

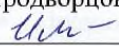
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 411 «Гармония»
с углубленным изучением английского языка
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Разработана и принята
решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.19 № 1

Утверждена
Приказом от 31.08.2019 № 180
Директор ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
 И.В. Носаева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
по направлению - спортивно-оздоровительное
для обучающихся 4 класса
(количество часов – 34)

Составитель:
Бондаренко И.В.,
учитель физической культуры

Согласовано
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
ГБОУ школы № 411 «Гармония»
Петродворцового района Санкт-Петербурга
 Н.С. Илатовская
« 28 » 08 2019 г.

Санкт-Петербург

2019 год

1. Пояснительная записка

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся начальной школы. Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма ребёнка, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о традициях народов, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Курс «Подвижные игры» реализует спортивно-оздоровительное направления во внеурочной деятельности

Цель курса: содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и состязаниях.

Задачи:

- познакомить учащихся с разнообразием подвижных и спортивных игр;
- содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- развивать двигательную активность в спортивных играх и состязаниях.
- воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, с недельной нагрузкой 1 час, курс рассчитан на 34 часа в год (4 е классы – 1 час в неделю). Продолжительность занятия 45 минут.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны людям самого разного возраста. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого являются традиционным средством педагогики, способствуют установлению коммуникативных отношений, обогащают духовные и социальные качества детей.

Познакомить детей с подвижными и спортивными играми – лучший способ вызвать интерес к активному образу жизни, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что творчество, фантазия, выдумка, инициатива, импровизация, являющиеся непременным условием большинства игр, способны подарить ученику радость и эмоциональный подъём.

Программой учитываются возрастные особенности физического воспитания учащихся начальной школы:

- недостаточность развития мышечной силы,
- некоторая неустойчивость сердечной деятельности,
- повышенный обмен веществ,
- несовершенство в координации, силе и ловкости движений,
- относительно быстрая утомляемость,

- недостаточный уровень волевых и других качеств,
- малый запас знаний о своих двигательных возможностях.

Знание этих особенностей дают нам основание для широкого применения в процессе физического воспитания подвижных игр, которые по специфичному влиянию, оказываемому на личность ребёнка, являются наиболее действенным средством воспитания.

При проведении игр педагогу рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.
2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.
3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.
4. Избегать сверх энтузиазма (перевозбуждения) у играющих.
5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.
6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированы, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.
7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.
8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.
9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

Основные формы проведения занятий по данной программе: игры на свежем воздухе и в спортзале, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

Условия реализации программы: оборудование и спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

2. Планируемые результаты внеурочной деятельности (личностные, метапредметные и предметные).

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- расширение кругозора о подвижных играх и забавах;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр. – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Способы проверки: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

4 класс (34 часа)

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Способы деления на команды (группы). Разучивание считалок.

Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

Личностные:

Самоанализ и самоконтроль результата.

Установка на здоровый образ жизни

Регулятивные:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия.

Планировать свои действия в коллективной игре.

Учитывать установленные правила игры и правила техники безопасности.

Оценивать правильность выполнения своих действий и действий других играющих.

Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Познавательные:

Излагать правила и условия игры.

Описывать технику метания, прыжка, бега.

Освоить двигательные действия баскетболиста, волейболиста, футболиста.

Коммуникативные:

Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации.

Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

Использовать речь для регуляции своего действия.

Игры на совершенствование навыков бега и скоростных способностей

Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Разучивание игр

Игры на совершенствование навыков в прыжках

Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Осваивать технику прыжковых упражнений. Разучивание игр

Игры на совершенствование метаний на дальность и точность

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Разучивание игр

Спортивный калейдоскоп

Упражнения на ловкость и координацию. Освоить двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча, ведение и передачу баскетбольного мяча.

Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановку футбольного мяча.

Освоить двигательные действия волейболиста: стойка, упражнения с волейбольными мячами.

Итоговое занятие

Эстафеты, спортивные состязания, игры: футбол, элементы баскетбола, волейбола

3. Содержание курса внеурочной деятельности (с указанием форм ее организации и видов деятельности)

1. Введение

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Способы деления на команды (группы). Разучивание считалок.

Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.

2. Игры на совершенствование навыков бега

«Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Казаки-разбойники», «Белка на дереве», «Палочка-выручалочка», «Хали-холо», «Фанты», «Краски», «Горелки», «Кот и мышь», «Пятнашки», «К своим флажкам», «Ловушка в кругу», эстафеты

3. Игры на совершенствование навыков в прыжках

«Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Два мороза», «Заяц без логова». «Птицелов», «Море волнуется», «Скакалка», «Лимбо»

4. Игры на совершенствование метаний на дальность и точность

«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет», «Лапта», «Блуждающий мяч», «Шар», «Выгони мяч», «2 мяча», «пионербол», «Снайпер», «выбивало», «Вышибало»

5. Спортивный калейдоскоп приобщает детей к миру спорта, это своеобразный экскурс в баскетбол, волейбол, футбол.

Игры: «Удочка», «Передал – садись», «Лошадки», «Бросай – поймай», «Выстрел в небо», «Точная передача», «Мяч в ворота», «Мячик вверх», «Большой мяч», «Попасть в кольцо», «ведение мяча»

6. Итоговые занятия.

Комплексные эстафеты, подвижные игры с элементами спортивных игр

Методика проведения подвижной игры включает в себя:

- сбор детей на игру,
- создание интереса,
- объяснение правил игры,
- распределение ролей,
- руководство ходом игры,
- подведение итогов.

В ходе игры учитель привлекает внимание детей к ее содержанию, правилам, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки. Дает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе и в помещении. Продолжительность игры с детьми от 7 до 11 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития детей, состояния их здоровья, и в среднем может составлять 15-30 минут. Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить ребёнка, отметив его ловкость, силу, инициативу. Широта воспитательного воздействия народных подвижных игр, естественно, предъявляет и определенные требования к отбору их содержания.

Наиболее общими из них являются:

- соответствие сложности сюжета и содержания уровню развития, уровню знаний, умений, навыков и физических качеств занимающихся, их возрасту;

- соответствие игр задачам воспитания, образования, развития и, наконец, условиям, отвечающим успешному осуществлению педагогического процесс

4. Учебно-тематическое планирование (с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы), календарно-тематическое планирование.

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего	теоретические	проектные	практические
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр	34	34		34
2	Игры на совершенствование навыков бега и скоростных способностей	6	2		4
3	Игры на совершенствование навыков в прыжках	8	1		7
4	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	10	2		8
5	Спортивный калейдоскоп	9	2		7
6	подвижные игры с элементами спортивных игр	1	1		1

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дата	
			План	Факт
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	Беседа, рассказ Показ		
2-6	Игры на совершенствование навыков бега и скоростных способностей	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
3	Игры на совершенствование навыков бега и скоростных способностей	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
4	Игры на совершенствование навыков бега и скоростных способностей	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
5	Игры на совершенствование навыков бега и скоростных способностей	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
6	Игры на совершенствование навыков бега и скоростных способностей	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
7	Игры на совершенствование навыков в прыжках	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
8	Игры на совершенствование навыков в прыжках	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
9	Игры на совершенствование навыков в прыжках	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
10	Игры на совершенствование навыков в прыжках	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
11	Игры на совершенствование навыков в прыжках	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
12	Игры на совершенствование навыков в прыжках	Физические упражнения Тренировка		

		Рассказ		
13	Игры на совершенствование навыков в прыжках	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
14	Игры на совершенствование навыков в прыжках	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
15	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
16	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
17	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
18	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
19	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
20	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
21	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
22	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
23	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
24	Игры на совершенствование метаний на дальность и точность	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
25	Спортивный калейдоскоп	Физические упражнения Тренировка Рассказ		

26	Спортивный калейдоскоп	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
27	Спортивный калейдоскоп	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
28	Спортивный калейдоскоп	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
29	Спортивный калейдоскоп	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
30	Спортивный калейдоскоп	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
31	Спортивный калейдоскоп	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
32	Спортивный калейдоскоп	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
33	Спортивный калейдоскоп	Физические упражнения Тренировка Рассказ		
34	Итоговое занятие	Физические упражнения Тренировка		

5. Перечень учебно-методических средств обучения

Материально техническое обеспечение: спортивный зал с оборудованием:

- волейбольные мячи - 8 шт.;
- сетка волейбольная - 1 шт.;
- мячи для метания - 20 шт.;
- гимнастические маты - 6 шт.;
- гимнастические скамейки - 4 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч футбольный - 3 шт.;
- мяч баскетбольный - 3 шт.;
- мячи резиновые малого диаметра - 20 шт.;
- жгуты, экспандеры - 4 шт.;
- фишки переносные – 20

Список литературы

1. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Academia, 2015. – 157 с.
2. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. – М.: Просвещение, 2017. – 239 с.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. – М.: Просвещение, 2014.
4. Былеева Л. В., Яковлев В. Г. «Подвижные игры». М.: ФиС, 2018 г.
5. Коротков И. М. «Подвижные игры в занятиях спортом». М.: ФиС, 2015 г.
6. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2015

Список литературы для детей

1. Волошина Л.Н.: Играйте на здоровье!. - М.: АРКТИ, 2016
2. Литвинова М.Ф.: Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: Айрис-пресс, 2016
3. Громова О.Е.: Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2017
4. Дружинин Б.Л.: У вашего ребенка гости. - М.: Перспектива, 2015

Приложение
к Положению о рабочей программе
по внеурочной деятельности
ГБОУ школы № 411
«Гармония»
Петродворцового района Санкт-
Петербурга

**Лист корректировки тематического планирования
рабочей программы по внеурочной деятельности**

Название курса: _____

Класс: _____

Учитель: _____

20__/20__ учебный год

№ урока	Дата по основному КТП	Дата проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировк и
				по плану	дано		

СОГЛАСОВАНО

Председатель методического объединения
учителей _____

(название учебного предмета)

ФИО

Протокол МО от _____ № _____