

Отдел образования Администрации Алексеевского муниципального района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шарашенская средняя
школа 403244, х.Шарашенский,242 Алексеевский район Волгоградская область

телефон 3-74-21 E-mail:kurs2.ru@mail.ru

Приказ

От 01 сентября 2014 г. №58

«О распределении педагогической нагрузки педагогических работников МБОУ Шарашенской СШ на 2014-2015 учебный год»

На основании решения педагогического Совета МБОУ Шарашенской СШ от 29 августа 2014 года «О распределении педагогической нагрузки педагогических работников МБОУ Шарашенской СШ на 2014-2015 учебный год»

Для организации внеурочной работы и в связи с началом 2014-2015 учебного года

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Открыть дополнительное занятие по внеурочной деятельности «Юные спортсмены» - для обучающихся 2,3 класса 1 час- преподаватель Алмазова В.Г.



Директор школы  /Попова Е.А./

Отдел образования Администрации
Алексеевского муниципального района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шарашенская средняя школа
403244, х.Шарашенский, 242 Алексеевский район
Волгоградская область
Телефон 3-74-21
E-mail:kurs2.ru@mail.ru

Приказ

От 03 сентября 2015г.

№93

«О распределении педагогической нагрузки
педагогических работников МБОУ Шарашенской СШ
на 2015-2016 учебный год»

На основании п.66 Типового положения об образовательном учреждении (утв. Постановлением Правительства РФ от 19 марта 2001г. №196) и решения педагогического совета «О распределении педагогической нагрузки педагогических работников МБОУ Шарашенской СШ на 2015-2016 учебный год» протокол заседания №1 от 27 августа 2015г.

приказываю

1. Для организации внеурочной работы и в связи с началом 2015-2016 учебного года открыть дополнительное занятие по внеурочной деятельности «Занимательная математика» для обучающихся 3, 4 класса -1 час - преподаватель **Алмазова В. Г.**

Директор школы  /Попова Е.А./



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Шарашенская средняя школа
Алексеевского муниципального района
Волгоградской области

«СОГЛАСОВАНО»

«01» 09 2014 года

Заместитель директора по ВР


Попов М.В.

«УТВЕРЖДАЮ»
«01» 09 2014 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА курса по внеурочной деятельности «Юные спортсмены»

на 2014-2015 учебный год
УМК «Школа России»

Составитель:

Алмазова Валентина Григорьевна
учитель начальных классов.

1. Пояснительная записка.

Актуальность программы.

Современный россиянин – это уникальная по своей сущности личность, которая занимает свое, особое личностно-значимое место в обществе и принимает активное участие в решении задач преобразования. Система российского образования ориентирована на стратегические государственные задачи, строится на принципиально новой образовательной парадигме: современная образовательная среда – это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся.

Цель программы.

Спортивно-оздоровительная программа «Юные спортсмены» направлена на снятие напряжения, психической усталости при умственных нагрузках, развитие двигательных качеств в игровой совместной деятельности у учащихся начальной школы, совершенствование умений и навыков в спортивных играх.

Ведущее место в данном курсе занимает игровая подвижная деятельность детей, так как игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и развивающей силой.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки детей.

Задачи программы:

1. Развивающая.

Развивать быстроту реакции, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

2. Оздоровительная.

Упражнения на правильное дыхание, формирование осанки, закаливающие упражнения. Профилактика заболеваний.

3. Воспитательная.

Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, активность, внимательность, самостоятельность, честность, воспитывать стремление победить. Прививать интерес и потребность к физкультурно-оздоровительным занятиям.

4. Познавательная.

Вооружение младших школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Эти задачи помогут решить занятия в спортивной секции «Юные спортсмены»

Кол-во часов:

Всего: 135 часов.

В неделю: 1 час - 1-2 кл.,

1 час – 3-4 кл.

2. Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Основы знаний (введение)	2	2		Игра-путешествие по стране «Здоровье», занимательные разминки (познавательная деятельность)
2.	Подвижные игры	10	10		Подвижно-игровая деятельность
3.	Гимнастика	7	7		Спортивно-оздоровительная деятельность
4.	Игры-эстафеты	5	5		Игры состязательного характера
5.	Казачьи игры	5	5		Подвижно-игровая деятельность
6.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	4	4	2	Спортивно-оздоровительная деятельность(занятия в тренажёрном зале)
	Итого:	33 ч	31ч	2	

2 –й год обучения

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Основы знаний	3	3		познавательная деятельность
2.	Подвижные народные игры	9	8	1	Подвижно-игровая деятельность (игры в парке)
3.	Гимнастика	6	6	1	Спортивно-оздоровительная деятельность (занятия в тренажёрном зале)
4.	Игры-эстафеты	5	5		Игры состязательного характера
5.	Казачьи игры	5	5		Подвижно-игровая деятельность
6.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	6	5	1	Спортивно-оздоровительная деятельность (туристический поход)
	Итого:	34 ч	31ч	3	

3 год обучения

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Основы знаний	3	3		Познавательная деятельность
2.	Игры разных народов	9	8	1	Игры в парке (подвижно-игровая деятельность)
3.	Гимнастика	6	6	1	Спортивно-оздоровительная деятельность (занятия в тренажёрном зале)
4.	Игры-эстафеты	5	5	1	Игры состязательного характера.
5.	Казачьи игры	3	3		подвижно-игровая деятельность
6.	Элементы спортивных игр	8	7	1	Спортивно-оздоровительная деятельность (туристический поход)
	Итого:	34 ч	30ч	4	

4 –й год обучения

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Основы знаний	3	3		Познавательная деятельность
2.	Игры разных народов	9	8	1	(подвижно-игровая деятельность)
3.	Гимнастика	6	6	1	Спортивно-оздоровительная деятельность. Катание на коньках (поездка на каток).
4.	Игры-эстафеты	5	5		Игры состязательного характера.
5.	Казачьи игры	3	3	1	Подвижно-игровая деятельность (игры на полянке)
6.	Элементы спортивных игр	8	7	1	Спортивно-оздоровительная деятельность (туристический поход)
	Итого:	34 ч	30ч	4	

3. Содержание программы 1 класс

1. Основы знаний. Введение (2 часа)

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятие о пульсе.

2. Подвижные игры(10 часов)

Что такое подвижная игра? Понятие правил игры.

Русские народные игры «Ловушка», «Совушка»

Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется»

Подвижные игры на быстроту «Вороны и воробьи», «Колдунчик»

Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам»

Игры русского народа. «[Гуси-лебеди](#)», «[Обыкновенные жмурки](#)».

Групповые игры «Капканы», «Третий лишний»

Русские народные игры «Цепи-кованы», «Кошки-мышки»

Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

Игры на свежем воздухе.

3. Гимнастика (7 часов)

Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.

Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии. Развитие физических качеств – силы, гибкости.

Имитационные упражнения на гибкость «Кошечка», «Ветерок», «Цветок».

4. Игры-эстафеты. (5 часов)

Эстафеты с мячами. Правила игры.

Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Игры-эстафеты «Вызов номеров», «Передал-садись»

5. Казачьи игры (5 часов)

Разучивание традиционных казачьих игр «Горилки».

Казачья игра с мячом «В стенку».

Групповые казачьи игры «Перетяжки», «Зевака».

Казачья игра «Горячее место».

Повторение изученных казачьих игр. Игры по выбору детей.

6. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (4 часа)

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.

Бег с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»).

Упражнения со скакалками.

Прыжки на месте и в движении.

Игры с прыжками «Зайчики и охотник»

1. Основы знаний (3 часа)

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке. Значение утренней гимнастики, занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Значение и правила закаливания.

2. Подвижные народные игры (9 часов)

Подвижные игры «У медведя во бору», «Совушка»;
Подвижные игры «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
Игры татарского народа «Серый волк» «Скок-перескок»
Игры народов Востока «Скачки», «Собери яблоки», «Арам-шим-шим»
Игры украинского народа «Высокий дуб» «Колдун».
Подвижные русские игры «Вороны и воробьи», «Колдунчик»
Групповые игры «Птицы и клетка», «К своим флажкам»
Групповые игры «Капканы», «Третий лишний» (игры в парке)
Русские народные игры: «Борьба на коленях», «Перетяни за черту».
Русские народные игры: «Скакалка-подсекалка», «Петухи», «Волк во рву», «Гуси», «Котлы».
Релаксационные игры «Ручеёк», «Море волнуется». Повторение изученных игр. Игры по выбору детей.

3. Гимнастика(6 часов)

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Танцевальные упражнения. Развитие физических качеств: силы, гибкости. Имитационные движения птиц, животных, растений при выполнении общеразвивающих упражнений.

4. Игры – эстафеты (5 часов)

Игры - эстафеты «Быстро по своим местам», «Гонка мячей», «Послушный мяч», «Передал – садись». Эстафеты с предметами. Эстафеты с прыжками через препятствия. Эстафеты с перелезанием. Эстафеты с элементами баскетбола. Комбинированные эстафеты.

5. Казачьи игры 5 часов)

Казачьи игры «Горилки», «Молчан». Игры с мячом «В потайного», «Горячее место». Групповые казачьи игры «Перетяжки», «Зевака». Зимние забавы. Катание на санках. Повторение изученных казачьих игр. Игры по выбору детей.

6.Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (6 часов)

Виды бега, ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину и с места. Игры с прыжками. Мини-футбол. Броски различными предметами (битами, палками, мячами) на точность. Упражнения со скакалками.

1. Основы знаний (3 часа)

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале, в доме, в школе, на спортивной площадке. Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Дыхание при беге, ходьбе. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Гигиена и самоконтроль. Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения».

2. Игры разных народов (9 часов)

Русские народные игры «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Городки». Русские народные игры «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки» (игры в парке). Игры мордовского народа «Котел» «Салки». Игры белорусского народа « Михасик», «Прела-горела». Игры татарского народа «Серый волк» «Скок-перескок». Игры народов Востока «Скачки», «Собери яблоки». Игры украинского народа «Высокий дуб», «Колдун». Игры чувашского народа «Хищник в море», «Рыбки». Русские народные игры, «Пятнашки с мячом», «Воробьи и вороны», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок», «Невод».

3. Гимнастика (6 часов)

Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы упражнений с предметами и без предметов. Лазанье и перелезание. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Танцевальные упражнения. Развитие физических качеств: силы, гибкости. Занятия на тренажерах.

4. Игры- эстафеты (5 часов)

Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам».

Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Эстафеты с бегом и прыжками.

Эстафеты с преодолением препятствий.

Комбинированные эстафеты.

5. Казачьи игры (3 часа)

Повторение изученных казачьих игр.

Казачьи игры «Горилки», «Молчан». Игры с мячом «В потайного», «Горячее место». Групповые казачьи игры «Перетяжки», «Зевака».

6. Элементы спортивных игр (8 часов)

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. Лапта по упрощенным правилам (в зале). Игры с мячом «Горячий мяч», «Рыбы, птицы, звери».

Правила пионербола. Состав команды. Продолжительность игры. Выбрасывание мяча. Броски, передачи и ловля мяча.

Мини-футбол. Способы перемещения. Остановка и ведение мяча. Туристический поход. Игры с мячом «Охотники и утки»

1. Основы знаний (3 часа)

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке. Здоровый образ жизни. Оказание первой помощи при травмах. Сведения о строении человеческого организма (мышцы, их строение, функции, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп).

2. Игры разных народов (9 часов)

Повторение изученных игр во 2-3 классах. Русские народные игры «Рыбаки», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота». Русские народные игры «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки» (игры в парке). Игры мордовского народа «Котел» «Салки».

Игры белорусского народа «[Михасик](#)», «[Прела-горела](#)». Игры татарского народа «[Серый волк](#)» «[Скок-перескок](#)». Игры народов Востока «[Скачки](#)», «[Собери яблоки](#)». Игры украинского народа «Высокий дуб», «[Колдун](#)». Игры чувашского народа «[Хищник в море](#)», «[Рыбки](#)». Русские народные игры «Пятнашки с мячом», «Воробы и вороны», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок».

3. Гимнастика (6 часов)

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Лазанье по канату различными способами. Перелезание через препятствия. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации. Элементы народной борьбы: единоборства, командная борьба, перетягивание каната. Занятия на тренажёрах.

4. Игры- эстафеты (5 часов)

Эстафеты с мячами. Правила игры «Бег по кочкам». Большая игра с малым мячом. Игры «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Комбинированные эстафеты.

5. Казачьи игры (3 часа)

Повторение изученных казачьих игр во 2-3 классах. Казачьи игры «Горилки», «Молчан». Игры с мячом «В потайного», «Горячее место». Групповые казачьи игры «Перетяжки», «Зевака».

6. Элементы спортивных игр (8 часов)

Баскетбол. Способы перемещения. Ведение мяча на месте и при перемещении. Ловля и передача мяча. Броски в кольцо.

Учебно-тренировочная игра «Пионербол». Мини-футбол. Туристический поход. Игры с мячом «Охотники и утки», «Собачка», «Горячая картошка»

4. Предполагаемые результаты реализации программы

В результате освоения программного материала по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащиеся должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- об играх разных народов;

Уметь:

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

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;

- умение применять игры самостоятельно;
- овладение навыками ОФП;
- наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению.

5. Формы и виды контроля.

В целях контроля показателей спортивной внеурочной деятельности два раза в год проводится тестирование учащихся.

Тестирование.

1. Отжимание.
2. Наклон вперед из положения сидя. (на гибкость)
3. Поднимание туловища за 30 сек. (на пресс)
4. Прыжки через скакалку.
5. Ведение мяча.
6. Передача мяча от груди.
7. Прыжки в длину с места.

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Список литературы, рекомендуемый для педагога		
1.	Авторская программа по физической культуре Тхорева В.И., Каракулина А.Л.(нач. классы). Краснодар, 2011г.	
	Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.	
2.	Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.	
	Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000	
3.	Железняк М.Н. Спортивные игры. – М., 2001	
4.	Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991	
5.	Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.	
6.		
7.		
Спортивное оборудование		
1.	Батуты.	2
2.	Тренажёр (беговая дорожка)	1
3.	Мячи резиновые. (большие и малые)	4
4.	Мячи баскетбольные.	5
5.	Гимнастические скамейки.	2
6.	Скакалки.	5
7.	Гимнастические лестницы	3
8.	Канат.	1