

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Яринская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю:
Директор школы

Согласовано Программа рассмотрена на
заседании МО учителей

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ
НАПРАВЛЕНИЮ
« ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ »
для учащихся 4 класса**

Программу разработала:

учитель физической культуры:
Вяткина Р.В

Пояснительная записка.

Проблема здоровья сейчас у всех на слуху. Всё чаще вспоминаются слова Сократа о том, что “здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто

Малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, неблагоприятная экология влияют на состояние здоровья учащихся. Частые болезни детей приводят к тому, что они пропускают учебные занятия. Знания не переходят в навыки. Не успевают созреть психические процессы, память, мышление, внимание. Не формируются элементы теоретического мышления. Причин этого немало, а как следствие – многие изначально не справляются с уроками, с трудом преодолевают логические задачи, отставание в учёбе со временем нарастает. По этим причинам стали заниматься реализацией проблемы здоровья учащихся. В процессе работы появилась необходимость в поиске новых подходов в вопросах формирования здоровья. Большая доля ответственности перемещается на учителя.

Игра – это индивидуальная или командная двигательная (или иная форма активности) деятельность, направленная на овладение и действия с общим для всех участников предметом игры.

Игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. По содержанию игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах.

Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Итак, народные подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно - полезной и творческой деятельности.

1. Актуальность программы:

- Создание условий для хорошего физического развития учащихся;
- для достижения оптимального уровня двигательных способностей;
- для развития знаний и умений в области физической культуры;
- для формирования спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

2. Участники программы:

- учащиеся 1 класса.

3. Состав группы:

- постоянный.

4. Особенности набора детей:

- свободный.

5. Форма занятий:

- групповая.

6. Время существования программы:

- программа краткосрочная, рассчитана на 1 год обучения.

7. Количество занятий и учебных часов в неделю, за год:

- программа рассчитана на 32 учебные недели - на 96 учебных часов.

8. Основная идея программы:

- освоение учащимися основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе - в первую очередь- это нормы ведения ЗОЖ, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

9. Цель программы:

- Создание условий в общеобразовательном учреждении для сохранения и укрепления

здоровья всех учащихся как основы для успешного обучения и развития, а также формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни.

10. Задачи курса:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии игр на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;

11. Основные направления содержания деятельности:

- здоровьесберегающие технологии;
- духовно-нравственное развитие;
- технология развивающего обучения.

12. В практике работы используются следующие формы:

- эстафеты;
- спортивные соревнования;
- спортивные праздники.

Содержание программы внеурочной деятельности связано с такими **учебными предметами**, как:

1. окружающий мир;
2. физкультура;

13. Условия реализации программы:

Программа предназначена для детей 6-7 лет. Продолжительность реализации программы один год.

Занятия проводятся, как со всей группой, так и по подгруппам, индивидуально.

Продолжительность занятия 45 минут. Программа рассчитана на проведение 3 занятия в неделю.

Для организации занятий необходимо специально оборудованное помещение (спортивный зал) или спортивная площадка.

Во время каникул образовательная деятельность может видоизменяться (проведение соревнований по подвижным играм, турниров, малых спортивных олимпиад).

14. Ожидаемые результаты:

- приобретение школьниками знаний о правилах ведения ЗОЖ; об основных нормах гигиены;
- о технике безопасности во время игр;
- о способах проведения досуга людей;
- повышение интереса к спорту и занятиям спортом;
- развитие творческих способностей ребенка;
- укрепление здоровья учащихся.

15. Диагностика.

4 раза в год.

- Участие в «Весёлых стартах» октябрь.
- Участие в соревнованиях январь.
- Подвижные игры по классам март.
- Участие в спортивном празднике май.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Теория	
			Теория	Практика
1.	Игры наших бабушек: «12 палочек», «Заря», «Горелочки»,	3		

«Звери» и др.

2. Игра «Прочитай следы» 2
3. Игра с флажком. 2
4. Игра «Бег за палками». 2
5. **Игры народов Дальнего Востока:**
«Ручейки, озёра», «Оленьи упряжки», «Каюр и собаки», «Нарты-сани» 4
6. Игра «Палочка-выручалочка». 2
7. **Игры разных народов:** *«Аисты»-украинская игра, «Золотое зернятко»-Белоруссия, «Аист и лягушки»- Япония, «Лиса и квочка»-Турция, «Молотилка» - Йемен, «Буйволы в загоне» -Судан и др.* 8
8. Игра «Перекинь через убегающего». 2
9. Весёлые старты. 4
10. Игра «Флаг на башне». 2
11. Игра «Повтори-ка». 2
12. Игра «Хлопки». 2
13. Игра «Кто быстрее дойдёт до середины». 2
14. Игра «Надень кольцо». 2

- | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 15. | Игры в зимнее время: <i>«Два Мороза», «Льдинка», «Тяни-толкай», «Бег в оленьей упряжке», «Пчёлы и медвежата», «Космонавты» и др.</i> | 12 |
| 16. | Игра «Поймай шарик». | 2 |
| 17. | Игра «Бегуны и прыгуны». | 2 |
| 18. | Игра «Волшебные ёлочки». | 2 |
| 19. | Игра «Воробьи и вороны». | 3 |
| 20. | «Рождественская лыжня». | 3 |
| 21. | Конкурсы и эстафеты: <i>«Бег по кочкам», «Выгоны», «Бег в линию», «Последний выбывает», «Баба-Яга», «Переправа», «Кажется дождь начинается!» и др.</i> | 8 |
| 22. | Игра «Через кочки и пенёчки». | 3 |
| 23. | Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 3 |
| 24. | Игра «Догони мяч». | 2 |
| 25. | Игра «Забрось». | 5 |
| 26. | Игра «Защищай товарища». | 2 |

27.	Игра «Из обруча в обруч».	2
28.	Игры с лазанием и перелазанием.	3
29.	Игра «Карусель».	2
30.	Кольцовка подвижных игр.	2
31.	Игра «Два огня».	2
32.	Летние игры: «Круговые пятнашки», «Общипанная курочка», «Домики и гномики», «Летучая мышь и мотыльки» и др.	6
33.	Игра «Выбей мяч».	3
34.	Игры с мячом: футбол, пионербол и др.	4
35.	Спортивная эстафета: «Сильные, смелые, ловкие»	1

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМЫХ ТЕМ ОБУЧЕНИЯ

ИГРЫ С БЕГОМ И ХОДЬБОЙ.

- закрепление и совершенствование навыков бега, чередование ходьбы и бега

-развитие скоростных способностей

-развитие способностей к ориентированию в пространстве

-постепенное развитие выносливости организма

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Пустое место», «Космонавты», «Два мороза», «Караси и щука», «У медведя во бору», «Успей занять место», «Вызов номеров», «Салки», «Гуси-лебеди»,

«День и ночь», «Лес, озеро, болото», «Найди клад», «Что изменилось», «Запретное движение», «Ходьба по линии», «Салки маршем», «Дотронься до руки», «Мышеловка», «Белые медведи».

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

-закрепление и совершенствование прыжков через скакалку, в высоту,

длину

-развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробьишки», «Удочка», «Волк во рву», «Лиса и куры», «Чемпионы скакалки», «Эстафеты с перепрыгиванием предметов», «Прыгающие пингвины», «Конники и спортсмены», «Прыгуны и ползуны», «Чья команда дальше прыгнет?»

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ НА ДАЛЬНОСТЬ И В ЦЕЛЬ

-закрепление и совершенствование метания малого, большого мяча на дальность, в цель

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ : «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Точный расчет», «Попади в цель», «Охотники и утки», «В кругу и за кругом», «Лови –не лови », «Передал - садись»

ИГРЫ, ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ К СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

- передвижение в играх-эстафетах приставным шагом с изменением направления, игры из исходных положений: сидя, лежа на спине, на животе, игры с ускорениями, с выполнениями определенных действий на сигнал.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Салочки», «Пятнашки», «Мяч на полу», «Мяч соседу», «Эстафеты», «Передача мяча в колоннах»

ИГРЫ С ЛАЗАНИЕМ И ПЕРЕЛЕЗАНИЕМ

-совершенствовать лазание по гимнастической лестнице, канату разным способом, подлезание под барьерами разной высоты, подлезание под обручами

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ с элементами туризма «Маятник», «Кто дальше?», эстафеты с лазанием по канату (малому), гимнастической лестнице, подлезанием в обручи, под

барьеры, сочетание в эстафетах лазания и подлезания

ИГРЫ С ВЕДЕНИЕМ И ПЕРЕДАЧЕЙ МЯЧА

-освоение умений в ловле, передачах и ведение мяча шагом, бегом.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Попади в цель», «Передал-садись!», «Мяч среднему», «Гонка мячей в колонне», «Гонка мячей в шеренге», «Вызови по имени», «Мяч через веревочку», «Перестрелка» (1-2 мяча)

ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

-адаптация организма к внешней среде, занятия на свежем воздухе

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Двенадцать палочек», «Салки с пленом», «Салки маршем», «Перестрелка», «В кругу и за кругом», эстафеты с мячом, эстафеты с бегом на дистанции 10 м, 20 м, 30 м., эстафета «Кто быстрее?», эстафеты с гимнастической палкой, с обручем, с флажками, со скакалкой, с волейбольным, баскетбольными мячами, «Третий лишний».

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

-закреплять умения и навыки спусков и подъемов

- применять переходы с попеременно двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и одновременно двухшажный ход

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: «Тревога», спуск с препятствиями, спуск парами, «Быстрый лыжник», «Подними кеглю», подъем в гору, «Кто быстрее?», эстафеты с применением изученных ходов 20 м., 30 м., 60 м.

ИГРЫ-СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проводятся осенью- «Веселые старты», зимой- «Лыжные гонки» (9-10 лет, дистанция 1 км.), весной – «Перестрелка» (2 мяча), пионербол.

Дни здоровья

-привитие интереса и желания заниматься физической культурой

-формировать навыки и умения как средство укрепления здоровья

-развивать наблюдательность, фантазию, личное творчество

Тематика Дней здоровья: «Экскурсия в осенний лес», «Сбор урожая», «Праздник сибирского снега», «Новый год в Простоквашино», «Дуют ветры в феврале», «Спасение Весны», «Где растут елки», «Прилет птиц», «Здравствуй, лето!»

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ 2 часа

Теория. Проведение инструктажа по ТБ при занятиях на лыжах, о поведении на улице, на стадионе, в лесу, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.

Методическое обеспечение в рамках реализации программы.

1.

Формы организации занятий:

- теоретические и практические занятия (*групповые, индивидуальные и сводные;*
- проведение турниров, соревнований, малых олимпиад по подвижным играм.

2. Приёмы и методы обучения на занятиях.

Технологическую основу программы составляют следующие технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (*педагогика сотрудничества*);
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (*групповые технологии, технологии индивидуального обучения*);
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (*практические игровые технологии*).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие *организационные формы:*

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;

- практические занятия по разучиванию игр;
- организация творческих мастерских;
- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

В процессе работы на занятиях педагогу целесообразно как можно чаще опираться на уже имеющийся опыт школьников, создавать атмосферу творческого содружества, успешной коллективной деятельности, воспитывать у детей чувство товарищества, взаимопомощи, ответственности за общее дело, терпимого и уважительного отношения ко всем членам группы. Оценкой творческих начинаний должно быть только поощрение, которое не исключает пожеланий изменить или улучшить что-либо.

3. Дидактические материалы для организации занятий.

Для организации занятий по программе целесообразно иметь простейшие спортивные снаряды: скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки, мешочки с песком и т.д.

Правила по проведению подвижных игр.

1. При проведении знакомых игр кратко напоминать только основные правила.
2. Не следует разучивать предварительно текст игры, в которой есть зачин. Его

желательно ввести в ход игры неожиданно.

3. Несюжетная игра:

- а) объясняется кратко, лаконично, эмоционально, выразительно;
- б) даётся представление о её содержании, последовательности игровых действий, расположения игроков и атрибутов, правилах игры;
- в) даются 1-2 уточняющих вопроса для уяснения понятого;
- г) основная часть времени предоставляется конкретным игровым действиям детей.

4. Сюжетная игра:

- а) предварительно рассказать о жизни того народа, в чью игру им предстоит играть;
 - б) показать иллюстрации, предметы быта и искусства;
 - в) познакомить с национальными обычаями, фольклором;
 - г) образно, кратко рассказать о сюжете игры;
 - д) дать прослушать диалог, если имеется;
 - е) перейти к распределению ролей, которое помимо применения считалок, проходит иногда путём назначения водящего в соответствии с педагогическими задачами;
 - ж) объяснить роль водящего, его выбор обязательно обосновать;
5. Сообщение результатов игры должно сопровождаться кратким разбором проведённой игры.
 6. В конце игры следует положительно оценить поступки тех, кто проявил определённые качества: смелость, ловкость, выдержку, товарищескую взаимопомощь
 7. После игры большой интенсивности целесообразно перейти на спокойную игру с несложными заданиями, не требующими точности и координации движений, или хоровую

игру.

Формы работы с родителями:

- совместные праздники, соревнования.

Литература:

1. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы:

Методические рекомендации, практические материалы, поурочное

планирование. – М.: ВАКО, 2004.

2. Адашквичене Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 1999.

3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы: Игровой

подход. - М.: ВАКО, 2006.

4. Учебно-методическое пособие «Подвижные игры» 1-4 классы. Автор-

составитель Патрикеев А.Ю.- М. ВАКО. 2009г.; Кузнецов В.С.,

5. Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами».

Метод. Пособие –М. Издательство НЦ ЭНАС. 2007г. 6. Литвинова М.Ф. « Русские народные подвижные игры». Под редакцией

Л.В.Русской. М. Просвещение. 2008г.