

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 155» городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
ФГОС ООО
по учебному предмету «Физическая культура»
2-4 классы**

Составитель:
Учитель физической культуры:
Фахреева А.Н

г. Уфа – 2019 год

Пояснительная записка.

«Подвижные игры» - это еженедельные занятия физическими упражнениями в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель программы: Сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи: Сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Место внеурочной деятельности в плане школы

Занятия подвижными играми входят во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания и социализации детей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы подвижных и спортивных игр.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- об играх разных народов;

- о разновидности спортивных игр;

- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).
2. Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
3. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).
4. Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для

занятий различными видами спорта.

5. Подвижные игры с мячом. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)
6. Игровые упражнения. «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекачивание мячей с одной стороны площадки на другую).
7. Занимательные игры.
8. Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».
9. Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.
10. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «ЗАЯЦ БЕЗ ЛОГОВА», «САНТИКИ - САНТИКИ-ЛИМ-ПО-ПО», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

Организация занятий физической культурой с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Только при систематическом и научно обоснованном врачебно-педагогическом контроле физическое воспитание становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, улучшения их физического развития. В связи с этим учитель физкультуры должен быть достаточно подготовлен в вопросах влияния физических упражнений на растущий организм, гигиены физических упражнений, организации и методики физического воспитания с учетом анатомо-физиологических особенностей организма школьников, в вопросах врачебного и педагогического контроля.

Основными задачами физического воспитания учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к СМГ, в общеобразовательных школах являются:

- - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и

- закаливанию организма;
- - повышение функционального уровня органов и систем, ослабленных болезнью;
- - повышение физической и умственной работоспособности;
- - повышение защитных сил организма и сопротивляемости;
- - повышение иммунологической реактивности и сопротивляемости организма как средств борьбы с аллергизацией, провоцируемой простудными заболеваниями и наличием очагов хронической инфекции;
- - обучение рациональному дыханию;
- - освоение основных двигательных умений и навыков;
- - формирование правильной осанки;
- - освоение основных двигательных умений и навыков;
- - воспитание морально-волевых качеств;
- - воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и внедрение их в режим дня учащегося;

Группы учащихся, отнесенных к спецмедгруппе, комплектуются для занятий физической культурой по заключению врача - педиатра и оформляются приказом директора школы к началу нового учебного года. Организация и проведение занятий с учащимися специальной медицинской группы намного сложнее, чем занятий со здоровыми детьми: здесь собраны ребята из разных классов, разного возраста и пола, страдающие различными недугами и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Комплектование специальных медицинских групп перед новым учебным годом должно осуществляться с учетом возраста, показателей физической подготовленности, функциональных показателей физической подготовленности, функционального состояния и степени выраженности патологического процесса (до 1 июня), по данным медицинского обследования, проведенного в апреле-мае текущего года.

Учет посещаемости и успеваемости школьников СМГ и прохождения ими программного материала осуществляется на основании журнала учителя физической культуры, который хранится в учительской. В классном журнале напротив фамилии школьника, отнесенного к СМГ, делается пометка «спецмедгруппа» и переносятся отметки из журнала учителя физической культуры (при этом дни проведения уроков могут не совпадать).

В соответствии с инструктивным письмом Министерства образования РФ максимальное наполнение СМГ - 15 человек.

Комплектование СМГ осуществляется в зависимости от заболевания, однако относительная малочисленность учащихся с однородными заболеваниями не позволяет группировать их по характеру заболевания. Практика показывает, что наиболее целесообразно комплектовать эти группы по классам (например, из учащихся 1-2; 3-4; 5-8; 9-11 классов).

В течение года школьники специальной и подготовительной групп, а также освобожденные от физкультуры и занимающиеся ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях систематически (один раз в квартал) осматриваются врачами в школе или детской поликлинике.

Учебные занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, планируются отдельно от основного расписания. Проведение занятий с ослабленными детьми в СМГ (отдельно от здоровых школьников) позволяет избежать многих методических ошибок, щадить психику ребёнка, использовать дифференцированные нагрузки и контролировать состояние учащихся и их адаптацию к нагрузке.

Посещения занятий учениками спецмедгруппы являются обязательными. Ответственность за их посещение возлагается на учителя, ведущего эти занятия, и классного руководителя, контролируется заместителем директора по учебно-воспитательной работе и врачом. (7, с.9).

Практические занятия с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, нельзя сводить к лечебной физической культуре. Они должны носить преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов необходимо неукоснительно соблюдать основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. Следует всемерно использовать общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений.

В зависимости от тяжести и характера заболевания учащихся, отнесённых к СМГ, рекомендуется разделять на подгруппы – «А» и «Б», с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Подгруппа «А» - школьники, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями.

Подгруппа «Б» - школьники, имеющие тяжелые необратимые изменения в деятельности органов и систем (органические поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокую степень миопии с изменением глазного дна и др.).

В подгруппе «А» физические нагрузки постепенно увеличиваются по интенсивности и объёму, согласно адаптационным и функциональным возможностям организма. Двигательные режимы рекомендуется

выполнять при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 120-130 уд/мин. в начале четверти, постепенно увеличивая интенсивность физических нагрузок в основной части урока и ЧСС до 140-150 уд/мин. к концу четверти.

В условиях аэробного дыхания двигательные режимы при ЧСС 130-150 уд/мин. являются оптимальными для кардиореспираторной системы и дают хороший тренировочный эффект.

В подгруппе «Б» двигательные режимы выполняются при ЧСС не более 120 уд/мин. в течение всего учебного года, т.к., по данным физиологов, при такой ЧСС они способствуют гармонической деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата и других органов и систем организма: увеличивается минутный объем крови (за счет систолического объема), улучшается внешнее и тканевое дыхание.

В целях облегчения планирования моторной плотности и интенсивности нагрузок рекомендуется пользоваться таблицей частоты пульса при выполнении различных физических упражнений.

Требования к уроку и оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу.

- обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности;
- достижение динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у учащихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Контроль за изменением состояния здоровья занимающихся в СМГ реализуется путем учета субъективных и объективных данных. Регистрация субъективных данных осуществляется в дневнике самоконтроля, в котором следует отмечать признаки плохого самочувствия (слабость, утомление, головокружение, боли, потливость, снижение работоспособности, характер сна, аппетит), а также фиксировать частоту пульса в начале и конце занятия. Учитель физической культуры обязан не реже одного раза в месяц проверять дневники самоконтроля и использовать их данные при определении нагрузки. Объективные данные о состоянии здоровья учащихся учитель получает во время медицинских осмотров.

**Календарно-тематическое планирование
учебного курса «Подвижные игры» (в рамках внеурочной деятельности)
9 часов (1 раз в неделю)**

№	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов
			Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	1
			Подвижная игра «Быстрая тройка».	1
			Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».	1
			Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».	1
			Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».	1
			Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1
			Подвижная игра «Кто быстрее?».	1
			Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	1
всего				8

Список используемой литературы:

1. Формы оздоровления детей 7-10 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2010г
2. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
3. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.- М.:АРКТИ,2007.
4. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001
5. . Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000.
7. Фитбол исправляет осанку, газета «Здоровье детей» №20 , 2015г.