

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Управление образования Администрации города Ижевска**

**МБОУ СОШ № 34**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМК

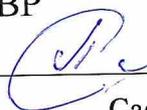


Ковальчукова Е.А.  
руководитель ШМК.

Протокол №1 от «24» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора  
по УВР



Сафонова Т.Н.

Приказ №234 от «24» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы  
МБОУ СОШ №34



Ивашечкин К.Л.

Приказ №236-од от «28» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**

**«ОЗОРНЫЕ МЯЧИКИ»**

**Подвижные игры**

**для обучающихся 4 классов**

**г. Ижевск 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «ОЗОРНЫЕ МЯЧИКИ» для 4 классов разработана в соответствии с Основной образовательной программой МБОУ СОШ №34 и на основе программы «Основы безопасности жизнедеятельности» для 4 классов, авторы Л.П.Анастасова, П.В.Ижевский, Н.В.Иванова. //Школа России. Концепция и программы для начальных классов в 2 ч. Ч 2./ - М.: Просвещение

### **Актуальность.**

Во всестороннем развитии человека важное место занимает его физическое воспитание в детстве. С раннего детства закладываются основы здоровья, физического развития формируются двигательные навыки. Дети с большим удовольствием занимаются физкультурой, любят подвижные игры. Высшей формой обыкновенных подвижных игр являются спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон. Игры имеют огромное значение в решении образовательных и воспитательных задач. Они способствуют развитию точности, ловкости движений, глазомера, ориентации в пространстве. В игре детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. В ходе спортивных игр у детей формируются положительные нравственно-волевые черты характера. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими.

Дети, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним, получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подкидывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально –волевою сферу. Что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

**Цель:**

совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

**Задачи:**

- на основе определения физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребёнка.
- выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
- научить детей играть активно и самостоятельно;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
- выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
- сформировать у учащихся представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения.

**Программа рассчитана на учащихся 4 - ых классов.**

**1 час в неделю. 34 часа в год.**

**Учитель в системе реализации 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. В программу включены комплексные гимнастические упражнения, пальчиковые игротренинги, комплекс упражнений дыхательной гимнастики, корригирующие упражнения для нормализации осанки. Данная программа направляет усилия педагогов на то, как помочь ребёнку найти себя в движении. В основе этой концепции лежит взаимосвязь обучения ребёнка с его физическим и психическим состоянием. Большое внимание в программе уделено положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности.

**Принципы реализации программы:**

- лично ориентированное образование
- гуманизм;
- индивидуализация и дифференциация;
- систематичность;

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и ожидаемыми результатами.**

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

**Знать и иметь представление:**

- об истории зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки;

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- играть активно и самостоятельно;
- в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;

- владеть своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.

**Анализ результатов** освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Итоги реализации программы:** беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), праздников.

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса:**

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли).

## **Содержание учебного материала 4 классов**

### **Беседа.**

«Поведение в школе, в спортивном зале, техника безопасности».

«Умеете ли вы вести здоровый образ».

Диагностика здоровья.

«Не давай мяч водящему» и игры подводящие к баскетболу, волейболу, футболу.

Игры средней подвижности. «Доскажи словечко». Оздоровительная минутка.

«Весёлые старты».

Эстафеты со скакалкой. Игра с воздушным мячом.

«Папа, мама, я – спортивная семья».

Семейный спортивный праздник.

**Эстафеты с мячом.**

«Визитка», « Спортивная ходьба», «Змейка», «Ведение мяча», «Кенгуру».

«Богатырская силушка».

Праздник к 23 февраля. Весёлые конкурсы для мальчиков.

**Подвижные игры по выбору детей.**

**Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!**

Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

**«Запрещённое движение» «Непослушная скульптура», «Зелёный, красный, жёлтый».**

Игры на развитие внимания.

**Подвижные игры на свежем воздухе.**

**Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»**

Игры, эстафеты, Весёлые минутки. Считалки.

**Чему мы научились и чего достигли.**

Диагностика в конце года.

### Календарно-тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Тема занятия	Форма организации занятий	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Знакомые игры с мячом. (4 урока)				
1	Знакомые игры с волейбольным мячом. Игры через волейбольную сетку.	Работа с иллюстративным (наглядным) материалом.		
2	Игры на развитие скоростных качеств.	Подвижные игры		
3	Подвижные игры с мягкими мячами (использование нестандартного оборудования).	Подвижные игры		
4	Подвижные игры и эстафеты с теннисным мячом.	Подвижные игры		
Раздел 2. Обучение элементам спортивных игр.(30 уроков)				
5	Баскетбол. Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра перестрелка.	Подвижные игры		
6	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Подвижные игры		
7	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч».	Подвижные игры		
8	Мини-баскетбол по упрощённым правилам	Подвижные игры		
9	Игры с мячом. Эстафета «Озорные мячики»	Подвижные игры		
10	Обучение элементам спортивных	Подвижные		

	игр.	игры		
11	Обучение элементам спортивных игр.	Подвижные игры		
12	Игры со скакалкой, обручем. Эстафеты.	Эстафета		
13	Подвижные игры в кругу с мячами.	Подвижные игры		
14	Футбол. Удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам.	Подвижные игры		
15	Игры с футбольным мячом.	Подвижные игры		
16	Подвижные игры с мячом.	Подвижные игры		
17	Игры с нестандартным спортивным оборудованием. Эстафета	Эстафета		
18	Русские народные игры.	Подвижные игры		
19	Игры наших бабушек и дедушек. (Домашнее задание – подготовить игру).	Подвижные игры		
20	Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»	Подвижные игры		
21	Игры с малыми мячами. Элементы ручного мяча.	Подвижные игры		
22	Эстафеты. Гандбол.	Эстафета		
23	Подвижные игры. Ручной мяч.	Подвижные игры		
24	Игры с малыми мячами. Эстафеты.	Эстафета		
25	Битбол.	Подвижные игры		
26	Битбол с 2 мячами.	Подвижные игры		
27	Перестрелка с усложнением (с баскетбольными мячами все выполняют ведение).	Подвижные игры		
28	Игры с нестандартным спортивным оборудованием. Эстафета	Эстафета		
29	Игры и эстафеты с нестандартным спортивным оборудованием	Подвижные игры		

30	Спортивные игры .	Подвижные игры		
31	Лапта.	Подвижные игры		
32	Лапта.	Подвижные игры		
33	Спортивные игры на улице.	Подвижные игры		
34	Подведение итогов. Полюбившиеся игры.	Подвижные игры		

### Список литературы:

1. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
6. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
7. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
8. Патрикеева А.Ю. Подвижные игры 1 – 4 классы. М.: Вако, 2007.- 176 с.-/ Мозаика детского отдыха.
9. Соловьёв Г.М., Соловьёва Н.И. Программа: «Культура здорового образа жизни.»(Издательство: ИЛЕКСА, 2009 год )
10. Сайкина Е.Г., Фирильева Ж.Е. «Физкульт – привет минуткам и паузам!» (Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2004 год)

