

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лозовская основная общеобразовательная школа  
Ровеньского района Белгородской области»

Рассмотрено на заседании МО учителей-предметников МБОУ «Лозовская общеобразовательная школа» Протокол №_5 от « 25 » июня 2015 г.	Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ «Лозовская общеобразовательная школа» Данькова Н.С.	Утверждено приказом по МБОУ «Лозовская основная общеобразовательная школа» №144 _ от « 31 » августа 2015 г.
	«_25_» июня 2015 г.	

Рабочая программа по  
внеурочной деятельности «Поиграй со мной»  
для 4 класса  
на 2015 - 2016 учебный год

Составитель:  
Векленко Сергей Николаевич,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

2015 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Поиграй со мной!». Предназначена для учащихся 4 класса, по 1 часу в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться различными играми. Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения на основе рабочих программ по физической культуре 1-4кл., авторы: В.И.Лях, М.Просвещение 2011 .

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

### Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр начинающих с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных игр, эстафет.

### Актуальность и педагогическая целесообразность

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным. Так, олимпийский чемпион Ю.Власов писал: «...нельзя замыкаться в узкоспециализированных тренировках. Мы, например, с моим тренером много работали на гимнастических снарядах; пожалуй, первые ввели кроссы. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специальную выносливость».

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверх максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Целью программы является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многообразной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
4. развитие морально-волевых качеств учащихся;  
привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
5. создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
6. формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
7. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что

- обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
8. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
  9. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
  10. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
  11. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр для учащихся 4 класса.

После окончания IV годов обучения учащиеся должны знать:

- методику судейства соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Уметь:
- оказывать первую доврачебную помощь;
- анализировать технику своего бега и определять ошибки;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводятся показательные соревнования.

### Четвёртый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	34	34
	Итого			34

### Календарно-тематическое планирование в 4 классе

№ занятия	Планируемая дата проведения.	Фактическая дата проведения.	Содержание материала занятий.
4 класс.			

1	04.09		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «К своим флажкам»
2	11.09		«Мяч капитану». «Охотники и утки».
3	18.09		«Передал - садись». «Жмурки».
4	25.09		«Заяц без логова». «Через кочки-пенечки»
5	02.10		«Скороходы». «У медведя на бору».
6	09.10		Беседа: « Двигательный режим». «Волк во рву».
7	16.10		«Защищай товарища». «Догонялки».
8	23.10		«Догонялки с мячом». «Метко в цель».
9	13.11		«Быстрым шагом». «Гуси - лебеди»

10	20.11		«Собачка и белки». «Мяч водящему».
11	27.11		«Кот и мышь», «Блуждающий мяч».
12	04.12		Беседа: «Вредные привычки». «Вышибалы»
13	11.12		«У медведя на бору», «Филин и пташка».
14	18.12		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «У ребят порядок строгий».
15	25.12		«Два Мороза». «Белые медведи».
16	15.01		«Хвост дракона». «Лиса и куры».
17	22.01		«Играй, играй - мяч не теряй». «Космонавты».
18	27.01		«Охотники и утки». «К своим флажкам».
19	05.02		«Гуси и волк», «Салки выручали».
20	12.02		«Море волнуется - раз», «Попади в обруч».
21	19.02		«Перестрелка». «Невод».
22	26.02		«Угадай чей голосок». «Собачка и белки».
23	04.03		«Жмурки». «Фигуры».
24	11.03		«Удочка». «Догонялки с лентами».
25	18.03		«Конники-спортсмены». «Невод».
26	01.04		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «
27	08.04		Веселые старты с баскетбольными мячами.«Два Мороза». «Белые медведи».
28	15.04		«Собачка и белки». «Мяч водящему».
29	22.04		«Защита булав». «Самый быстрый»
30	29.04		Беседа: «Закаливание организма». «Космонавты». «Совушка».
31	06.05		«Класс смирно», «Веселые старты»
32	13.05		« К своим флажкам», «Два мороза».
33	20.05		Конники - спортсмены». «Пустое место».
34	20.05		«Третий - лишний». «Салки - догонялки».

## Сюжетные игры.

«Два Мороза», «Волк во рву», «Дети и Медведь», «Гуси-лебеди», «Кот проснулся», «Гуси и волк».

Общеразвивающие игры.

«Пустое место», «Флюгер», «Карлики и великаны», «Пчёлки», «Жмурки».

Игры на развитие внимания.

«Стань правильно», «Запрещённые движения», «К своим флажкам», «Летает - не летает», «Шишки, жёлуди, орехи», «Зима - лето», «Не ошибись!». «Светофор».

Игры с бегом.

«Беги и собирай», «Салки - выручалки», «Пятнашки», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий».

Игры с прыжками.

«Воробьи попрыгунчики», «Через ручеёк».

Игры с элементами ОРУ.

«Фигуры», «Совушка», «Статуя», «Товарищ командир», «День - ночь».

Игры с предметами.

«Весёлые старты», «Весёлые эстафеты с предметами», «Полоса препятствий».

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводятся показательные соревнования «Весёлые старты».

Материально-техническое обеспечение программы:

гимнастическая дорожка; 5 теннисных мячей;

5 гимнастических палок; 5 мячей -

волейбольных 5 мячей баскетбольных; 5 скакалок; 10

флажков;

## Литература:

1. Примерные программы внеурочной деятельности./ Начальное и основное образование - М.: Просвещение, 2011 г.
2. От игры - к спорту./ Васильков Г.Л., Васильков В.Г. - М.: Просвещение, 1985 г.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни./ Виноградов П.А. - М.: Просвещение, 1991г.
- 4.Русские народные игры./ Литвинова М.Ф - .М.: Просвещение, 1998 г.
5. Детские народные подвижные игры./ А.В.Кенеман. - М.: Просвещение, 1995 г.
6. Летние игры для больших и маленьких./ Козак О.Н. - Санкт-Петербург: 1997 г.
7. Лучшие игры детей на свежем воздухе./ Шамина А.В. - М.: Просвещение, 2009 г.
8. CafiTbi:<http://standart.edu.m/>  
  
<http://www.razvivashki.ru/11/>  
  
<http://party.fome.ru/main-3.html>  
  
[.http://pedagogic.ru/books/item/ff10/s00/z0000002/st135.shtml](http://pedagogic.ru/books/item/ff10/s00/z0000002/st135.shtml)