

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» пст. Чернореченский**

Рассмотрена и рекомендована

Утверждена

Руководитель ШМО: _____

« ____ » _____ 2014 г.

С.И. Меркушенко

Директор школы: _____

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2014 г.

А.И. Бровина

Рабочая программа курса "Юный олимпиец" (внеурочная деятельность)



Направление: спортивно-оздоровительное

4 класс

Составитель: Остапчук И.В.

2014 год

Пояснительная записка

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 4 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Исполон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

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 рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным 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 мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи: - сформировать у младших школьников начальное представление о «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.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся 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.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Содержание программы

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

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.

Подвижные игры.

«Медведь спит, «Весёлая скакалка», «Снип –Снап», «Быстрая тройка»,«Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

Требования к знаниям, умениям, навыкам в 4 классе:

Иметь представление о двигательном режиме четвероклассника;

Знать :

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Тематическое планирование 4 класс

дата	№	Тема	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование
	1	Мир движений.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	кубики, мелки, обручи, скакалки
	2	Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Паровоз»	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
	3	Учись быстроте и ловкости.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варезки, лыжи. лыжные палки.
	4	Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики
	5	Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Снип –Снап», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки
	6	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	кубики, скакалки
	7	Сила нужна каждому.	развитие выносливости и силы	«Очистить свой сад от камней»,	мешочки, мячи
	8	Развитие быстроты.	развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»	мячи, скакалки
	9	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
	10	Скакалочка - выручалочка.	развитие силы	«Удочка с приседанием»,	скакалки, коврики
	11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
	12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Лиса и куры»,	обручи, гимнастические палки, скакалки
	13	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей	мяч, фишки, флажки

				догнать»	
	14	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	кегли, малые мячи, большие мячи
	15	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
	16	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч
	17	Горка зовёт.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	ледянки
	18	Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	ледянки
	19	Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»	ледянки
	20	Штурм высоты.	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»	флажки
	21	Снежные фигуры.	развитие выносливости и ловкости	«Салки»	флажки
	22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	
	23	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	лопатки, санки
	24	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	лопатки, санки
	25	Игры на снегу	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	флажки
	26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
	27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи
	28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка
	29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком

	30	«Удочка».	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»	булавы, мяч, фишки
	31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка
	32	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств , ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка. мячи
	33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний»	
	34	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Если бы ноги стали руками»	

Методическое обеспечение.

- 1.В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
2. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.1985г.
3. Е.М. Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО , 2007 г.