

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР _____ Н.М.Орлова
«__» _____ 2014г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ
№4» _____ Т.А.Панфе
рова
Приказ от «__» ____ 2014г.
№ ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма организации: игры «Подвижные игры»

Класс: 1(1-й год обучения)

Составитель: Клименченко Е.М.

2014г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 1-х классов составлена на основе авторской программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Направление программы - спортивно-оздоровительная деятельность.

Цель программы:

Здоровьесбережение младших школьников, развития ловкости, быстроты, силы, освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

социально педагогическая:

- формирование общественно активной личности, способной реализовать себя в социуме.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы – 6,5 – 7 лет.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-й	1 час	33 часа

Формы проведения занятий подбираются с учетом цели и задач, познавательных интересов, индивидуальных возможностей воспитанников. Основные формы проведения занятий по программе: игры на свежем воздухе, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Разделы программы	Ожидаемые результаты	Универсальные учебные действия
Введение	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения техники безопасности при проведении занятий игр в спортивном зале и на спортивной площадке. 	<p><u>Познавательные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказать о правилах техники безопасности при проведении подвижных игр и правилах проведения подвижных игр с бегом, прыжками, мячом, малой подвижности, эстафетах, зимних забавах;
Игры с бегом	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Технику бега с ускорением, технику равномерного бега - способы выбора водящих и распределение на команды; - название некоторых игр с бегом; - способы окончания игры и подведение итогов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры с бегом. 	<ul style="list-style-type: none"> - выбрать подвижные игры и играть в них. <p><u>Коммуникативные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - работать в группе, умение общаться друг с другом; - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;
Игры с мячом	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения при проведении игр с мячом. - знать о правилах и обязанностях капитанов команд и судей; - правила подведения итогов игры. - название некоторых игр с мячом; - правила проведения игр. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры с мячом, осуществлять судейство. 	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение; - управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умений убеждать). <p><u>Регулятивные УУД</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
Игры с прыжками	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разновидности и особенности игр; - название некоторых игр с прыжками; - правила проведения игр, судейство; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели. <p><u>Личностные УУД</u></p>

Игры с малой подвижностью	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила по технике безопасности при проведении игр малой подвижности. - разучивание считалок. - название некоторых игр малой подвижности; <p>правила проведения игр.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры малой подвижностью 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие этических чувств; - доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; - сочувствия другим людям; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
Зимние забавы	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках инструктаж по технике безопасности; - название некоторых игр на свежем воздухе; - способы начала игры; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
Эстафеты	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила безопасного поведения при проведении эстафет; - особенности проведения игр-эстафет - способы деления на команды, считалки; - название несколько эстафет; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать и провести совместно со сверстниками эстафеты 	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов		Сроки прохождения	Примечание
		теория	практика	План	
1.	Основы знаний - 1ч.	1			
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.	1		1а-2.09 1б-2.09 1в-3.09	
2.	Игры с бегом - 4ч.		4		
2	Отгадай, чей голосок? На прогулку.		1	1а-09.09 1б-09.09 1в-10.09	
3	Пустое место. Космонавты.		1	1а-16.09 1б-16.09 1в-17.09	
4	Салки-ноги от земли. Медведи и пчёлы		1	1а-23.09 1б-23.09 1в-24.09	
5	Бег сороконожек. Два мороза.		1	1а-30.09 1б-30.09 1в-01.10	
3.	Игры с мячом - 3ч.		3		
6	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.		1	1а-07.10 1б-07.10 1в-08.09	
7	Перекаты мяча. Броски и ловля мяча		1	1а-14.10 1б-14.10 1в-15.10	
8	Мяч по кругу. Метко в цель		1	1а-21.10 1б-21.10 1в-22.10	
4.	Основы знаний - 1ч.	1			
9/1	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков, бега.	1		1а-11.11 1б-11.11 1в-05.11	
5.	Игры с бегом -2ч.		2		
10/2	Эстафета зверей. Дед мороз		1	1а-11.11 1б-11.11 1в-12.11	
11/3	Дерево дружбы. Мы - весёлые ребята		1	1а-18.11 1б-18.11 1в-19.11	
6.	Игры с прыжками - 3ч.		3		
12/4	Зеркало. Выше ножки от земли		1	1а-25.11 1б-25.11 1в-26.11	
13/5	Люлька. Алфавит		1	1а-02.12 1б-02.12	

				1в-03.12	
14/6	Удочка. Прыжок под микроскопом		1	1а-09.12 1б-09.12 1в-10.12	
7.	Игры с мячом 1ч.		1		
15/7	Передача мяча в колоннах. Мяч соседу.		1	1а-16.12 1б-16.12 1в-17.12	
8.	Игры малой подвижности 1ч.		1		
16/8	Замри. Летает - не летает. Копна-тропинка-кочка.		1	1а-23.12 1б-23.12 1в-24.12	
9.	Основы знаний - 1ч.	1			
17/1	Первая помощь при обморожениях. Закаливание и его влияние на организм. Профилактика детского травматизма.	1		1а-13.01 1б-13.01 1в-14.01	
10.	Зимние забавы 5ч.		5		
18/2	Не ходи на гору. Скатывание шаров.		1	1а-20.01 1б-20.01 1в-21.01	
19/3	Перебежки. Салки со снежками.		1	1а-27.01 1б-27.01 1в-28.01	
20/4	Черепахи. На одной лыже		1	1а-03.02 1б-03.02 1в-04.02	
21/5	Льдинка. Гонка с шайбами		1	1а-17.02 1б-17.02 1в-18.02	
22/6	Кто кого перетянет. Мяч из круга		1	1а-24.02 1б-24.02 1в-25.02	
11.	Игры малой подвижности 2ч.		2		
23/7	У ребят порядок строгий. Класс, смирно!		1	1а-03.03 1б-03.03 1в-04.03	
24/8	Кто быстрее встанет в круг. Красный, зелёный		1	1а-10.03 1б-10.03 1в-11.03	
12.	Игры с мячом - 1ч.		1		
25/9	Передача мяча в колоннах. Подвижная цель		1	1а-17.03 1б-17.03 1в-18.03	
13.	Основы знаний - 1ч.	1			
26/1	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	1		1а-31.03 1б-31.03 1в-01.04	
14.	Игры с бегом -3ч.		3		

27/2	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.		1	1а-07.04 1б-07.04 1в-08.04	
28/3	У медведя во бору. Карусель		1	1а-14.04 1б-14.04 1в-15.04	
29/4	Ловля обезьян. Салки		1	1а-21.04 1б-21.04 1в-22.04	
15.	Игры с прыжками - 2ч.		2		
30/5	Волк во рву. Лягушата и цапли.		1	1а-28.04 1б-28.04 1в-29.04	
31/6	Парашютисты. Прыжки по кочкам		1	1а-05.05 1б-05.05 1в-06.05	
16.	Игры малой подвижности - 1ч.		1		
32/7	Тише едешь - дальше будешь. Холодно, горячо.		1	1а-12.05 1б-12.05 1в-13.05	
17.	Эстафеты 1ч.		1		
33/8	Веселые старты. Эстафета зверей. Бег по кочкам. Бег сороконожек. Вьюны.		1	1а-19.05 1б-19.05 1в-20.05	

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
ПРИ ОДНОРАЗОВОМ ЗАНЯТИИ В НЕДЕЛЮ НА ГОД**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов в год
1	Подвижные игры:	33
1.1	Основы знаний	4
1.2	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	9
1.3	Игры с мячом.	5
1.4	Игры с прыжками (скакалки).	5
1.5	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	4
1.6	Зимние забавы.	5
1.7	Эстафеты.	1
	Всего часов:	33

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
ПОДВИЖНЫХ ИГР ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год недель	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	33	8	8	9	8
		Часов (уроков)	Количество часов (занятий) в четверть			
	Количество часов	33	8	8	9	8
1.1.	Основы знаний о подвижных играх	4	1	1	1	1
1.2.	Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы).	9	4	2		3
1.3.	Игры с прыжками (скакалки)	5		3		2
1.4.	Игры с мячом	5	3	1	1	
1.5	Игры малой подвижности	4		1	2	1
1.6	Зимние забавы.	5			5	
1.7	Эстафеты.	1				1
	Всего часов:	33	8	8	9	8

Содержание программы 1-й год обучения

I. Игры с бегом (9 часов)

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.

Практические занятия:

1. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении.
2. Игра «Отгадай, чей голос?». «На прогулку».
3. Игра «Пустое место». «Космонавты».
4. Игра «Салки – ноги от земли». «Медведи и пчёлы».
5. Игра «Бег сороконожек». «Два Мороза».
6. Игра «Эстафета зверей». «Дед Мороз».
7. Игра «Дерево дружбы». «Два Мороза».
8. Игра «Мы – весёлые ребята». «У медведя во бору».
9. Игра «Карусель». «Ловля обезьян».

II. Игры с мячом (5 часов).

Практические занятия:

1. Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре.
2. Игра Перекаты мяча. Броски и ловля мяча»
3. Игра «Мяч по полу». «Метко в цель»
4. Игра «Передача мяча в колоннах». «Мяч соседу».
5. «Передача мяча в колоннах». «Подвижная цель».

III. Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Профилактика детского травматизма.

Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

Практические занятия:

1. Игра «Зеркало». «Выше ножки от земли».
2. Игра «Люлька». «Алфавит».
3. Игра «Удочка». «Прыжок под микроскопом».
4. Игра «Волк во рву». «Лягушата и цапля».
5. «Парашютисты». «Прыжки по кочкам».

IV. Игры малой подвижности (4 час)

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».

Практические занятия:

1. Игра «Замри». «Летает – не летает». «Копна – тропинка – кочки»
2. Игра «Исправить осанку!», «Построение в шеренгу».
3. Игра «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно!».
4. Игра «Кто быстрее встанет в круг», «Красный, зелёный».

V. Зимние забавы (5 часов)

Теория. Первая помощь при обморожении. Закаливание и его влияние на организм.

Профилактика детского травматизма

Практические занятия:

1. Игры «Не ходи на гору». «Скатывание шаров».
2. Игры «Перебежки». «Салки со снежками».
3. Черепахи. На одной лыже
4. «Льдинка». «Гонка с шайбами».
5. «Кто кого перетянет». «Мяч из круга».

VI. Эстафеты (1 часа)

Практические занятия:

1. Беговые эстафеты.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Подведение итогов реализации программы:

1-й год обучения

№	Формы подведения итогов	Сроки
1	Обобщающие и закрепляющие занятия	в течение года
2	Соревнования, конкурсы, викторины	в течение года
3	тестирование	итоговое занятие

Таблица по диагностике контроля достижений результатов

Вид контроля	Форма контроля	Знания*			Форма контроля	Умения, навыки		
		В	С	Н		В	С	Н
Предварительный	Анализ устного опроса				тестирование			
Текущий	Анализ устного опроса				наблюдение			
Итоговый	Анализ устного опроса				тестирование			

• В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень.

Для реализации программы необходимо

Материально – техническое обеспечение программы	Методическое обеспечение программы
<ul style="list-style-type: none">• Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, лыжи, санки.• Диски, дискеты, компьютер, магнитофон, видеотехника.	<ul style="list-style-type: none">• Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

Список литературы:

1. Берхман И. И. «Валеология – наука о здоровье». М.: ФиС, 2006 г.
2. Брюнему Э., Хорнес Э., Хафф Я., «Бегай, прыгай, метай». М.; ФиС, 2007 г.
3. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2006 г.
4. Глязер С. «Зимние игры и развлечения». М.: ФиС, 2006 г.
5. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2006 г.
6. Кожевникова Н. Г. «Спортивные развлечения и игры». М.: Просвещение, 2005 г.
7. Ленерт Г., Лапман И. «Спортивные игры и упражнения». М.: ФиС, 2005 г.
8. Яковлев В. Г. «Игры для детей». М., Просвещение, 2005 г.
9. Спиринов М.П., Жилин Л.В. С72 Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения.- Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010г.

Рекомендуемая литература для родителей и детей.

1. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры», Учебное пособие для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт, 2004 г.
2. Воронова В. Я. «Творческие игры младших школьников». М.: Просвещение, 2005 г.
3. Геллер Е. М. «Игры на переменах для школьников 1 – 4 классов». М. : Физкультура и спорт, 2005 г.
4. Георгиевский В. А., Шитикова Л. И., «Проведение праздников в начальных классах». М.: Просвещение, 2007 г.
5. Минский Е. М. «Игры и развлечения в ГПД». М.: Просвещение 2006 г.
6. Фатеева Л. П. «300 подвижных игр для младших школьников». Популярное пособие для родителей и педагогов, Ярославль: Академия развития, 2006 г. – 224.