

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Хабаровска
“Математический лицей”

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 19 августа 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 01-633
от «19» августа 2018 г.
Директор: Г.Я. Готсдинер

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Веселый мяч»
4 класс

Составитель:

Власова Светлана Семеновна
учитель высшей категории

2018 -2019 учебный год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Веселый мяч» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от октября 2009 г. № 373(в редакции приказов от 26 ноября 2010 г. №1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357, от 31 декабря 2015 г № 1576);
- основной образовательной программой начального общего образования в соответствии с ФГОС НОО МОУ «СОШ № 9», утвержденной приказом № 64/7 от 30.08 2017 года;
- Авторской программы «Физическая культура в 1-4 классах» Ляха В.И., М. «Просвещение 2012г.

В соответствии с учебным планом МАОУ «Математический лицей» на реализацию данной программы в 4 – А классе отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели). Срок реализации программы 1 год.

Планируемые результаты освоения программы

- 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.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о

распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В ходе реализации программы обучающиеся должны

научиться:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Содержание программы

34 часа (1 час в неделю)

1. Вводный инструктаж по Т.Б. Игры: «Встречная эстафета», «Два мороза».
2. Игры: «Мяч по кругу», «К своим флажкам», «Ручной футбол».
3. Игры: «Хитрая лиса», «У медведя во бору», «Мяч водящему».
4. Эстафеты с предметами, обучение ловли мяча на разных расстояниях.
5. Игры: «Кот и мышь», «Удочка!», «Охотники и утки».
6. Игры: «Колдунчики», «Точный расчет», «Мяч по кругу»
7. Игры: «Метко в цель», «День и ночь», «Волк во рву».
8. Игры: «Удочка», «Передача мячей в колоннах», «Попади в цель».
9. Игры: «Утки и охотник», «Волк во рву», «Встречная эстафета».
10. Игры: «Два мороза», «Отгадай по голосу».
11. Игры: Весёлые эстафеты, встречные эстафеты.
12. Игры: «Наседка и коршун», «Зайцы в огороде», «Хитрая лиса».
13. Игры: «Два мороза», «К своим флажкам!», «Удочка!»
14. Игры: «Попади в цель», «Удар по верёвочке», «Вызов номеров»
15. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Не дай мяч водящему!».
16. Игры: «Вызов номеров», «Прыжки по полоскам», «Кто дальше прыгнет».
17. Игры: «Карлики и великаны», «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».
18. Игры: «Метко в цель», «Совушка», «Горелки».
19. Игры: «Космонавты», «Волк во рву», «Горелки».
20. «Эстафета с элементами равновесия»
21. Игры: «Удочка», «Эстафета по кругу», «вышибалы».
22. Игры: «Веревочка под ногами», «Метко в цель».
23. Игры: «Подвижная цель», «Совушка», «Кот и мыши».
24. Игры «Зайцы в огороде», «Отгадай по голосу!», «У медведя во бору».
25. Игры: «Лисы и куры», «Мяч водящему».
26. Игра «Точный расчет», «Карусель», «Горелки».
27. Игры: «Волки во рву», «Хитрая лиса», «Удар по верёвочке».
28. Игры: «Мяч среднему», «Челнок».
29. Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!».
30. Игры: «Передал – садись!», «К своим флажкам».
31. Игры: «Мышеловка», «Собери ромашку».
32. Игры: «Карлики и великаны», «Перейди болото», «Зайцы в огороде».
33. Игры: «Волки во рву» и «Хитрая лиса», «Карусель».
34. Игры: «Перейти болото», «Бег с вращением обруча», «Мяч среднему».

Формы проведения занятий – урок, беседа, урок - соревнование, урок- игра, эстафета.

Календарно - тематическое планирование занятий внеурочной деятельности «Веселый мяч» 4 класс на 2018-2019 учебный год.

№ п/п	№ занятия в разделе	Тема занятия	Дата проведения занятия	Характеристика деятельности и учащегося	Скорректированные сроки
1	1	Вводный инструктаж по Т.Б. Игры: «Встречная эстафета», «Два мороза»	06.09. 03	Соблюдать правила	03.09
2	2	Игры: «Мяч по кругу», «К своим флажкам», «Ручной футбол».	13.09.	техники безопасности	10.09

3	3	Игры: «Хитрая лиса», «У медведя во бору», «Мяч водящему».	20.09.	и во время игры. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, владеть мячом: ведение держание мяча.	17.09
4	4	Эстафеты с предметами, обучение ловли мяча на разных расстояниях.	27.09		24.09
5	5	Игры: «Кот и мышь», «Удочка!», «Охотники и утки».	04.10.		01.10
6	6	Игры: «Колдунчики», «Точный расчет», «Мяч по кругу»	11.10.		08.10
7	7	Игры: «Метко в цель», «День и ночь», «Волк во рву».	18.10.		15.10
8	8	Игры: «Удочка», «Передача мячей в колоннах», «Попади в цель».	25.10.		22.10
9	9	Игры: «Утки и охотник», «Волк во рву», «Встречная эстафета».	01.11.		
10	10	Игры: «Два мороза», «Отгадай по голосу», «Два мороза».	08.11.		
11	11	Весёлые эстафеты, встречные эстафеты.	15.11.		
12	12	Игры: «Наседка и коршун», «Зайцы в огороде», «Хитрая лиса».	29.11.		
13	13	Игры: «Два мороза», «К своим флажкам!», «Удочка!»	06.12.		
14	14	Игры: «Попади в цель», «Удар по верёвочке», «Вызов номеров».	13.12.		
15	15	Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Не дай мяч водящему!».	20.12.		
16	16	Игры: «Вызов номеров», «Прыжки по полоскам», «Кто дальше прыгнет».	27.12.		
17	17	Игры: «Карлики и великаны», «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».	10.01.		
18	18	Игры: «Метко в цель», «Совушка», «Горелки».	17.01.		
19	19	Игры: «Космонавты», «Волк во рву», «Горелки».	24.01.		
20	20	«Эстафета с элементами равновесия»	31.01.		
21	21	Игры: «Удочка», «Эстафета по кругу», «Вышибалы».	07.02.		
22	22	Игры: «Веревочка под ногами», «Метко в цель».	14.02.		
23	23	Игры: «Подвижная цель», «Совушка», «Кот и мыши».	21.02.		
24	24	Игра «Зайцы в огороде», «Отгадай по голосу!», «У медведя во бору».	28.02.		
25	25	Игры: «Лисы и куры», «Мяч водящему»	07.03.		
26	26	Игра «Точный расчет», «Карусель», «Горелки»	14.03.		
27	27	Игры: «Волки во рву», «Хитрая лиса», «Удар по верёвочке»	21.043		

28	28	Игры: «Мяч среднему», «Челнок»	28.03.		
29	29	Игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!»	04.04.		
30	30	Игры: «Передал – садись!», «К своим флажкам»	18.04.		
31	31	Игры: «Мышеловка», «Собери ромашку»	16.05.		
32	32	Игры: «Карлики и великаны», «Перейди болото», «Зайцы в огороде».	16.05.		
33	33	Игры: «Волки во рву» и «Хитрая лиса», «Карусель»	23.05.		
34	34	Игры: «Перейти болото», «Бег с вращением обруча», «Мяч среднему».	23.05.		
	Итого кол-во часов	34			
	По программе				