

МОУ «Ульканская средняя общеобразовательная школа № 2»
Казачинско-Ленского района Иркутской области

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

И. А. Тримасова

Протокол № 6 от

« 3 » сентября 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

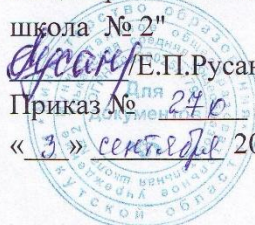
Директор МОУ

"Ульканская средняя
общеобразовательная
школа № 2"

Е.П. Русанова

Приказ № 240 от

« 3 » сентября 2015 г.



ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

(Спортивно-оздоровительное направление)

Возраст обучающихся 7-10 лет

Срок реализации 3 года

Автор-составитель программы:
Курбанова Татьяна Николаевна
воспитатель ГПД

2015

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подвижные игры занимают одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников младших классов. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой, а также во внеклассные мероприятия (оздоровительные и спортивно-массовые). Важное место подвижным играм отводится и на занятиях в школьных спортивных секциях, а также на занятиях во второй половине дня.

В начальной школе (1-4 классы) на занятиях физической культурой во второй половине дня активно используются специальные подвижные игры на материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки в игровой форме.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

Актуальность программы

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преимущество в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Цель программы «Подвижные игры»: содействие в приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся.
2. Обучение правилам подвижных игр и их закрепление.
3. Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей выносливости).

Формирование теоретических знаний по подвижным играм (разучиваемые двигательные действия, элементы правил соревнований и судейства, правила безопасности на занятиях).

Методическая особенность программы:

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр на период 1-4 годов обучения.

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 работа по разделу 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 в исследовательской работе. В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

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. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя

решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Возраст детей от 7 до 10 лет.

Занятия по данной программе проводятся один раз в неделю.

Ожидаемые результаты реализации программы

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения программы «Подвижные игры» учащиеся распределяются по трем уровням:

1 Уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний о ситуации межличностного взаимодействия

- о подвижных играх в развитии физических способностей и совершенствований функциональных возможностей организма занимающихся;
- о правилах безопасного поведения во время занятий подвижными играми;
- о названии разучиваемых подвижных игр и их содержание;
- о подвижных играх для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- о игровых упражнениях, подвижных игр и эстафет.

2 Уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях подвижных игр;
- строго соблюдать правила игр, организовывать и проводить несложные игры и конкурсы среди сверстников;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях подвижных игр;
- выполнять обязанности водящего, судьи;
- формировать жизнерадостное настроение, положительные эмоции, умственные развития (сообразительности, находчивости, активности, решительности, настойчивости).

3 Уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия

- наличие одной или нескольких игр, развитие которых, в большинстве случаев зависит непосредственно от предпринимаемых участниками действий;
- игра развивается не на словах, а на игровом поле, «в живую». То есть, чтобы достичь какого либо результата игроку надо куда-то пойти и совершить ряд поступков, а не просто проговорить их для ведущего и остальных игроков;
- существует свобода выбора для большинства игроков своей стратегии поведения, ограничение начальной установкой и правилами игры.

Формы подведения итогов (эстафеты, соревнования, конкурсы).

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа «Подвижные игры» направлена на усиление оздоровительного эффекта. Она разработана на основе образовательной программы «Физическая культура» и учебного плана общеобразовательной школы, новых Федеральных образовательных стандартов общего образования, где внеурочной деятельности учащихся уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

№	Тема занятий	Общек ол- вочасов	Из ни ауди тор ных часов	Неауди торных ча сов	Часы теоретических зан ятий	Часы практических зан ятий
Первый год обучения						
1	1.Техника безопасности. «Ловишки» 2.Группа, смирно! 3.У ребят порядок строгий 4.Запрещенное движение 5.Рыбак и рыбки 6.Зайцы в огороде 7.Попрыгунчики– воробушки 8.Полоса препятствий «Штурм» 9.Путешествие в страну Спортландию	9	1 1	 1	1	 1
2	10. ТБ. Гонка мячей 11.Передал – садись 12.Эстафеты 13.Игры с обручем 14.Полоса препятствий «Штурм» 15.Игры с бегом 16.Игры с мячом	7	1 1 1 1 1 1 1		1	 1
3	17. ТБ. Эстафеты 18.Игры с обручем 19.Полоса препятствий «Штурм» 20.Вызов номеров 21.Передал – садись 22.Варианты салок 23.Полоса препятствий «Штурм» 24.Эстафеты 25.Веселая скакалочка. Удочка.	9	1 1 1 1 1 1 1	 1 1	1	 1 1
4	26. ТБ.Смена сторон 27.Вызов номеров 28.Круговая эстафета	9	1	 1 1	1	 1 1

	29.Встречная эстафета			1		1
	30.Полоса препятствий «Штурм»		1			1
	31.Рыбак и рыбки			1		1
	32.Веселая скакалочка. Удочка.			1		1
	33.Эстафеты			1		1
	34. Гонка мячей			1		1
	Итого	34	18	16	4	30
Второйгодобучения						
1	1. ТБ. Группа, смирно! 2.Быстро по своим местам 3.Салки 4.Запрещенное движение 5.Полоса препятствий «Штурм» 6.Гонка мячей 7.Рыбак и рыбки 8.Удочка прыжковая 9.Полоса препятствий «Штурм»	9	1	1 1 1 1 1 1 1	1	1 1 1 1 1 1 1 1
2	10. ТБ. Послушный мяч 11.Передал – садись 12.Гонка мячей 13.Салки 14.Полоса препятствий «Штурм» 15.Эстафеты 16.Веселая скакалочка	7	1 1 1 1 1 1		1	1 1 1 1 1 1
3	17. ТБ. Эстафеты 18.Прыжки (кто дальше?) 19.Полоса препятствий «Штурм» 20.Передал – садись 21.Гонка мячей 22.Салки 23.Веселая скакалочка 24.Полоса препятствий «Штурм» 25.Удочка 26.Рыбак и рыбки	10	1 1 1 1 1 1 1 1	1 1	1	1 1 1 1 1 1 1
4	27. ТБ.Салки 28.Метание мяча (кто точнее?) 29.Эстафеты 30.Линейные эстафеты 31.Полоса препятствий «Штурм» 32.Рыбак и рыбки 33.Веселая скакалочка 34.Встречные эстафеты	8	1 1 1 1	1 1 1	1	1 1 1 1 1 1 1
	Итого	34	20	14	4	30
Третийгодобучения						
1	1.ТБ.Круговая эстафета	9	1		1	

	2.Салки 3.Рыбак и рыбки 4.Воробьи – вороны 5.Полоса препятствий «Штурм» 6.Эстафеты 7.Удочка прыжковая 8.Метание мяча (кто точнее?) 9.Полоса препятствий «Штурм»		1 1 1 1 1 1 1 1			1 1 1 1 1 1 1
2	10. ТБ. Эстафеты 11.Вызов номеров 12.Охотники и утки 13.Совушка 14.Полоса препятствий «Штурм» 15.Снайпер 16.Не урони мяч	7	1 1 1 1 1 1 1		1	1 1 1 1 1 1
3	17. ТБ. День и ночь 18.Охотники и утки 19.Полоса препятствий «Штурм» 20.Совушка 21.Эстафеты 22.Салки 23.Веселая скакалочка 24.Полоса препятствий «Штурм» 25.Удочка 26.Рыбак и рыбки	10	1 1 1 1 1 1 1 1		1	1 1 1 1 1 1 1
4	27. ТБ. Салки 28.День и ночь 29.Воробьи – вороны 30.Охотники и утки 31.Полоса препятствий «Штурм» 32.Эстафета 33.Снайпер 34.Не урони мяч	8	1 1 1 1 1 1 1 1		1	1 1 1 1 1 1 1
	Итого	34	20	44	12	30
ВСЕГО:		102	58	44	12	90

Содержание деятельности или курса.

1 год – 34 часа. Подвижные игры.

№	Содержание	
I четверть – 9 часов		
1.	Техника безопасности. «Ловишки»	02.09
2.	Группа, смирно!	09.09
3.	У ребят порядок строгий	16.09
4.	Запрещенное движение	23.09
5.	Рыбак и рыбки	30.09
6.	Зайцы в огороде	07.10

7.	Попрыгунчики – воробушки	14.10
8.	Полоса препятствий «Штурм»	21.10
9.	Путешествие в страну Спортландию	28.10
II четверть – 7 часов		
1.	Гонка мячей	11.11
2.	Передал – садись	18.11
3.	Эстафеты	25.11
4.	Игры с обручем	02.12
5.	Полоса препятствий «Штурм»	09.12
6.	Игры с бегом	16.12
7.	Игры с мячом	23.12
III четверть – 9 часов		
1.	Эстафеты	13.01
2.	Игры с обручем	20.01
3.	Полоса препятствий «Штурм»	27.01
4.	Вызов номеров	03.02
5.	Передал – садись	10.02
6.	Варианты салок	17.02
7.	Полоса препятствий «Штурм»	02.03
8.	Эстафеты	09.03
9.	Веселая скакалочка. Удочка.	16.03
IV четверть – 8 часов		
1.	Смена сторон	30.03
2.	Вызов номеров	06.04
3.	Круговая эстафета	13.04
4.	Встречная эстафета	20.04
5.	Полоса препятствий «Штурм»	27.04
6.	Рыбак и рыбки	04.05
7.	Веселая скакалочка. Удочка.	11.05
8.	Эстафеты	18.05
9.	Игры с мячом	25.05

2 год – 34 часа. Подвижные игры.

№	Содержание	
I четверть – 9 часов		
1.	Группа, смирно!	03.09
2.	Быстро по своим местам	10.09
3.	Салки	17.09
4.	Запрещенное движение	24.09
5.	Полоса препятствий «Штурм»	01.10
6.	Гонка мячей	08.10
7.	Рыбак и рыбки	15.10
8.	Удочка прыжковая	22.10
9.	Полоса препятствий «Штурм»	29.10
II четверть – 7 часов		
1.	Послушный мяч	12.11
2.	Передал – садись	19.11
3.	Гонка мячей	26.11
4.	Салки	03.12
5.	Полоса препятствий «Штурм»	10.12

6.	Эстафеты	17.12
7.	Веселая скакалочка	24.12
III четверть – 10 часов		
1.	Эстафеты	14.01
2.	Прыжки (кто дальше?)	21.01
3.	Полоса препятствий «Штурм»	28.01
4.	Передал – садись	04.02
5.	Гонка мячей	11.02
6.	Салки	18.02
7.	Веселая скакалочка	3.03
8.	Полоса препятствий «Штурм»	10.03
9.	Удочка	17.03
10.	Рыбак и рыбки	31.03
IV четверть – 8 часов		
1.	Салки	07.04
2.	Метание мяча (кто точнее?)	14.04
3.	Эстафеты	21.04
4.	Линейные эстафеты	28.04
5.	Полоса препятствий «Штурм»	05.05
6.	Рыбак и рыбки	12.05
7.	Веселая скакалочка	19.05
8.	Встречные эстафеты	26.05

3 год – 34 часа. Подвижные игры.

№	Содержание	
I четверть – 9 часов		
1.	Круговая эстафета	03.09
2.	Салки	10.09
3.	Рыбак и рыбки	17.09
4.	Воробьи – вороны	24.09
5.	Полоса препятствий «Штурм»	01.10
6.	Эстафеты	08.10
7.	Удочка прыжковая	15.10
8.	Метание мяча (кто точнее?)	22.10
9.	Полоса препятствий «Штурм»	29.10
II четверть – 7 часов		
1.	Эстафеты	12.11
2.	Вызов номеров	19.11
3.	Охотники и утки	26.11
4.	Совушка	03.12
5.	Полоса препятствий «Штурм»	10.12
6.	Снайпер	17.12
7.	Не урони мяч	24.12
III четверть – 10 часов		
1.	День и ночь	14.01
2.	Охотники и утки	21.01
3.	Полоса препятствий «Штурм»	28.01
4.	Совушка	04.02
5.	Эстафеты	11.02
6.	Салки	18.02
7.	Веселая скакалочка	3.03
8.	Полоса препятствий «Штурм»	10.03

9.	Удочка	17.03
10.	Рыбак и рыбки	31.03
IV четверть – 8 часов		
1.	Салки	07.04
2.	День и ночь	14.04
3.	Воробьи – вороны	21.04
4.	Охотники и утки	28.04
5.	Полоса препятствий «Штурм»	05.05
6.	Эстафета	12.05
7.	Снайпер	19.05
8.	Не урони мяч	26.05

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организуя и проводя занятия по подвижным играм, особенно важно обеспечить их безопасность. Обязательны инструктаж учащихся по безопасности, медицинский осмотр и заявления родителей. Учитель должен быть убежден, что у детей нет противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия по подвижным играм проводятся на школьном стадионе (или на пришкольной спортивной площадке) и в спортивном зале. На занятия учащиеся приходят в спортивной форме и обуви. Для занятий на улице, одеты по погоде.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы по подвижным играм заключается в том, что она дает педагогам действенное средство приобщение учащихся к занятиям физической культурой, безопасности жизнедеятельности, способствует развитию физической подготовки.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Перечень учебного оборудования и наглядных пособий

1	1. Стенка гимнастическая 3 шт. 2. Скамейка гимнастическая жёсткая 6 шт. 3. Комплект навесного оборудования (перекладина 2 шт., мишени для метания 2 шт) 4. Мячи баскетбольные 4 шт. 5. Скакалка детская 20 шт. 6. Мат гимнастический 11 шт. 7. Обруч пластиковый детский 10 шт. 8. Флажки стартовые 5 шт. 9. Лыжи детские (с креплениями и палками) 25 шт. 10. Кольца баскетбольные 4 шт. 11. Сетка волейбольная 1 шт. 12. Мяч резиновый (большой) 13 шт. 13. Модули 7 шт. 14. Полоса препятствий «Штурм» 15. Секундомер 1 шт. 16. Аптечка
2	Контейнер с комплектом игрового инвентаря (кегли) 20 шт.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
2. В.И.Лях «Мой друг-физкультура»/ Учебник для учащихся 1-4 классов

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ М.: «Просвещение» 2006 г.
4. И. Коротков «Малые олимпийские игры» 1964 год.
5. Г. Васильков, В. Васильков «От игры к спорту» 1985 год
6. Ю. Иванов, Э. Михайлова «Играйте на здоровье» 1991 год.
7. Л. Жук «Каникулы без скуки» 2003 год.
8. Ю.П.Портных. «Спортивные и подвижные игры» 1977 год
9. И.М.Бутин «Проложи свою лыжню» 1985 год
- 10 В.Яковлев, А. Гриневский. «Игры для детей» 1992 год.
11. Б.И. Мишин «Настольная книга учителя физкультуры» 2003 год
12. А.В. Царик Справочник работников физической культуры и спорта. 2003 год