Управление образования администрации Старооскольского городского округа Белгородской области

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Начальная общеобразовательная школа №31»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО** на заседании МО учителей начальных классов Протокол От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2013г.№\_  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Тренина | **СОГЛАСОВАНО** заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.И.Королькова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. | **РАССМОТРЕНО** на заседании педагогического советаПротокол от «\_\_»\_\_\_\_ 2013г.№ | **УТВЕРЖДАЮ** Директор МБОУ «НОШ №31»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н.Орехова  Приказот «\_\_» \_\_\_\_ 2013г. № \_\_\_ |

**(МБОУ «Начальная общеобразовательная школа №31»)**

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Форма организации:** игры «Подвижные игры»

**Класс:** 1(1-й год обучения)

**Составитель:** Долгих Галина Николаевна

**2013г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 1-х классов составлена на основе авторской программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» (Составители: заместитель директора по УВР, МБОУ «НОШ №31» Корольковой А.И., учитель физической культуры Долгих Г.Н) рекомендована к использованию практической деятельности общеобразовательных учреждений Старооскольского городского округа решением экспертного совета от 23.06.2011г., протокол №3.

**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 | **Знать:** - правила поведения техники безопасности при проведении занятий игр в спортивном зале и на спортивной площадке. | *Познавательные УУД*  - рассказать о правилах техники безопасности при проведении подвижных игр и правилах проведения подвижных игр с бегом, прыжками, мячом, малой подвижности, эстафетах, зимних забавах;  - выбрать подвижные игры и играть в них.  *Коммуникативные УУД*  - работать в группе, умение общаться друг с другом;  - сохранять доброжелательные отношения, умение выражать свои мысли;  - 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).  *Регулятивные УУД*  - адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;  - осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; - самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Личностные УУД*  - 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;  -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. |
| Игры с бегом | **Знать:**  - 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. **Уметь:** **-** организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры с бегом. |
| Игры с мячом | **Знать:**  - 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.  **Уметь:**  - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры с мячом, осуществлять судейство. |
| Игры с прыжками | **Знать:**  - разновидности и особенности игр;  - название некоторых игр с прыжками;  - правила проведения игр, судейство;  **Уметь:**  - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры |
| Игры с малой подвижностью | **Знать:**  - правила по технике безопасности при проведении игр малой подвижности. - разучивание считалок. - название некоторых игр малой подвижности; - правила проведения игр. **Уметь:** - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры малой подвижностью |
| Зимние забавы | **Знать:**  - правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках инструктаж по технике безопасности; - название некоторых игр на свежем воздухе; - способы начала игры; **Уметь:** - организовать и провести совместно со сверстниками подвижные игры. |
| Эстафеты | **Знать:**  - правила безопасного поведения при проведении эстафет; - особенности проведения игр-эстафет - способы деления на команды, считалки; - название несколько эстафет; **Уметь:** - 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 подвижности1ч.** |  | **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».

**VII. 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** |
| * Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, лыжи, санки. * Диски, дискеты, компьютер, магнитофон, видеотехника. | * 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. Кожевниеова 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. Спирин М.П.,Жилин Л.В. С72 Подвижные игры: теория, понятия, методлика 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. Минскин 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.