

РАССМОТРЕНА:
на заседании МС
протокол № 1
от «28» августа 2015 г.

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете
протокол № 1
от «28» августа 2015г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 44 имени М.Я. Вознесенского» г. Кемерово

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

для начального общего образования

Составитель: Ширшов И.А., учитель физической культуры

Срок реализации программы: 4 года

Количество часов по учебному плану: 136 часов, 1 час в неделю

г. Кемерово, 2015г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» спортивно-оздоровительного направления для учащихся 1-4 классов рассчитана на 4 года обучения. Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и является приложением к Основной образовательной программе начального общего образования школы.

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

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 обучающихся, 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 обучающихся, 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.

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.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и

закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Общая характеристика курса

Цель рабочей программы курса: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
развитие сообразительности, творческого воображения;
развитие коммуникативных умений;
воспитание внимания, культуры поведения;
создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
обучить умению работать индивидуально и в группе;
развить природные задатки и способности детей;
развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Формы занятий:

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

Режим занятий:

В 1-4 классах начальной школы занятия продолжительностью 45 минут проводятся 1 раз в неделю.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Описание места курса в учебном плане

Программа рассчитана на 33 часа в год – 1 классы; 34 часа в год – 2-4 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Содержание программы отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценностными ориентирами содержания данной программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами программы “Подвижные игры” является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- умение понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами программы “Подвижные игры” является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации;

формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Содержание курса

Курс “Подвижные игры” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Кладовую подвижных игр” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал курса подразделяется на отдельные разделы:

раздел - “Русские народные игры”, изучается с 1 по 4 класс.

раздел - “Игры народов России”, изучается со 2 по 4 класс.

раздел - “Подвижные игры”, изучается в 1-х и 2-х классах.

раздел - “Эстафеты”, изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу:

“Русские народные игры”

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

“Игры народов России”

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Подвижные игры”

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты”

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 1-й класс (33 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1.	Развитие выносливости	1	Умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать, определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму; формировать навыки позитивного коммуникативного общения.
2.	Развитие быстроты реакции	1	
3.	Развитие ловкости, внимания	1	
4.	Закрепление пройденного материала	1	
5.	Разучивание метания мяча в цель	1	
6.	Развитие быстроты реакции	1	
7.	Развитие ловкости, внимания	1	
8.	Развитие ловкости	1	
9.	Закрепление пройденного материала	1	
10.	Кот идет	1	
11.	Северный и южный ветер	1	
12.	Соревнования скороходов	1	
13.	Колдунчики	1	
14.	Аисты	1	
15.	Пчелы и медведи	1	
16.	Хитрая лиса	1	
17.	Ловишки с приседаниями	1	
18.	Переправа с досками	1	
19.	Туннель	1	
20.	Собери урожай	1	
21.	На погрузке арбузов	1	

22.	Принеси мяч	1
23.	Успей перебежать	1
24.	С мячом	1
25.	Весёлые старты	1
26.	Совушка	1
27.	Мышеловка	1
28.	Пустое место	1
29.	Карусель	1
30.	Кто быстрее?	1
31.	Конники-спортсмены	1
32.	Лягушата и цыплята	1
33.	Карлики и великаны	1

2-й класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1.	Массовые игры в помещении. Игры с песенками	1	Умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать, определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму; формировать навыки позитивного коммуникативного общения.
2.	Подвижные игры в помещении.	1	
3.	Повторение пройденного материала.	1	
4.	Игры – «веселушки» в помещении.	1	
5.	Подвижные игры на свежем воздухе. Игры с мячом	1	
6.	Повторение пройденного материала.	1	
7.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
8.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	
9.	Повторение пройденного материала.	1	
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11.	Подвижная игра «Совушка»	1	
12.	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
13.	Подвижная игра «Пустое место»	1	
14.	Подвижная игра «Карусель»	1	
15.	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	
16.	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
17.	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
18.	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	
19.	Эстафета «Передача мяча»	1	
20.	Эстафета «С мячом»	1	
21.	Эстафета зверей	1	
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24.	Эстафета по кругу	1	
25.	Эстафета с обручем	1	

26.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1
27.	Башкирские народные игры «Юрта»,	1
28.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
29.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1
30.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1
31.	Татарская народная игра «Серый волк»	1
32.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
33.	Чувашская игра «Рыбки»	1
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1

3-й класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1.	Подвижные игры с бегом. Развитие скоростных	1	Умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать, определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму; формировать навыки позитивного коммуникативного общения, умения с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка,
2.	Подвижные игры с бегом. Развитие ловкости.	1	
3.	Подвижные игры с бегом. Развитие быстроты.	1	
4.	Подвижные игры с прыжками. Развитие	1	
5.	Подвижные игры с прыжками.	1	
6.	Подвижные игры с прыжками. Развитие	1	
7.	Подвижные игры с метанием. Развитие	1	
8.	Подвижные игры с метанием. Развитие	1	
9.	Подвижные игры с метанием. Развитие	1	
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
12.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса»,	1	
14.	Удмуртские народные игры «Водяной»,	1	
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	
16.	Тувинские народные игры «Стрельба в	1	
17.	Мордовские народные игры «Котел»,	1	
18.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	
19.	Чувашская игра «Рыбки»	1	
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	
21.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
22.	Эстафета по кругу	1	
23.	Эстафета с обручем	1	
24.	Эстафета с мячом	1	
25.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
26.	Эстафета «Встречная»	1	

27.	Эстафета «Весёлые старты»	1	современных средств коммуникации.
28.	Русская народная игра «Салки»	1	
29.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
30.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
31.	Русская народная игра «Фанты»	1	
32.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
33.	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
34.	Русская народная игра «Птицелов»	1	

4-й класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности
1.	Развитие быстроты реакции, ловкости	1	Умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать, определять и формировать цель деятельности с помощью учителя; проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму; формировать навыки позитивного коммуникативного общения, умения с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с
2.	Развитие силы.	1	
3.	Развитие ловкости.	1	
4.	Соревнования по подвижным играм (класс делится на команды по 8-10).	1	
5.	Развитие быстроты.	1	
6.	Развитие силы.	1	
7.	Развитие прыгучести.	1	
8.	Соревнования по подвижным играм (класс делится на команды по 8-10).	1	
9.	Развитие скоростных способностей	1	
10.	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
12.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
13.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
14.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
15.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
16.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
18.	Чувашская игра «Рыбки»	1	
19.	Эстафета «Передача мяча»	1	
20.	Эстафета «С мячом»	1	
21.	Эстафета зверей	1	
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1	

24.	Эстафета по кругу	1	грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
25.	Эстафета с обручем	1	
26.	Эстафета «Весёлые старты»	1	
27.	Русская народная игра «Салки»	1	
28.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
29.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
30.	Русская народная игра «Краски»	1	
31.	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
32.	Русская народная игра «Третий лишний»	1	
33.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
34.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса “Физическая культура” в частности.

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 школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.