

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 »

3-4 класс

2017- 2018 учебный год

Составитель: Зайцева Варвара Ивановна

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Олимпиец» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками . Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Ерновская основная школа»

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно программе развития образовательного учреждения.

Содержание программы.

Подвижные игры

Игра «Белки, орехи и шишки» Зимние забавы. Игра «Горелки». Игры с элементами строевых упражнений. Лепим крепость. Весёлые старты с мячом. Лепим крепость. Игра «Воробьи и кошка». Весёлые старты . Игра «Западня» . Игра «Сова». Играем любимые игры Игра «Наседка и коршун»». Проведение изученных игр. Игра «Заяц без логова» . Игра «Выше ноги от земли». Игра «Мышеловка» Игра «Паровоз»». Игра «Сороконожка». Игра «Ветер». Игра «Мяч в кольцо»

Спортивные игры. Совершенствование игровых навыков «эстафета с обручами» «эстафета с обручами» Игра «Мяч в кольцо» Гонка мяча под ногами «Запрещенные движения» Игра «Передал- садись» Эстафета зверей. Игра «Прохождение болота» Игра – соревнование. Игра «Мяч через сетку»

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Наименование тем и разделов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)	Плановые сроки прохождения программы	Фактические сроки и коррекция
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.	07.09.17	
2	Весёлые старты	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками	14.09.17	
3	Игра «Западня»	Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	21.09.17	
4	Игра «Сова»	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками	28.09.17	
5	Совершенствование игровых навыков «эстафета с обручами»	Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	05.10.17	

6	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.	12.10.17	
7	Игра «Картошка»	Упражнения с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом. Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	19.10.17	
8	Игра «Собачка» Пионербол	Упражнения с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом. Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч. Упражнения с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом. Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.	26.10.17	
9	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. Бросать мяч в кольцо.	09.11.17	
10	«Эстафета с обручами»	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками	16.11.17	
11	Игра «Мяч в кольцо» Гонка мяча под ногами	Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	23.11.17	

12	Игра «Мяч через сетку»	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками	30.11.17	
13	«Запрещенные движения»	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками	07.12.17	
14	Игра «Передал- садись»	Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения	14.12.17	
15	Эстафета зверей. Играем в любимые игры	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками	21.12.17	
16	Игра «Мяч через сетку»	Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
17	Игра «Прохождение болота»	Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
18	Игра - соревнование Совершенствование игровых навыков	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
19	Игра «Заяц без логова»	Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		

20	Проведение изученных игр.	Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
21	«эстафета с обручами» Совершенствование игровых навыков	Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
22	Игра «Наседка и коршун».	Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
23	Игра «Мышеловка»	Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
24	Игра «Сороконожка»	Научатся воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритма. Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения		
25	Игра «Ветер»	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками		
26	Игра «Паровоз».	Слушать и понимать речь других людей. Совместно договариваться о правилах общения с одноклассниками.		

27	Бадминтон	Ору. Развитие ловкости и силы. Бадминтон. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с ракеткой		
28	Фризбитаргет	Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой		
29	Алтимат	Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой		
30	Лапта	Развитие ловкости и силы. Лапта. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой		
31	Городки Дартс	Развитие ловкости и силы. Городки. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой Развитие ловкости и силы. Дартс. Знать и выполнять правила игры.		
32	Бадминтон	Ору. Развитие ловкости и силы. Бадминтон. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с ракеткой		
33	Бадминтон	Ору. Развитие ловкости и силы. Бадминтон. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с ракеткой		
34	Бадминтон	Ору. Развитие ловкости и силы. Бадминтон. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с ракеткой		

Планируемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Согласовано:

Протокол заседания
школьного методического объединения учителей
начальных классов

от _____ 2017г.

№ _____

_____ Дегтярева Л.А.

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

_____ /Лебедева Л.Н./

_____ 2017г.