

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ЗАРАЙСКИЙ РАЙОН, д.ЕРНОВО, ул. ДАЧНАЯ, д. 87

Утверждаю:

Директор МБОУ Ерновская основная школа»

_____/Козлова Т.О./

«__»_____2017г.

Рабочая программа

кружка « Олимпиец»

1-2 класс

2017– 2018 учебный год

Составитель: Зайцева Варвара Ивановна

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Олимпиец» предназначены для учащихся 1-2 классов средних общеобразовательных учреждений. Курс направлен на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы. Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Олимпиец» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с требованиями и скорректирована по материалам программы «Физическая культура»

Программа рассчитана на 34 занятия(45 мин.) для обучающихся 1-2 классов, по 1 занятию в неделю.

Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников 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.

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.

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления « Олимпиец»

Игры с элементами легкой атлетики

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.

Игры с элементами 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.

Игры с элементами спортивных игр:

способствуют усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему. Дети знакомятся с правилами спортивных игр, приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Планируемые сроки	Фактические сроки
Игры с элементами легкой атлетики				
1	Вводное занятие. Инструктаж О.Т.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на улице. Требования к спортивной форме. Знать и понимать правила безопасного поведения на занятиях физической культурой.	06.09.17	
2	Игра «Два мороза»	Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	13.09.17	
3	Игра «Воробьи и вороны»	Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	20.09.17	
4	Игра «Светофор»	Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	27.09.17	

		Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.		
Игры с элементами гимнастики				
5	Игра «Гусары»	Стретчинг. Развитие внимания и координации. Подвижные игры. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	04.10.17	
6	Игра «Кузнечики»	ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	11.10.17	
7	Игра «Заколдованный замок»	Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	18.10.17	
8	Игра «Зайцы на болоте»	Стретчинг. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	25.10.17	

2-я четверть				
Игры с элементами спортивных игр				
9	Игра «Четыре мяча»	Упражнения с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом. Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	01.11.17	
10	Игра «Картошка»	Упражнения с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом. Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	15.11.17	
11	Игра «Собачка»	Упражнения с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом. Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	22.11.17	
12	Пионербол	Упражнения с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом. Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	29.11.17	
13	Игра «Мяч капитану»	Упражнения с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч.	06.12.17	

		Бросать мяч в кольцо.		
14	Игра «Попади в цель»	Упражнения с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом. Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	13.12.17	
15	Мини-баскетбол	Упражнения с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо.	20.12.17	
3-я четверть Игры с элементами спортивных игр				
16	Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо.		
17	Флорбол	Упражнения с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея. Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам.		

18	Эстафеты с шайбой	Упражнения с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея. Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам		
19	Игра «Квадрат»	Упражнения с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам		
20	Игра «Вышибала»	Упражнения с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам.		
21	Мини-футбол	Упражнения с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам		
22	Мини-гандбол	Упражнения с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола. Знать и выполнять правила игры.		

		Правильно передавать мяч. Бить по воротам		
Игры с элементами легкой атлетики				
23	Игра «Камыши и щуки»	Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.		
4-я четверть				
24	Игра «Лиса и охотники»	Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.		
25	Игра «Волки во рву»	Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.		
26	Игра «Али-баба»	Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.		

27	Игра «Третий лишний»	Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.		
28	Игра «Пятнашки»	Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.		
Игры с элементами спортивных игр				
29	Бадминтон	Ору. Развитие ловкости и силы. Бадминтон. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с ракеткой		
30	Фризбитаргет	Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой		
31	Алтимат	Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой		
32	Лапта	Развитие ловкости и силы. Лапта.		

		Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой		
33	Городки	Развитие ловкости и силы. Городки. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой		
34	Дартс	Развитие ловкости и силы. Дартс. Знать и выполнять правила игры.		

Планируемые результаты:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Олимпиец» обучающиеся должны **знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

Согласовано:

Протокол заседания
школьного методического объединения учителей
начальных классов

от _____ 2017г.

№ _____

_____ Дегтярева Л.А.

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

_____ /Лебедева Л.Н./

_____ 2017г.