |
| 8 | «Рыбная ловля» | 1 |  |
| 9 | Игровые упражнения с малыми мячами. | 1 |  |
| 10 | **ритмическая гимнастика**  Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | 1 |  |
| 11 | Игра на развитие гибкости тела  «Гимнасты» | 1 |  |
| 12 | Упражнения с элементами хореографии и танца; | 1 |  |
| 13 | Игры с лентами «Осенний лес» | 1 |  |
| 14 | «Прыгающие воробушки» | 1 |  |
| 15 | «Прыжки по полосам» | 1 |  |
| 16 | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | 1 |  |
| 17 | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | 1 |  |
| 18 | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | 1 |  |
| 19 | Соревнование «Лабиринт» | 1 |  |
| 20 | **лыжная подготовка**  Эстафета 4х50 без лыжных палок | 1 |  |
| 21 | игра «Два мороза» | 1 |  |
| 22 | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; | 1 |  |
| 23 | «Кто дальше уедет» | 1 |  |
| 24 | игра «Заяц без логова» | 1 |  |
| 25 | Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности | 1 |  |
| 26 | **подвижные игры с элементами спортивных игр**  "Снайперы" | 1 |  |
| 27 | "Перетягивание через черту" | 1 |  |
| 28 | "Эстафета с лазаньем и перелезанием" | 1 |  |
| 29 | Бег с мячом | 1 |  |
| 30 | Бег по линиям | 1 |  |
| 31 | «День» и «Ночь» | 1 |  |
| 32 | Кто точнее? | 1 |  |
| 33 | «Пионербол» | 1 |  |
| 34 | «Пионербол» | 1 |  |

**Материально - техническое обеспечение.**

1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва,5 «Просвещение», 2010

2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007

5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

6. Учебно – практическое оборудование:

козел гимнастический,

перекладина гимнастическая (пристеночная),

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,

палка гимнастическая,

скакалка детская,

мат гимнастический,

коврики: гимнастические, массажные,

кегли,

обруч пластиковый детский,

планка для прыжков в высоту,

стойка для прыжков в высоту,

флажки: разметочные с опорой, стартовые,

лента финишная.