

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Баюновключевская средняя общеобразовательная школа» Первомайского района.

<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора по ВР</p> <p>МБОУ</p> <p>«Баюновключевская сош»</p> <p>_____ Ретивых Т.М.</p> <p>«24» августа 2018г.</p>	<p>Принято на педагогическом совете</p> <p>Протокол №11</p> <p>от 28августа 2018г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ</p> <p>«Баюновключевская сош»</p> <p>Ланина Е.А.</p> <p>Приказ №51</p> <p>от «28августа» 2018 г.</p>
--	--	--

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

1 класс

начальное общее образование

Период реализации программы 2018-2019 учебный год.год.

Составитель: Жукова Е.А

Учитель начальных классов.

Баюновские Ключи

2018 г.

Пояснительная записка

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого «неспящего» ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развит. Он лучше растёт, здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносит строительный материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозгу формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится и подчиняться, и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся как побеждать, так и проигрывать. И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Программа ориентирована на младших школьников 7-8 лет. К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

Сроки реализации программы:

Образовательная программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» рассчитана на один год обучения, 33 учебных часа.

Формы и режим занятий:

Режим занятий: 1 раз в неделю по 35- 40 минут.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

Цель программы:

сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья при помощи подвижных игр.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Формирование УУД:

Регулятивные УУД:

- умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

Познавательные УУД

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);
- находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и

письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- развивать умение слушать и понимать речь других.

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

Целесообразность программа «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Содержание программы

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры (с элементами лёгкой атлетики, с основами акробатики, с основами лыжной подготовки, игры-забавы, игры-сопровождающиеся текстом)

«Игра белок», «Разведчики», «Хвостики», «Паровозик», «Удочка с прыжками», «Сокол и голуби», «Лиса и куры», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» и т.д.

Тематическое планирование 1 класса

	Тема занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование	часов
1	Вас приглашает страна Игр. Мир движений.	представление о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики»,	кубики, мелки, обручи, скакалки	1
2	Дорога к доброму здоровью. Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Паровоз»	гимнастические палки, ленточки. скакалки	1
3	Здоровье в порядке-спасибо зарядке. Учись быстрой и	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	скакалки, мелки, шапочка, шарф..	1

	Тема занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование	часов
	ловкости.				
4	Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	мешочки, скакалка, коврики	1
5	Ловкий. Гибкий. Игры с мячом	развитие гибкости и ловкости	«Снип –Снап», «Быстрая тройка»	гимнастические палки, скакалки	1
6	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	«Медведь спит», «Весёлая скакалка»	кубики, скакалки	1
7	«Мой весёлый, звонкий мяч»	развитие выносливости координации	Эстафеты с мячом.	фишки, мячи	1
8	Развитие быстроты.	развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»	мячи, скакалки	1
9	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Найди нужный цвет», «Разведчики»	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики	1
10	Скакалочка-выручалочка.	развитие силы	«Удочка с приседанием»,	скакалки, коврики	1
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч	1
12	Команда быстроногих .	развитие силы и ловкости	«Лиса и куры»,	обручи, гимнастические палки, скакалки	1
13	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	мяч, фишки, флажки	1
14	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	кегли, малые мячи, большие мячи	1
15	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина	1
16	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	гимнастические палки, мяч	1
17	Горка зовёт.	развитие	«Быстрый спуск»,	ледянки	1

	Тема занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование	часов
		физических качеств выносливости и ловкости	«Веер», «Паровозик»		
18	Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик	ледянки	1
19	Зимние забавы.	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»	ледянки	1
20	Штурм высоты.	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»	флажки	1
21	Снежные фигуры.	развитие выносливости и ловкости	«Салки»	флажки	1
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся		1
23	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	лопатки, санки	1
24	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся	лопатки, санки	1
25	Игры на снегу	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся	флажки	1
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч» «Точный расчёт»	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча	1
27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»	мячи	1
28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»	мяч, гимнастическая палка	1

	Тема занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	Игры	Оборудование	часов
29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»	мешочки с песком	1
30	Эстафеты с кубиками	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони кубик»	булавы, кубики, фишки	1
31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости, выносливости	«Прыжок за прыжком»	флажки, эстафетная палочка	1
32	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»	ленточка, гимнастическая палка. мячи	1
33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». Эстафеты.		1

Результаты освоения программы
к концу учебного года учащиеся 1 класс

Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;

Понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

Знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Формы подведения итогов

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

- Участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня (школьного, муниципального, регионального, Всероссийского);
- Самой высокой результативностью этой программы будет усвоение и запоминание учащимися этих игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в школьных и загородных лагерях.

Для реализации программы необходимо:

Для организации занятий: спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

При реализации программы используются различные методы обучения:

словесные – рассказ, объяснение нового материала; наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;

практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работы включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением

определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Особую роль в работе со школьниками играет педагог. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем, создает у них чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат для занятий.

Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя..
7. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях. Просвещение 2010
8. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.