

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 104»

" **Согласовано** "

Зам. директора по В.Р.

Кулакова Г.В.

" ____ " _____ г.

" **Утверждаю** "

Директор МБОУ Школы № 104

Гришмановская А.Л.

Приказ № _____

" ____ " _____ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности секция
« Подвижные и спортивные игры »
(1 год обучения, для учащихся 1 классов)

пос. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края

Спортивно – оздоровительное направление
Игровая деятельность.
Кружок « Подвижные и спортивные игры »

Пояснительная записка

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 народные 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 в более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам,
формирование коммуникативных компетенций.

Дети научатся:

- играть активно, самостоятельно и с удовольствием,
- в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды,
- находить выход из критического положения,
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение,
- проявлять инициативу,
- оказывать товарищескую поддержку,
- добиваться достижения общей цели
- выполнять игровые действия в баскетболе, пионерболе и лапте,
- играть по упрощённым правилам.

Будут знать:

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- правила игры в пионербол; лапту.

Будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
- Выполнять игровые действия в баскетболе, пионерболе и лапте, играть по упрощённым правилам.

Содержание программы

Программа рассчитана на 99 часов (3 раза в неделю по 1 часу). Программа представлена четырьмя блоками: народные игры - 12 часов, игры на развитие психических процессов - 12 часов, подвижные игры - 26 часов, спортивные игры (баскетбол; пионербол; лапта) - 17 часов.

В разработанной программе можно выделить несколько блоков: первый – «Физическое здоровье», второй – «Духовное здоровье».

Блок «Физическое здоровье» раскрывает вопросы гигиены, строения человека, безопасности; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье человека.

Блок «Духовное здоровье» даёт представление о любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

В одном занятии может быть затронут один или оба блока. Так, например, во время оздоровительной минутки можно предложить детям сказать добрые слова друг другу или начать занятие с упражнения «Комплименты», все эти приёмы позволяют получить положительные эмоции, жизненную силу.

Ожидаемые результаты обучения :

Личностные результаты:

- 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 результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- 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 культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

— изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

— бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

— организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

— подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Ресурсное обеспечение реализации программы:

- волейбольные мячи,
- набивные мячи,
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук,
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося,
- волейбольная сетка,
- баскетбольные щиты,
- 10 гимнастических матов,
- баскетбольные и теннисные мячи,
- бита для игры в лапту
- гимнастические скамейки – 5 штук
- гимнастическая стенка – 10 пролетов

Список литературы

Виноградова Н.Ф. Окружающий мир: Учебник для 1-4 классов.-М.,2008., «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев; «подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И. Лебедева; рекомендации при работе с молодыми баскетболистами - методическое пособие подготовлено Баскетбольной Академией олимпийских чемпионов братьев Гомельских под редакцией У.Я.Гомельского Москва 2009г.; справочник учителя физической культуры авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: «Учитель», 2010; Ресурсы Интернет.

Календарно - тематическое планирование - 1 класс

№	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				По плану	Факт
1 12ч	Народные игры.	Русская народная игра «У медведя во бору»	2	2.09	
				3.09	
		Русская народная игра «Филин и пташка».	2	4.09	
				9.09	
		Русская народная игра «Горелки».	2	10.09	
				11.09	
		Русская народная игра «Кот и мышь».	2	16.09	
				17.09	
		Русская народная игра «Блуждающий мяч».	2	18.09	
				23.09	
		Русская народная игра «Зарница»	2	24.09	
				25.09	
2 12ч	Игры на развитие психических процессов.	Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Волшебная палитра».	2	30.09	
				1.10	
		Упражнения и игры на внимание «Заметь всё», «Запомни порядок».	2	2.10	
				7.10	
		Игры на развитие памяти. «Повтори за мной», «Запомни движения»,	2	8.10	
				9.10	
		Игры на развитие воображения. «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	2	14.10	
				15.10	
		Игры на развитие мышления и речи. «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	2	16.10	
				21.10	
		Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. «Баба Яга», «Три характера».	2	22.10	
				23.10	
3 35ч	Подвижные игры.	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	2	28.10	
				29.10	
		Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	2	30.10	
				11.11	
		Игра с мячом «Охотники и утки».	8	12.11	
				13.11	
				18.11	
				19.11	
				20.11	
				25.11	
				26.11	
		27.11			
		Игра «Волк во рву».	4	2.12	
				3.12	
				4.12	
				9.12	
		Весёлые старты.	6	10.12	
				11.12	
				16.12	
				17.12	
				18.12	
23.12					
Игра с прыжками «Попрыгунчики воробушки».	3	24.12			
		25.12			
		13.01			

		«Два Деда Мороза», «Метко в цель».	2	14.01	
				15.01	
		Игра «Белки, волки, лисы».	2	20.01	
				21.01	
		Игра «Совушка».	2	22.01	
				27.01	
		Игра «Удочка».	2	28.01	
				29.01	
		Игра «Перемена мест».	2	3.02	
				4.02	
4 40ч	Спортивные игры.	Баскетбол.	15	5.02	
				10.02	
				11.02	
				12.02	
				17.02	
				18.02	
				19.02	
				3.03	
				4.03	
				5.03	
				10.03	
				11.03	
				12.03	
				17.03	
				18.03	
		Пионербол.	15	19.03	
				24.03	
				25.03	
				26.03	
				7.04	
				8.04	
				9.04	
				14.04	
				15.04	
				16.04	
		Лепта.	10	21.04	
				22.04	
				23.04	
				28.04	
				29.04	
				30.04	
				5.05	
				6.05	
7.05					
12.05					
13.05					
14.05					
19.05					
20.05					
21.05					

Отчет о выполнении реализуемой учебной программы
внеурочной деятельности Физкультурно-спортивной направление
«Подвижные и спортивные игры» 1 класс

Учитель: Мошкин Дмитрий Михайлович

Предмет: физическая культура

Класс: 1

Количество часов: в неделю - 3 час; в год – 102 часа.

Разделы	По рабочей программе	С учетом коррективы	Дано часов				Год
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Народные игры.							
Игры на развитие психических процессов.							
Подвижные игры.							
Спортивные игры.							
Итого							