

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 8"
г. Гая Оренбургской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  /Волошенюк Л.Б./ ФИО</p> <p>Протокол №1 _____ от «07» сентября 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР  /Мусаева Э.К./</p> <p>«13» сентября 2017 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор  /Филищев С.Н./ МАОУ «СОШ № 8» г. Гая Оренбургской области</p> <p>Приказ № _____ от «14» сентября 2017 г.</p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Муфазалова Илдара Ромилевича,
учителя высшей категории**

Кружок «Олимпиец», 1 - 4 классы

**2017 - 2018 учебный год
г. Гай**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка «Олимпиец» 1 - 4 ых классов на составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, Примерной образовательной программы начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» – М.: Просвещение, 2010 .

Актуальность программы.

Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития КС – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях научно-технической революции значимость различных КС постоянно возрастает. Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья. Из этого, далеко не полного перечня, видно, насколько важно заботиться учителю о постоянном повышении уровня физической подготовленности.

Цель кружка: Углубление знаний расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить к регулярным тренировкам.

Задач физического воспитания учащихся 1 – 4 классов направлены:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- овладение школой движения;
- выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений содействие развитию физических процессов ходе двигательных действий.

Важнейшим требованием физической культуры является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место курса в учебном плане образовательного учреждения

В учебном плане МАОУ «СОШ № 8» на изучение курса кружка «Олимпиец» в 2016 – 2017 учебном году отводится 34 учебных недель по 1 ч в неделю на один год обучения.

Программа курса разработана с учётом региональных особенностей, учитывающих климатические особенности территории, материально-техническую оснащенность школы МАОУ «СОШ № 8», традиции, психофизические особенности учащихся, уровень их подготовленности, способности и интересы.

Личностные и метапредметные результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Содержание программы.

Основное содержание кружка составляют игры, бег, прыжки, метания, различные гимнастические упражнения, спортивные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей.

Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ученику часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на зрительном расстоянии и т.д. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений: ходьбы, бега, прыжков.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Обучение действиям с мячом способствует совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во время и в пространстве.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно – волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, способствуют развитию самостоятельности. В игре дети всегда имеют возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия. Игры с мячом являются средством, гармонически развивающим детей, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект. При подборе упражнений для развития двигательных качеств необходимо ограничиваться программным материалом для данного класса.

На занятиях необходимо осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо знать физическое развитие и физическую подготовленность учеников, их функциональные возможности, результаты педагогических наблюдений. Учитывая психологические возможности младших классов, занятия следует строить на фоне положительных эмоций учащихся. При проведении занятий необходимо строго соблюдать нормы санитарно - гигиеничного состояния мест занятий, придерживаться правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной

деятельности и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей. Так же обучающиеся должны уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности. У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Название литературы, наглядных пособий, ТСО, дидактические материалы, КИМов и т.п.
1.	Основная литература для учителя
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
1.4.	Рабочая программа по физической культуре
2	Дополнительная литература для учителя
2.1.	Ковман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
2.2.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
2.3.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
2.4.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
2.5.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006
3.	Дополнительная литература для обучающихся
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
4.	Технические средства обучения
4.1.	Компьютер, музыкальный центр
5.	Учебно-практическое оборудование
5.1.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5.2.	Скакалка детская
5.3.	Щит баскетбольный тренировочный
5.4.	Сетка для переноски и хранения мячей
5.5.	Сетка волейбольная
5.6.	Аптечка

Календарно-тематическое планирование
на I четверть

Номер урока.	Тема занятия.	Кол-во часов.	Дата проведения занятия	Примечание
Спортивные игры (футбол, баскетбол).		8		
1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Ведение мяча внутренней и внешней части подъёма правой и левой ногой поочерёдно по прямой и змейкой.	1	05.09.2016 г.	
2	Удары по мячу ногой по неподвижному и катящему мячу. Игра в мини-футбол.	1	12.09.2016 г.	
3	Удары по мячу головой. Игра в мини-футбол	1	19.09.2016 г.	
4	Вбрасывание мяча из-за боковой с места. Игра в мини-футбол	1	26.09.2016 г.	
5	Ведение мяча правой левой рукой в баскетболе по прямой. Игра в мини-футбол	1	03.10.2016 г.	
6	Передача мяча в баскетболе в парах, тройках. Игра в мини-футбол	1	10.10.2015 г.	
7	Броски мяча по кольцу в баскетболе. Игра в мини-баскетбол.	1	17.10.2015 г.	
8	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе. Игра в мини-баскетбол.	1	24.10.2015 г.	

Календарно-тематическое планирование
на II четверть

Номер урока.	Тема занятия.	Кол-во часов.	Дата проведения занятия	Примечание
Спортивные игры (баскетбол, футбол).		8		
1	Остановка в баскетболе. Игра в мини-баскетбол	1	07.11.2016 г.	
2	Броски мяча в баскетболе с места. Игра в мини-баскетбол.	1	14.11.2016 г.	
3	Броски мяча в баскетболе после ведения. Игра в мини-баскетбол.	1	21.11.2016 г.	
4	Передачи, остановки, ведение, удары в футболе. Игра в мини-футбол.	1	28.11.2016 г.	
5	Передачи, остановки, ведение, удары в футболе. Игра в мини-футбол.	1	05.12.2016 г.	
6	Передачи, остановки, ведение, удары в футболе. Игра в мини-футбол.	1	12.12.2016 г.	
7	Игра в мини-футбол.	1	19.12.2016 г.	
8	Игра в мини-футбол.	1	19.12.2016 г.	

Календарно-тематическое планирование
на III четверть

Номер урока.	Тема занятия.	Кол-во часов.	Дата проведения занятия	Примечание
Спортивные игры (баскетбол, футбол).		10		
1	Остановка, повороты, ловля, передачи, ведение броски мяча в мини-баскетболе.	1	16.01. 2017 г	
2	Подвижные игры и эстафеты с баскетбольными мячами.	1	23.01. 2017 г	
3	Подвижные игры и эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	30.01. 2017 г	
4	Подвижные игры и эстафеты с баскетбольными мячами. Игра в мини-баскетбол.	1	06.02.2017 г	
5	Передачи, остановки, ведение, удары в футболе. Игра в мини-футбол.	1	13.02.2017 г	
6	Подвижные игры и эстафеты с футбольными мячами.	1	20.02.2017 г.	
7	Подвижные игры и эстафеты с футбольными мячами. Игра в мини-футбол.	1	27.02.2017 г	
8	Подвижные игры и эстафеты с футбольными мячами. Игра в мини-футбол.	1	06.03.2017 г	
9	Подвижные игры и эстафеты с футбольными мячами. Игра в мини-футбол.	1	13.03.2017 г	
10	Игра в мини-футбол.	1	20.03.2017 г	

Календарно-тематическое планирование
на IV четверть

Номер урока.	Тема занятия.	Кол-во часов.	Дата проведения занятия	Примечание
Спортивные игры (баскетбол, футбол).		7		
1	Ведение мяча правой левой рукой в баскетболе по прямой. Игра в мини-баскетбол.	1	03.04. 2017 г	
2	Передача мяча в баскетболе в парах, тройках. Игра в мини-баскетбол.	1	10.04. 2017 г	
3	Броски мяча по кольцу в баскетболе. Игра в мини-баскетбол.	1	17.04. 2017 г	
4	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе. Игра в мини-баскетбол.	1	24.04.2017 г	
5	Ведение мяча внутренней и внешней части подъёма правой и левой ногой поочередно по прямой и змейкой.	1	15.04.2017 г	
6	Удары по мячу ногой по неподвижному и катящему мячу. Игра в мини-футбол.	1	22.05.2017 г	
7	Удары по мячу головой. Игра в мини-футбол.	1	29.05.2017 г	