

**План по самообразованию
учителя физической культуры ЛГ МАОУ «СОШ №4»
Лаппо Ольга Васильевна**

Тема: подвижные игры как начальный этап подготовки младших школьников к сдаче норм ГТО.

Цель: подготовить обучающихся начальных классов к сдаче норм ГТО.

Задачи:

- Развивать двигательные (координационные) способности посредством подвижных игр;
- Содействовать нормальному физическому развитию младших школьников;
- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их;
- Написать программу внеурочной деятельности «Подвижные игры».

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Подвижные игры» разработана на основе «Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010.

Программа предназначена для учащихся 1 - 4 классов.

На освоение программы отводится 34 часа в год (один час в неделю) с учетом климатических условий и материально-технического обеспечения образовательного учреждения.

Физическую культуру и спорт как социально-культурный феномен часто сравнивают с игровой деятельностью. Игра – это определенный вид непродуктивной деятельности.

В игре сочетаются два важных фактора: с одной стороны, игра – это практическая деятельность, физическое развитие, формирование умения самостоятельно действовать, а с другой – получение морального и эстетического удовлетворения от этой деятельности, углубленное освоение окружающего мира.

Характерной чертой подвижных игр является обязательное присутствие двух противоборствующих сторон. Подвижные игры относятся к группе практических методов и позволяют решать широкий круг задач в самых различных условиях.

Подвижные игры характеризуются присутствием соперничества и эмоциональностью в двигательных действиях; непредсказуемой изменчивостью как условий, так и действий самих участников; проявлением максимальных физических усилий и психологического воздействия; стремлением учащихся добиваться победы при соблюдении оговоренных правил; применением разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры.

Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ МОиН № 363 от 06 октября 2009 зарегистрирован Минюст № 17785 от 22 .12. 2009);
2. Программа модернизации российского образования «Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»», утверждена Президентом РФ Д.А. Медведевым от 04.02.2010 г.;
3. Материалы Департамента общего образования Минобрнауки России «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» N 03-296 от 12 мая 2011 г.;
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «О направлении требования к содержанию и оформлению образовательных

программ дополнительного образования детей» (вместе с требованиями, утвержденными Минобразованием РФ от 03.06.2003);

5. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ Минобразования России от 11.06.2002 № 30–15-433/16;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.282110 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

7. Приказ МОиН РФ от 24.12.2010 № 2080 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011-2012 год».

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья учащихся начальных классов посредством повышения их двигательной активности.

Задачи:

1. Содействовать нормальному физическому развитию младших школьников;
2. Развивать двигательные (координационные) способности;
3. Обучать жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
4. Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их;
5. Воспитывать нравственные и волевые качества.

Психолого-педагогические принципы, на основе которых построено содержание программы:

1. Научность обучения.
2. Доступность обучения.
3. Системность обучения.
4. Наглядность обучения.
5. Принцип учета индивидуальных особенностей детей.
6. Принцип положительного эмоционального фона.

Программа «Подвижные игры» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Руководитель секции должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также формировать у учащихся гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, контролировать соблюдение техники безопасности на занятиях, приучать детей к самоконтролю за состоянием здоровья.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, отвечать конечной цели обучения и воспитания – от подвижных игр к сдаче норм ГТО. Поэтому следует использовать для этой цели такие подвижные игры, содержание которых включает элементы упражнений из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Подвижные игры и физическая культура.

1. Техника безопасности и правила предупреждения травматизма;
2. История возникновения игр, подвижных игр;
3. История развития физической культуры и первых соревнований;
4. Влияние подвижных игр на общее физическое развитие ребёнка и развитие его физических качеств;
5. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия;
6. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Программный материал по данному разделу осваивается на специально отведенных занятиях.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве; желание быть сильным, ловким, выносливым, быстрым и красивым; в игре человек проявляет смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и

физического воспитания детей. В сознании детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре своего народа, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, ее культуре и наследию.

Оздоровительное значения подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияния на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие различные крупные и мелкие мышцы тела в разнообразную, преимущественно динамическую, работу.

Группировка подвижных игр.

1. С элементами ОРУ (общеразвивающие упражнения);
2. С бегом на ловкость;
3. С прыжками на месте и с места;
4. С прыжками в высоту;
5. С прыжками в длину с разбега;
6. С метанием на дальность и в цель;
7. С лазанием и перелазанием;
8. Подвижные игры подготовительные к спортивным играм:
 - футбол
 - волейбол
 - баскетбол
9. Игры на местности;
10. Игры на лыжах.

Курс рассчитан на 33 часа для 1 класса, 34 часа для 2-4 класса. (1 час в неделю)

Учебный план

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов			
		1 класс		2-4 классы	
		Теор.	Прак т.	Теор.	Прак т.
1	Основы знаний о подвижных играх и физической культуре.	2	-	2	-
2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	-	10	-	10
3	Подвижные игры с элементами гимнастики и акробатики.	-	7	-	7
4	Подвижные игры с элементами	-	8	-	8

	спортивных игр.				
5	Подвижные игры на местности с элементами лыжной подготовки.	-	6	-	7
Итого		2	31	2	32
		33		34	

Ожидаемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД):

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, уметь их исправлять;
- характеризовать свои действия и действия соперников, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметными результатами являются:

- представлять занятия в секции 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;
- 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.

Результаты изучения учебного материала по «Подвижным играм».

Младшие школьники научатся:

- соблюдать правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнять разнообразные способы передвижения: ходьба, бег и прыжки; передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность;
- уметь передавать, бросать, ловить и вести мяч;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды.

Обучающиеся должны демонстрировать определённый уровень физической подготовленности.

(Использована Таблица уровня физической подготовленности учащихся 7-10 лет, разработанная Лях В.И. и представленная в Учебнике для учащихся 1-4 классов начальной школы. М.: «Просвещение», 2007, с.159-160).

№ пп	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				Для мальчиков			Для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м.с	7	7,5 и более	7,3 - 6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 - 6,4	5,8 и менее
			8	7,1 -<<	7,0 -6,0	5,4 -<<	7,3 -<<	7,2 -6,2	5,6 -<<
			9	6,8 -<<	6,7 - 5,7	5,1 -<<	7,0 -<<	6,9 - 6,0	5,3 -<<
			10	6,6 -<<	6,5 - 5,6	5,1 -<<	6,6 -<<	6,5 - 5,6	5,2 -<<
2	Координация	Челночный бег 3X10м.с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4 -<<	10,1-9,5	9,1 -<<	11,2 -<<	10,7-10,1	9,7 -<<
			9	10,2 -<<	9,9 - 9,3	8,8 -<<	10,8 -<<	10,3 - 9,7	9,3 -<<
			10	9,9 -<<	9,5 - 9,0	8,6 -<<	10,4 -<<	10,0 - 9,5	9,1 -<<

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115 – 135	155 и более	85 и менее	110 – 130	150 и более
			8	110 –<<	125 – 145	165 –<<	90 –<<	125 – 140	155 –<<
			9	120 –<<	130 – 150	175 –<<	110 –<<	135 – 150	160 –<<
			10	130 –<<	140 – 160	185 –<<	120 –<<	140 – 155	170 –<<
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750 – 900	1100 и более	500 и менее	600 – 800	900 и более
			8	750 –<<	800 – 950	1150 –<<	550 –<<	650 – 850	950 –<<
			9	800 –<<	850– 1000	1200 –<<	600 –<<	700 – 900	1000 –<<
			10	850 –<<	900– 1050	1250 –<<	650 –<<	750 – 950	1050 –<<
5	Гибкость	Неклон вперед из положения сидя, см	7	1	3 – 5	+9 и более	2 и мнее	6 – 9	12,5 и более
			8	1	3 – 5	+7,5 –<<	2 –<<	5 – 8	11,5 –<<
			9	1	3 – 5	7,5 –<<	2 –<<	6 – 9	13,0 –<<
			10	2	4 – 6	8,5 –<<	3 –<<	7 – 10	14,0 –<<
6	Сила	Подтигивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (д.)	7	1	2 – 3	4 и более	2 и менее	4 – 8	12 и более
			8	1	2 – 3	4 –<<	3 –<<	6 – 10	14 –<<
			9	1	3 – 4	5 –<<	3 –<<	7 – 11	16 –<<
			10	1	3 – 4	5 –<<	4 –<<	8 – 13	18 –<<

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Подвижные игры» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА СЕКЦИИ:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- мячи;
- шведские стенки;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- лыжи;
- канат;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки;
- обручи;
- кегли;
- медицинбольные мячи;
- оборудование спортивного городка;
- оборудование тренажерного зала.

3. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010.
2. Ковалько, В.И. Уроки физкультуры в начальной школе. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько.– М.: ВАКО, 2003.
3. Матвеев, А.П., Физическая культура. 1 класс. Методические рекомендации по основам преподавания / А.П., Матвеев. – М.: Дрофа, 2003.
4. Лях, В.И., Мой друг – физкультура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2007.
5. Кузина, В.В., 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Дмитриев, В.Н., Игры на свежем воздухе. – М.: Издательский дом МСП, 1998.
7. Жуков, М.Н., Подвижные игры. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.