

Программа внеурочной деятельности курса «Подвижные игры»

Спортивно-оздоровительное направление

Автор программы: Ушаков Дмитрий Сергеевич

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета
от «31» августа 2015 г., протокол № 1

Председатель  Гордиенко Г.Ф.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности курса «Подвижные игры», 3 года обучения, возраст обучающихся 6-7 лет, в данной программе представлен первый год обучения, составлена на основе внеурочной деятельности школьников Методический инструктор, авторы Д.В.Григорьев, П.В.Степанов, 2-е издание, М. «Просвещение», 2011 года.

Возраст 6-7 лет, класс – 1

Количество занятий в неделю – 1

Количество часов в год – 33

Актуальность данной программы состоит в том, что здоровье человека - тема достаточно актуальная для всех времён и народов, а в 21 веке она становится первостепенной. Статистика, свидетельствующая о снижении количества здоровых детей, не может не беспокоить общество. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, полноценной и интересной жизнью? Ребёнок-школьник чрезмерно раздражителен и, если родители следят за своим здоровьем, за своей физической формой, то и ребёнок будет жить по тем правилам и законам, которые культивируются в семье.

Помимо семьи, развитию двигательной активности ребёнка самое серьёзное внимание уделяет школа.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижных игр характерны творческие активные двигательные действия, мотивированные их сюжетами (темами, идеями). Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными учителем или самими играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей (препятствий) по пути к достижению поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами).

Подвижная игра – собирательное понятие. Она охватывает представления о многочисленных разнообразных играх, основанных на движениях. Подвижные игры, как правило, не требуют от участников специальной подготовленности и больших материальных затрат (инвентарь, оборудование).

Одни и те же подвижные игры могут проводиться в различных условиях с большим или меньшим числом участников по различным правилам. Подвижные игры широко распространены среди детей и подростков. В педагогической практике игровой метод широко используется при решении задач общей физической подготовки, а кроме того, имеет вспомогательное значение в изучении учебного материала по физической

культуре в разделах: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, лыжная подготовка, а также в спортивных тренировках. Одновременно он служит важным фактором воспитания у занимающихся положительных моральных и волевых качеств.

Правильно организованные подвижные игры должны оказать благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме. При проведении игр необходимо следить за физическими нагрузками.

Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему учащихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такой организацией игр, которая вызывала бы у них положительные эмоции. Такие эмоции благотворно влияют на важнейшие системы и функции организма (в частности на нервную систему), а также на самочувствие и поведение учащихся. Вместе с тем проявление отрицательных эмоций в играх (обида, страх, гнев и др.) нарушает нормальный ход нервных процессов, вредит здоровью. Подвижные игры должны приносить ученику моральное, эмоциональное и физическое удовлетворение.

При проведении подвижных игр необходимо полнее использовать для формирования у учащихся положительных черт характера, волевых качеств, а также воспитания нравственности. При правильном распределении игровых ролей между учащимися (с учетом физической подвижности, способностей и интересов каждого) они приучаются к самоуважению во время совместных действий и ответственности за свои поступки, привыкают помогать своим товарищам, если это потребуется по ходу игр. В зависимости от качества выполнения роли и тот или иной участник подвижных игр может заслуживать поощрение или, наоборот, порицание. Известно, что мнение сверстников оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. Таким образом, подвижные игры – один из важнейших способов воспитания детей в коллективе при руководящей роли педагога.

Однако при проведении подвижных игр нужно учитывать физиологические возможности учащихся в каждом возрасте. В I-IV классах (особенно I-II) игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью в движениях, свойственных детям этого возраста. Они растут, и одновременно у них развиваются важнейшие системы и функции организма. Такие движения, как бег, подлезание, ползание, ритмичная ходьба и прыжки, дети лучше усваивают и игре.

Двигательный опыт детей этого возраста очень мал, поэтому нужно проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. От простых игр надо переходить к более сложным, постепенно повышая требования к развитию и совершенствованию координации движений, поведению играющих, проявлению инициативы каждым участником игр.

Для проведения большинства игр в I-IV классах нужны пособия и инвентарь. У детей младшего школьного возраста зрительный рецептор развит слабо. Им нужен красочный инвентарь, который легче воспринимать.

Объяснять игры младшим школьникам надо кратко, так как они стремятся возможно быстрее воспроизвести в действиях все изложенное педагогом. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание выполнить ту или другую роль в игре.

Ученики I-IV классов очень активны. Они все хотят быть водящими, не учитывая своих возможностей. Поэтому в этих классах нужно назначать водящих в соответствии с их способностями. Водящим может быть игрок, победивший в предыдущей игре, оставшийся не пойманным, выполнивший задание лучше других, принявший самую красивую позу в игре и т.п. Выбор водящего должен помогать развитию у учащихся способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей, воспитывать у них ответственность за порученное задание и развивать элементарные организационные навыки.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что предметом обучения внеурочной деятельности является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе освоения данной деятельности укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление и самостоятельность. На занятиях используются отдельные элементы лёгкой атлетики (различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний) преимущественно в игровой форме.

Режим занятий

Занятия проводятся в соответствии с Планом внеурочной деятельности МОУ «Вейделевская СОШ» на 2014-2015 учебного года, в соответствии с расписанием внеурочной деятельности, занятия проводятся во внеурочное время, один раз в неделю.

Цель:

Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Большое значение придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в избранном виде спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Личностные, метапредметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастным половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведение разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

2. Учебно-тематический план.

№	Вид	Кол-во в	I	II	III	IV
---	-----	----------	---	----	-----	----

п/п	программного материала	год	четверть	четверть	четверть	четверть
		неделя	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	33	9	7	9	8
		Часов (занятий)	Количество часов (занятий) в четверть			
	Количество часов	33	9	7	9	8
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе занятий				
1.2	Подвижные игры, эстафеты	33	9	7	9	8
	Всего часов	33	9	7	9	8

3. Содержание курса

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе уроков).

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седь, упоры, висы). Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин, постепенно довести до 30-60 мин (температура воздуха от +22 до - 16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны – 10-60 мин и дольше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9-11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание - рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание - утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ - утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24°С, воды от +20°С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Подвижные игры (33 часа)

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Подвижные игры.

«Белые медведи», «Пустое место», «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Команда быстроногих», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Перестрелка», «Узнай по голосу», «Кот и мыши», «Совушка», «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору».

4. Календарно-тематическое планирование.

№	Дата	Раздел программы	Название игр
---	------	------------------	--------------

заня тия	По плану	Факти чески		
1			Подвижные игры. Правила техники безопасности во время занятий подвижными играми. Обучение техники бега. Игры.	Узнай по голосу. Волк во рву. Бег командами.
2			Обучение техники бега. Игры.	Кот и мыши. Совушка. Белые медведи.
3			Обучение техники высокого старта. Игры.	Ловкие ребята. Эстафеты. Волк во рву.
4			Совершенствование техники высокого старта. Игры.	Мы-весёлые ребята. Эстафеты.
5			Обучение техники бега с преодолением препятствий прыжками. Игры. Эстафеты.	Эстафеты
6			Совершенствование техники бега с преодолением препятствий прыжками. Игры. Эстафеты.	Верёвочка под ногами.
7			Обучение техники прямолинейного бега. Обучение техники бега с изменением направления движения. Игры.	Два мороза. Мы - весёлые ребята.
8			Совершенствование техники прямолинейного бега. Эстафеты. Игры.	Два мороза. Мы - весёлые ребята.
9			Совершенствование техники бега с изменением направления движения. Игры.	Борьба за мяч. Группа, смирно!
10			Обучение устойчивого и мягкого приземления после прыжка с высоты. Игры.	Передача мячей. Узнай по голосу. Удочка.
11			Обучение правилам игры (описание, правила).	Эстафеты. Мяч соседу
12			Обучение правилам игры.	Мяч соседу. У медведя во бору.
13			Обучение правилам ранее изученных игр.	Удочке. Перестрелка.
14			Правила игры (описание, правила)	Борьба за мяч. Охотники и утки.
15			Правила игры.	Зайцы в огороде Запрещённое движение.

16		Обучение правилам раннее изученных игр.	День и ночь. Два мороза.
17		Обучение правилам игры.	Борьба за мяч. Чей голосок.
18		Обучение правилам игры.	Гонка мячей по кругу.
19		Игры. Эстафеты.	Волк во рву. Эстафеты с мячом.
20		Эстафеты. Игры.	Встречная эстафета с мячом.
21		Эстафеты. Игра.	Большая эстафета по кругу. Бой петухов.
22		Совершенствование правила игры.	Невод. Запрещённое движение.
23		Игры. Эстафеты.	Охотники и утки
24		Игры. Эстафеты.	Охотники и утки
25		Игры. Эстафеты.	Удочка
26		Игры. Эстафеты.	Удочка
27		Обучение метанию в цель с расстояния. Игры.	Охотники и утки
28		Обучение техники прыжка через препятствие с 2-3 шагов разбега.	Выше ноги от земли.
29		Совершенствование техники прыжка через препятствие с 2-3 шагов разбега. Эстафета.	Выше ноги от земли.
30		Обучение техники ловли и передачи мяча. Игра.	Борьба за мяч.
31		Игра. Эстафеты.	Охотники и утки.
32		Игра. Эстафеты.	Охотники и утки.
33		Игры. Обучение техники прыжка с места.	Прыжок за прыжком.

5. Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре		Стандарт по физической культуре. Методический инструктор внеурочной деятельности, авторы Д.В.Григорьев, П.В.Степанов, 2-е издание, М. «Просвещение», 2011 года.
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей.		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.3	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению		
1.4	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Стенка гимнастическая		
2.2	Бревно гимнастическое напольное		
2.3	Скамейка гимнастическая		
2.4	Мяч малый (теннисный)		
2.5	Скакалка гимнастическая		
2.6	Палка гимнастическая		
2.7	Обруч гимнастический		
Средства первой помощи			
2.8	Аптечка медицинская		
Спортивные залы (кабинеты)			
2.9	Спортивный зал игровой		
2.10	Спортивный зал		

	гимнастический		
2.11	Кабинет учителя		
2.12	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		
Пришкольный стадион			
2.13	Легкоатлетическая дорожка		
2.14	Полоса препятствий		