

Министерство образования и науки Самарской области
Поволжское управление
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос.Самарский
муниципального района Волжский Самарской области
(ГБОУ ООШ пос.Самарский)

СОГЛАСОВАНА

на заседании МО

ГБОУ ООШ пос. Самарский

(протокол от "10" 01 20 19 г. № 4)

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ ООШ пос. Самарский

от "10" января 20 19 г. № 38-02

Программа

*по внеурочной деятельности
объединения « Непоседы»
для 3 класса*

направление: спортивно-оздоровительное

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивной направленности «Непоседы» разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений. Программа рассчитана для обучающихся 3 класса на один учебный год, 1 час в неделю. Рабочая программа включает четыре раздела: пояснительную записку, результаты освоения курса внеурочной деятельности «Непоседы», содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности, тематическое планирование.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Непоседы» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В них всегда ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Неотъемлемой частью данной рабочей программы являются спортивные игры. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т.д., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Итак, подвижные и спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Идеи программы:

- воспитание у обучающихся интереса к спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование культуры ведения здорового образа жизни;
- повышение двигательной активности обучающихся.

Цели программы:

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Данная программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно- оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Непоседы»

Личностными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Программа рассчитана на достижение результатов внеурочной деятельности трех уровней:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания)

- социальной реальности и повседневной жизни);
- приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни,
- об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности при занятиях и правилах бесконфликтного поведения;
- о способах самозащиты;

- о правилах поведения в экстремальных и конфликтных ситуациях;
- о правилах поведения и гармоничных взаимоотношений с людьми;
- об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье;
- о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к младшим, слабым, нуждающимся в защите;
- ценностного отношения к спорту и физкультуре;
- ценностного отношения к собственному самосовершенствованию,
- ценностного отношения к миру и ненасилию;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществление индивидуальных и групповых действий в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях;
- использование современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

- приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;
 - опыта заботы о младших и слабых, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования,
 - опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;
 - опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.
- проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Модуль	Темы
1. Спортивные игры <i>Мини-футбол</i> 3 часа	-правила игры; -профилактика травматизма; -гигиена футболиста; -техника удара по мячу; -техника ведения мяча; -техника остановки и отбора мяча; -тактические комбинации; -пропаганда игры - проект «Мини-футбол в школу»
<i>Баскетбол</i> 3 часа	•правила игры; •профилактика травматизма; •гигиена баскетболиста; •техника ведения мяча; •техника передачи мяча; •техника бросков мяча
<i>Бадминтон</i> 3 часа	•правила игры; •охрана здоровья и гигиена; •профилактика травматизма; •техника игры в бадминтон; •тактика игры в бадминтон; игровая практика
2. Подвижные игры	-подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств; -развитие игровой деятельности
3. Общая физическая подготовка	-развитие основных физических качеств
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	-технология организации и проведения спортивных мероприятий; -организация и проведение спортивных праздников и соревнований

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Программа рассчитана на 34 часа (один час в неделю).

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование.

Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированного упражнения и повторный.

Распределение учебного времени на виды программного материала.

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)
1 Спортивные игры	9
- мини-футбол;	3
- баскетбол;	3
- бадминтон.	3
2. Подвижные игры	10
3. Общая физическая подготовка	8
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	7
Всего	34

Контрольно-измерительные материалы/уровни двигательной подготовленности.

№	Способность	Тест	Уровень					
			низкий	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ		
				средний	высокий	низкий	Средний	высокий
1	Сила	Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч (м)	3	4-5	6	2	3-4	5
2	Координационные способности	Прыжок в сторону через линию за 20 секунд (кол-во раз)	25	26-28	29	25	26-28	29

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел программы	Тема	Содержание учебного материала	Характеристика деятельности обучающихся
1-2	Подвижные игры	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Комплекс № 1. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам».	Осваивать технику безопасности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах.
3-4	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Пятнашки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.
5-6	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
7-8	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростно-силовые способности.

9-10	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с бегом и прыжками.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять скоростные способности.
11-12	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты.	Проявлять скоростные способности.
13-14	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику прыжков со скакалкой.
15	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.
16	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие». приложение № 1	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в шровой деятельности.

17-18	Подвижные игры	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми . ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. . Подвижная игра «Лисы и куры».	Осваивать технику безопасности. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	
-------	----------------	---	---	---	--

19	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения с предметами; с малым * мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Осваивать технику различных упражнений с мячом. Уметь играть в подвижные игры с мячом.	
20-22	Подвижные игры	Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Осваивать технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.	
23	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	
24-25	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по гимнастической скамейке.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Ползание по гимнастической скамейке различными способами.	Осваивать технику безопасности. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивать технику ползания по гимнастической скамейке. Проявлять силовые способности.	
26-27	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Лазание по гимнастической стенке.	Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Проявлять силовые способности и гибкость.	
28-29	Организация и проведение спортивных	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья», приложение № 3	Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	

	ных мероприятий				
30-31	Баскетбол	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Комплекс ОРУ № 2. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику броска и ловли мяча. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявлять координационные способности.	

32-33	Баскетбол	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	Комплекс ОРУ № 2. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в щит мяча.	
34-35	Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай - поймай».	Осваивать технику передачи, ловли и броска мяча в корзину. Демонстрировать бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	
36-37	Организация и проведение спортивных	Спортивный праздник «Страна баскетболия». приложение № 2	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	

	мероприятий				
38-39	Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности.	
40-42	Общая физическая подготовка	Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	Осваивать технику передач, ловли и ведения баскетбольного мяча. Проявлять координационные способности. Демонстрировать прыжки в сторону через линию за 20 сек.	
43-45	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Два мороза».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	
46-47	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом.	
48-50	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами классов.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
51-53	Бадминтон	Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой	Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном. Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры. Отбивание волана	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах.	

		над собой и в паре.	ракеткой над собой и в паре.		
--	--	---------------------	------------------------------	--	--

			через сетку в паре.	парах.	
54-56	Бадминтон	Подача волана.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Специальные упражнения. Подача волана.	Осваивать технические приемы и умения по взаимодействию в парах и в четверке.	
57-59	Мини-футбол	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.	
60-62	Мини-футбол	Остановка мяча, ведение мяча,	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в парах и команде.	
63-65	Мини-футбол	Удары по воротам.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	Осваивать технику владения мячом и универсальные умения по взаимодействию в команде.	
66-68	Организация и проведение спортивных мероприятий	Турнир по мини-футболу.	Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	

	рия ти й				
--	----------------	--	--	--	--