

Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель МО _____/_____/_____ ФИО	Заместитель директора по _____/_____/_____ ФИО	Директор _____/_____/_____ ФИО
Протокол № _____ от «__» _____ 2016 __ г.	«__» _____ 2016 __ г.	Приказ № _____ от «__» _____ 20156 __ г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №12 города Смоленска

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительного направления
«Весёлый мяч»
для учащихся 4 а, б, в, классов

Составитель:
Томашов А.А
учитель физической культуры

2016 -2017 учебный год

Пояснительная записка

Всего 34 часа; в неделю 1 час.

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура личности, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать свои мысли, но и грамотно, красиво, правильно двигаться. Элементарным критерием культуры движений является правильная техника выполнения движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание).

Актуальность создания творческого объединения заключается в последовательности решения задач физического воспитания обучающихся в условиях здоровья – сберегающих технологий, формируя у детей целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшения здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Главная цель – создание условий для всестороннего развития личности и создания основ творческого потенциала на фоне доступного в этом возрасте уровня физической культуры личности дошкольника.

Основные задачи:

1. Вызвать у обучающихся интерес к физическому воспитанию, позволив ощутить красоту и радость движений;
2. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности;

3. Формировать жизненно важные технические умения, навыки и полезные привычки;
4. Обучить младших школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
5. Добиваться того, чтобы каждый ребёнок чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
6. Воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих условий:

- формирование у детей 7-9 лет положительной мотивации к двигательной деятельности;
- содействие созданию игровых группировок, позволяющих обучающимся различной степени двигательной активности, разного темперамента, уровня умственных способностей, проявить интерес к усвоению научных знаний;
- учёт готовности учащихся к разным формам сотрудничества;
- эмоционально-стимулирующее общение учителя с детьми и детей друг с другом;
- занимательность процесса обучения;
- расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий;
- высокий уровень культуры движений учителя;
- целенаправленная работа над основами культуры движений учащихся.

Первые годы человека являются фундаментом для его последующего развития в физической, социальной, эмоциональной и познавательной сферах. Чем младше школьник, тем ярче у него выражена потребность в движении.

Методы и средства, используемые в учебно-воспитательной работе, должны быть адекватны как целям общества, так и целям развития

обучающихся. Особую актуальность, как доказано фундаментальными исследованиями в области педагогики, методики обучения и воспитания, представляет подвижная игровая деятельность. Подвижная игра является лучшей формой физического воспитания детей младшего школьного возраста, когда кроме развития физических качеств с её помощью реально можно решить проблему интеллектуального развития, повышая интерес к овладению общеучебными умениями и навыками, способствуя более интенсивному усвоению знаний.

Применяя игровой метод, необходимо учитывать, что обучающиеся семилетнего возраста ещё плохо контролируют свои силы. Поэтому важно не допускать переутомления учащихся, направляя их действия, контролировать нагрузку.

Общая характеристика курса

Реализация программы проводится под общей темой «Физическое развитие детей младшего школьного возраста через игровой метод!» и предполагает помимо знакомства обучающихся с основами здорового образа жизни, формирование представления у учащихся начальных классов о необходимости занятий физической культурой с первых минут после утреннего пробуждения.

В 1-ом триместре дети познакомятся с элементарными упражнениями для формирования правильной осанки, правильного дыхания. Научатся ходить и бегать в колонну по одному, змейкой и с изменением направления.

Ознакомятся с прыжками в длину и высоту. Изучат сюжетно-ролевые игры на развитие двигательных качеств. Изучат комплексы ритмической гимнастики с различными предметами.

Разучат простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов. Изучат упражнения на развитие силы, упражнения для профилактики плоскостопия. Разучат подвижные игры, направленные на развитие логического мышления и координационных способностей.

Во 2-ом триместре дети знакомятся с зимними видами закаливания и его значения для организма. Научатся передвигаться на лыжах, одевать их самостоятельно и переносить. Разучат подвижные игры и эстафеты на снегу.

В 3-ем триместре знакомятся с летними видами закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры. Знакомятся с разновидностями прыжков через большую скакалку, разучат комплексы ОРУ на скамейке и с отягощением.

В конце года - подводится итог всей работы в условиях оптимального двигательного режима в виде игр-соревнований по видам движений.

Программный материал разделён на темы, которые руководствуются определённым названием:

- 1.Лёгкая атлетика (5 часов) -«Один за всех и все за одного»
- 2.Подвижные игры (5 часов) -«Наш весёлый звонкий мяч»
- 3.Гимнастика (6 часов) -«Вместе весело шагать»
- 4.Гимнастика (5 часов) -«Самый сильный человек ...»
- 5.Подвижные игры (6 часов) -«Мы ловкие и смелые, на солнце загорелые»
- 6.Подвижные игры (4часов) -«Мы весёлые ребята, любим, бегать и играть»
- 7.Лёгкая атлетика (3 часа) -« Если хочешь быть здоров – закаляйся»

Содержание курса

В коллективной деятельности ребёнка в 7-9 лет формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Обучающийся выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Ведущей формой организованной деятельности является физкультурное занятие; при этом больше внимания следует уделять разучиванию элементов техники движений, отработки лёгкости и точности их выполнения. На

каждом физкультурном занятии необходимо перед детьми чётко ставить задачу, дать возможность осмыслить её и объяснить ход и способы выполнения задания. В процессе обучения используются объяснения, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

Во второй половине года в упражнения и игры целесообразно включать элементы соревнования, тщательно продумывая физическую и эмоциональную нагрузку с учётом подготовленности детей. Большое значение в обучении движений имеют анализ и оценка обучающихся, особенно по ходу выполнения упражнений. К оценке целесообразно привлекать и самих детей.

В целях повышения двигательной активности в зависимости от содержания занятия и навыков необходимо использовать разные способы организации, прежде всего при выполнении основных движений. Так, обучающиеся могут одновременно упражняться на нескольких одинаковых снарядах. Целесообразно также прибегать к музыкальному сопровождению.

В вводную часть занятия наряду с разными видами ходьбы, бега, танцевальными движениями включаются задания на внимательность, строевые и общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения к спортивным играм. Последние, используются для подготовки ребёнка к выполнению движений со сложной координацией, требующих значительных физических усилий. Например, перед обучением прыжкам с разбега можно предложить детям бег широкими шагами. Большое значение с точки зрения физической подготовки ребёнка имеют упражнения для мелких групп мышц кистей рук, стопы, шеи, поэтому необходимо использовать на каждом занятии.

В этой возрастной группе продолжают учить готовить для занятий спортивный инвентарь, ухаживать за ним.

Особенность методики данной программы в том, что она предполагает максимальное включение подвижных игр в жизнь и деятельность ребёнка.

1. Основы теоретических знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Сведения о режиме дня и личной гигиене, значение физических упражнений для здоровья человека. Виды и способы закаливания.

Понятие дыхательная гимнастика и её значение для организма.

2. Гимнастические упражнения.

Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение по заранее установленным местам, размыкание на поднятые руки в стороны. Комплексы упражнений с различными предметами: скакалками, кеглями, воздушными шарами, мячами. Комплексы ритмической гимнастики.

Упражнения в равновесии, прыжки через скакалку. Ходьба по бревну, лазанье по гимнастической скамейке. Висы на перекладине и канате пистолетиком.

3. Легкоатлетические упражнения.

Ходьба: сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках, с высоким подниманием бедра, в приседе, по разметкам

Бег с изменением направления, средним и длинным шагом, челночный бег, бег змейкой. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Различные виды прыжков: в длину с места, в длину с разбега, прыжки на месте на одной и двух ногах, на двух с поворотом на 90 градусов

Метание малого мяча с места правой, затем левой рукой с расстояния 3-4 метра по горизонтальной мишени, из-за головы на дальность

Метание набивного мяча с места правой и левой рукой из положения, сидя; броски и ловля мяча.

4. Подвижные игры и эстафеты:

- с бегом – «К своим флажкам», « Два Мороза», эстафеты линейные и круговые

- с прыжками – «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде»

- с метанием – «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,

- на освоение элементарных умений в движении, ловле, бросках, передачи и ведении мяча

- игры и соревнования на развитие жизненно необходимых двигательных качеств: «Кто первый через обруч к флажку», «перемени предмет», «Скорее до флажка» «Ловишки», «Огуречик», «Хитрая лиса», «Мышеловка»

5. Развитие координационных качеств, ловкости, скорости, выносливости и гибкости.

Ценностные ориентиры

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые результаты

Личностные:

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
2. Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
3. Развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
4. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие к другим людям.
5. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Формирования умений планировать, контролировать и оценить учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
3. Определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении, функций и ролей совместной деятельности, осуществлять взаимный

контроль совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

4. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности, в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
5. Базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье, как факторов успешной учебы и социализации.
2. Овладение умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост массы тела), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движения, гибкость).

Учебно- методическое обеспечение

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарт (II поколение) начального общего образования.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов].—2-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2010. — 204 с. — (Стандарты второго поколения).— ISBN 978-5-09-022564-9. Издательство «Просвещение», 2010.
3. Программы общеобразовательных учреждений ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Начальные классы 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2007 г. Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре.
4. «Как составить рабочую программу по учебной дисциплине». Бобкова Л.П.
5. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. В. И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещении» 2006 г.
6. Олимпийское образование в школе. А.Г. Егорова , В.П. Губа, Смоленск 1997
7. «Содержание и организация физкультурно-массовой работы в школе». С.А. Корневский, Смоленск 1993 г.
8. В.И. Лях, Л.Е.Любомирская, Г.Б. Мейксон - Физическая культура 1-4 класс

Календарно – тематическое планирование

№ п.п.	Содержание материала	Дата
1.	Т.Б. при занятии физическими упражнениями. Упражнения на развитие ловкости.	
2.	Комплекс упражнений без предметов. Упражнения на развитие ловкости. П.и. «Хитрая лиса»	
3.	Упражнение в равновесии, силовые упражнения. П.и. с бегом «Ловишки»	
4.	Совершенствование упражнений в равновесии. П.и. «Хитрая лиса»	
5.	Комплекс Ору под музыкальное сопровождение. П. и.	
6.	Комплекс Ору под музыкальное сопровождение. П.и.	
7.	Закрепление комплекса под музыку. П.и.	
8.	Ору со скакалками. Метание мяча в горизонтальную цель.	
9	Совершенствование ОРУ со скакалками. Закрепление техники метания мяча в горизонтальную цель	
10	ОРУ на скамейках. Линейные эстафеты	
11	ОРУ на скамейках. Линейные эстафеты.	
12	Подвижные игры с применением скамеек. «Лиса и куры».	
13	Подвижные игры с применением скамеек. «Лиса и куры».	
14	Разновидности прыжков через короткую скакалку.	
15	Работа со скакалкой. П. и. «Высекалы» по упрощённым правилам	

16	Работа со скакалкой. П.и. «Высекалы» по упрощённым правилам	
17	Работа со скакалкой. П.и. «Рыбаки и рыбки»	
18	Спортивные соревнования по подвижным играм.	
19	Упражнения в равновесии. Акробатика (перекаты, кувырки)	
20	Упражнения в равновесии. Акробатика (перекаты , кувырки)	
21	Ору с мячами. Упражнения на формирование правильной осанки. П.и. с прыжками «Прыгающие воробышки»	
22	Ору с мячами. Упражнения на формирование правильной осанки. П. и. «Зайцы в огороде»	
23	Построение гимнастических пирамид. Эстафеты с предметами	
24	Ритмическая гимнастика	
25	Ритмическая гимнастика	
26	Ритмическая гимнастика	
27	Подвижная игра «День и ночь», «Мышеловка».	
28	Подвижная игра «День и ночь», «Мышеловка».	
29	Подвижная игра «Хитрая лиса», «Мышеловка».	
30	Упражнения на развитие силовых качеств. Ведение мяча в баскетболе	
31	Ведение мяча правой , левой рукой в шаге и в беге	
32	Передача мяча двумя руками снизу. Разновидности прыжков через скакалку	
33	ОРУ с палками. Ведение мяча на месте.	
34	Спортивные соревнования по подвижным играм	

