

**Филиал Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа «Хохловская СОШ»**
ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 48-381

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР



Н. И. Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11



Н. Ю. Вахрушева

hohlovo_school@inbox.ru, ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728

Рабочая программа

кружка «Готов к труду и обороне. Смелые и умелые»

класс 1-4

на 2019-2020 учебный год

Количество часов в неделю 1 всего за год 34

Составитель рабочей программы - учитель физической культуры Чубаров Вячеслав Игоревич
Квалификационная категория высшая

Год составления 2019

Планируемые результаты освоения программы:

Предполагаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре. В результате реализации программы у учащихся будут сформированы УУД.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Учащийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Учащийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Учащийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Общая характеристика учебного курса.

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалась система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Описание места учебного курса в учебном плане.

Программа рассчитана для учащихся 1-4 класса, на 1 год обучения.

На реализацию курса «Смелые и умелые. Готов к труду и обороне» в 1-4 классе отводится 34 ч. в год (1 час в неделю). 70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Остальное время распределено на всевозможные тематические

беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

Формы занятий:

- беседы
- игры

- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся в конце учебного дня – после уроков. Время занятий – 40 минут.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, классный кабинет. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в классном кабинете

Результатом практической деятельности по программе «Готов к труду и обороне. Смелые и умелые» можно считать следующие критерии:

- ✓ *Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.*
- ✓ *Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.*
- ✓ *Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.*

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 1-4 класса должны: иметь представление:

- *о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;*
- *о режиме дня и личной гигиене;*
- *о вредных и полезных привычках;*
- *о народных играх;*
- *о различных видах подвижных игр;*
- *о соблюдении правил игры.*

уметь:

- *применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;*
- *играть в подвижные игры;*
- *применять игры самостоятельно;*
- *соблюдать правила игры;*
- *работать в коллективе.*

Содержание курса «Готов к труду и обороне. Смелые и умелые».

Вводное занятие. Полезные привычки (1 ч.). Знакомство с планом работы занятий. Режим дня школьника.

Движение – это жизнь (32ч.).

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры (6ч.) Разучивание Русских народных игр: «Водяной», «Гори – гори ясно», «Ручеек», «Гуси – лебеди».

Разучивание игр разных народов. Украинских народных игр: «Высокий дуб», «Колдун», «Перепёлочка».

Играя, подружись с бегом (6ч.): «Салки – догонялки», «Второй лишний», «Вышибала», «Круговая эстафета», «Вокруг стульев», «Кто быстрее».

Сюжетные игры (3ч.): «Карлики – великаны», «Удочка», «Птицы и клетка».

Подвижные игры с предметами (7ч.): «Лови – не лови», «Мяч по кругу», «Самый ловкий», Эстафеты с мячами, «Салки с мячом», «Передал – садись».

Игры с метанием (1ч.): «Меткий стрелок», «Метание мешочков, теннисных мячей», «Вышибала», «Набрасывание колец».

Игры на развитие психических процессов (6ч.) (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость): «Зеркало», «Запрещенное движение», «Соревнование ловких».

Игры на развитие органов чувств и их памяти (2ч.): разучивание игр для развития зрительной памяти «Назови приметы своего друга», «Назови предмет, которого в игре нет»; для развития чувства ритма «Определи по звуку предмет», «Повтори ритм»; для развития тактильных ощущений «Угадай фигуру».

Теоретические знания о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни (2ч.) загадки о видах спорта, пословицы и поговорки о ЗОЖ.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ п/п	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Формы и методы работы	Вид деятельности	Виды контроля
1.	Вводное занятие. Полезные привычки.	Знакомство с планом работы занятий. Режим дня школьника.	1	Групповая работа Словесный	Просмотр электронной информации	Тематический
2.	Народные игры	Разучивание русской народной игры «Водяной». Развитие выносливости.	1	Рассказ учителя	Разучивание игр	Текущий
3.		Разучивание русской народной игры «Гори – гори ясно». Развитие силы.	1	Групповая работа	Разучивание игр	Текущий
4.		Разучивание русской народной игры «Ручеек». Развитие координации.	1	Словесный	Разучивание игр	Текущий
5.		Разучивание русской народной игры «Гуси – лебеди». Развитие гибкости.	1	Групповая работа	Разучивание игр	Текущий
6.	Игры на развитие психических процессов	Разучивание игры на внимание «Зеркало». Развитие ловкости.	1	Индивидуальная Словесный	Разучивание игр	Соревнование
7.		Разучивание игры на внимание «Запрещенное движение». Развитие быстроты.	1	Словесный	Разучивание игр	Текущий
8.		Разучивание игры на внимание «Повтори ритм». Развитие выносливости.	1	Словесный	Разучивание игр	Текущий

9.		Разучивание игры на внимание «Назови приметы друга» Развитие силы.	1	Индивидуальная Групповая работа	Разучивание игр	Конкурс - соревнование
10.		Разучивание игры на внимание «Назови предмет, которого в игре нет». Развитие координации.	1	Индивидуальная	Разучивание игр	Текущий
11.		Разучивание игры на внимание «Угадай фигуру». Развитие гибкости.	1	Индивидуальная Групповая работа	Разучивание игр	Текущий
12.	Сюжетные игры	Разучивание сюжетной игры «Карлики – великаны». Развитие ловкости.	1	Групповая работа	Разучивание игр	Соревнование
13.		Разучивание сюжетной игры «Птицы и клетка». Развитие быстроты.	1	Индивидуальная	Разучивание игр	Текущий
14.		Разучивание сюжетной игры «Удочка». Развитие выносливости.	1	Индивидуальная	Разучивание игр	Текущий
15.	Теоретические знания о физической культуре и спорте	Загадки о видах спорта. Развитие силы.	1	Индивидуальная	Опрос учителя	Соревнование
16.	Играя, подружись с бегом	Разучивание игры «Салки – догонялки». Развитие координации.	1	Групповая	Разучивание игр	Соревнование
17.		Разучивание игры «Второй лишний». Развитие гибкости.	1	Словесный	Разучивание игр	Соревнование
18.		Разучивание игры «Вышибала». Развитие ловкости.	1	Словесный	Разучивание игр	Текущий

19.		Разучивание игры «Круговая эстафета». Развитие силы.	1	Групповая работа	Разучивание игр	Соревнование
20.		Разучивание игры «Вокруг стульев». Развитие выносливости.	1	Словесный	Разучивание игр	Конкурс - состязание
21.		Разучивание игры «Кто быстрее». Развитие быстроты.	1	Групповая работа	Разучивание игр	соревнование
22.	Подвижные игры с предметами	Разучивание игры «Лови – не лови». Развитие ловкости.	1	Групповая, индивидуальная, Фронтальная	Разучивание игр	Конкурс, соревнование
23.		Разучивание игры «Мяч по кругу». Развитие координации.	1	Словесный	Разучивание игр	Текущий
24.		Разучивание игры «Самый ловкий». Развитие ловкости.	1	Групповая работа	Разучивание игр	Конкурс - состязание
25.		Разучивание игры «Салки с мячом». Развитие выносливости.	1	Групповая работа	Разучивание игр	Текущий
26.		Разучивание игры эстафеты с мячами. Развитие быстроты.	1	Групповая работа	Разучивание игр	Текущий
27.		Разучивание игры «Передал – садись». Развитие гибкости.	1	Групповая работа	Разучивание игр	Конкурс - состязание
28.		Разучивание игры «Пятнашки». Развитие ловкости.	1	Словесный	Разучивание игр	Текущий
29.	Народные игры.	Разучивание украинской народной игры «Высокий дуб». Развитие силы.	1	Словесный метод	Разучивание игр	соревнование

30.		Разучивание украинской народной игры «Колдун». Развитие выносливости.	1	Групповая работа	Разучивание игр	соревнование
31.	Игры с метанием	Разучивание игр «Меткий стрелок», «Метание мешочков, теннисных мячей». Развитие ловкости.	1	Словесный метод	Разучивание игр	соревнование
32.	Игры на развитие органов чувств и их памяти	Разучивание игры для развития зрительной памяти «Назови приметы своего друга»; для развития чувства ритма «Повтори ритм»; для развития тактильной памяти «Фигуры на спине». Развитие координации.	1	Наглядный, индивидуальный	Разучивание игр	соревнование
33.		Разучивание игры для развития зрительной памяти «Назови предмет, которого в игре нет»; для развития чувства ритма «Определи по звуку предмет»; для развития тактильной памяти «Фигуры на ладони».	1	Фронтальный	Разучивание игр	соревнование
34.	Теоретические знания о Здоровом образе жизни	Пословицы и поговорки о ЗОЖ.	1	Индивидуальная	Опрос учителя, викторина	соревнование
		Итого:	34			

Аннотация

Программа «Готов к труду и обороне. Смелые и умелые» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Актуальность программы:

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Готов к труду и обороне. Смелые и умелые» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные 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; ее культуре и наследию.

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

Цели программы:

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

Учебно – методическое обеспечение

Литература для учителя:

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту.
4. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование.
5. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.
6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
8. Коротков М.И. Подвижные игры детей.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса.
10. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Литература для родителей и детей:

1. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать..
3. Васильков Г.А., От игр к спорту.
4. Дедулевич М.Д. Не пропустить миг игры: подвижные игры, игровые поединки.

Технические средства обучения.

- ✓ 1. Спортивная площадка;
 - ✓ 2. Мячи резиновые – 3шт.
 - ✓ 3. Обручи – 4 шт.
 - ✓ 4. Кегли – 6 шт.
 - ✓ 5. Скакалки – 8шт.
 - ✓ 6. Мячи теннисные – 9шт.
 - ✓ 7. Стулья – 2шт.
 - ✓ 8. Пластмассовые кольца – 4шт.
- Электронные презентации «Режим дня школьника»