

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

« П Р О В Е Р Е Н О »


Заместитель директора по УВР

 /С.А. Егорова

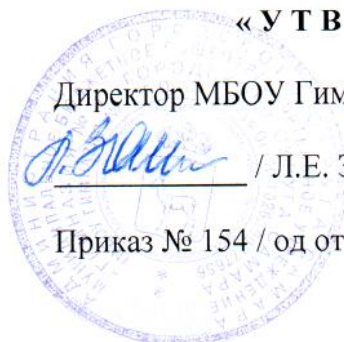
« 24 » ноября 2017г.

« У Т В Е Р Ж Д Е Н О »

Директор МБОУ Гимназии №1 г.о. Самара

 / Л.Е. Загребова

Приказ № 154 / од от « 5 » декабря 2017г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

Наименование	«Подвижные игры»
Класс	
Уровень	1-4
Учитель/ учителя	Сафронов Д.В., Кулешов И.В., Любимов Д.А., Михиенко Т. А., Носова В.В., Минюшова М. В., Сидорова Т. А.
Количество часов по учебному плану	
– в неделю	1кл-2ч, 2кл-1ч, 3кл-1ч, 4кл-1ч.
– в год	1кл-66ч, 2кл-34ч, 3кл-34ч, 4кл-34ч.
Выходные данные	Программа составлена на основе авторской программы А.Н. Патрикеева «Подвижные игры» 1-4 класса .ВАКО 2010г.
Учебники, учебные пособия	
Форма организации	секция

« Р А С С М О Т Р Е Н О »

на Методическом объединении учителей
начальных классов

Протокол № 1 от « 28 » августа 2017 г.

Самара
2017/2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа спортивной секции «Подвижные игры» составлена в соответствии с Программами ФГОС начального и основного общего образования МБОУ гимназии №1 г.о.Самары. Программа составлена для обучающихся 1-4-х классов и реализуется через внеурочную деятельность. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами двигательной активности, слагаемыми которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области здоровья и спорта, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- ❖ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- ❖ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ❖ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ❖ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ❖ воспитание конкретности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ❖ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Программа рассчитана на 34 часа, в том числе на спортивно-оздоровительные мероприятия.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого

ученика. Без базового компонента невозможны успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Дифференцированная (вариативная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепление здоровья учащихся, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- Разработка и внедрение в школьную жизнь системы «выращивание» учащихся, показывающие высокие спортивные результаты;
- Дать ученикам начальной школы представление о значении занятий физическими упражнениями для развития человека;
- Прививать интерес к занятиям физическими упражнениями, прогулками, играми;
- Знакомить учащихся с режимом дня, с элементами закаливания организма;
- Выработать отрицательное отношение к пренебрежению спортом, правилами личной гигиены
- Поиск новых форм работы с родителями с целью вовлечение в процесс решения поставленных задач.

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся новые сюжеты, отражающие своё время, но неизменной остаётся тяга людей к игре, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту и силу. Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, -это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получение внешней информации.

Игра является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит, познать природу детства.

Играя, дети и подростки развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга. В игре имеется цель, которую желательно достигнуть. Игра связана с чувством удовлетворения, удовольствия. Один лишь перечень игр говорит о разнообразии сюжетов и соответствии двигательных действий, что привлекает детей, представляет им творческую инициативу в выборе способов достижения цели. Игра привлекает детей ещё и тем, что как объект информации она не представляет для них неопределённости. Процесс игры связан с приятными для детей физическими и двигательными действиями, в игре всегда заложен элемент нового, непознанного. Ведь одна и та же игра, даже периодически повторяемая, не похожа на предыдущие варианты, действия её участников неповторимы. Она всегда проходит по-новому и таит в себе много неожиданностей. Одно предвкушение игры вызывает у детей положительные эмоции, приятное волнение, причём это проявляется перед началом игры не зависимо от будущего результата: будет победа или поражение.

С помощью игрового метода можно быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность.

В программу «Подвижные игры» заложены принципы здоровьесберегающей педагогики.

Принцип не нанесения вреда

Одинаково первостепенно и для медиков, и для педагогов, и для родителей. На его соблюдении строятся профессиональная этика любой человеческой профессии, медицинской деонтологии, основы педагогики и дидактики.

Принцип приоритета действенной заботы о здоровье детей и педагогов.

Предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ, включая подготовку педагогических кадров, работу с родителями и др. – должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье детей и педагогов. «Не вредить здоровью» должно быть разрешающим для любого мероприятия, а заключение «Полезно для здоровья» - давать зеленый свет проектам и предложениям.

Принцип триединого представления о здоровье.

Обуславливает необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. как к единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

Принцип непрерывности и преемственности.

Определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу не от случая к случаю, а каждый день.

Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.

Как частный случай ответственности за свое поведение, свою жизнь.

Принцип контроля за результатами.

Основанный на получении обратной связи, должен быть реализован (проведение диагностики, мониторинга здоровья).

Планируемые результаты

Общие:

- снижение уровня заболеваемости в гимназии;
- повышение уровня физической подготовленности;
- сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью); формирование установки на использование здорового питания;
- развитие физических и нравственных качеств.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассуди

Примерное распределение программного материала в учебных часах

Разделы и темы	<i>1.Базовая часть (24ч.)</i>				<i>II. Вариативная часть (10ч.)</i>	<i>Всего</i>
	Основы знаний здоровья и спорта	ОФП (общефизическая подготовка)	Подвижные игры с элементами баскетбола	Спортивно-оздоровительные мероприятия	Подвижные игры народов севера	
1кл	В процессе урока	18	22	6	20	66ч
2кл	В процессе урока	10	11	3	10	34ч
3кл.	В процессе урока	10	11	3	10	34ч
4кл	В процессе урока	10	11	3	10	34ч
Всего						168 ч

Уровень подготовки обучающихся

В результате освоения содержания программного материала спортивной секции «Подвижные игры» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивной секции.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о здоровье и спорте

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специально дыхательные упражнения.

История возникновения баскетбола и правила игры. Влияние подвижных игр на умственную деятельность.

ОФП (общефизическая подготовка)

Выносливость: длительный бег, бег с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений.

Быстрота: бег на короткие дистанции, челночный бег, чередование ходьбы и бега, бег с ускорением.

Сила: подтягивание из виса лёжа, отжимание с разных положений, упражнения на «пресс».

Строевые и общеразвивающие упражнения.

Подвижные игры на основе баскетбола

Стойка баскетболиста, бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, эстафеты с мячами, бросок мяча снизу на месте в щит, ведение мяча на месте и в движении, броски в цель (кольцо, щит). подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов».

Подвижные игры

«Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко».

Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Зимние игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительные мероприятия

Праздник «Новогодние забавы»; праздник, посвященный Дню Защитника Отечества, «Веселые старты»; «Папа, мама, я – спортивная семья», праздник «Оранжевого мяча».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
3. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. II – 184 с.
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 3-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
7. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
8. /Серия «Книга для Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.