Государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования Московской области

«Академия социального управления»

Дополнительная профессиональная образовательная программа

повышения квалификации педагогических работников

Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях в рамках реализации ФГОС начального общего образования

Кафедральный вариативный модуль 72 часа

ГРУППА № 108

Итоговая практико-значимая работа

ТЕМА: «Организация внеурочной деятельности по направлению

спортивно-оздоровительного развития и воспитания учащихся»

Выполнила: Наумкина

 Татьяна Ивановна,

 учитель начальных классов

 МОУ СОШ №13

Проверила: Хрипунова Н.В.,

 преподаватель ГБОУ СПО

 МОКИТ

Егорьевск, 2015

Содержание

1. Введение……………………………………………………………………3 – 4

2. Методический паспорт ………………………………………………….4 - 5

3. Глава 1. Теоретические особенности организации внеурочной деятельности по направлению спортивно-оздоровительное развитие и воспитание в соответствии с ФГОС НОО…………………………………………………. 5-10

1.1.Обоснование выбора спортивно-оздоровительного направления

 «Подвижные игры»……… ……………………………………………….. 10-12

 Глава II. Практическая часть. Организация внеурочной деятельности по направлению спортивно-оздоровительное воспитание в соответствии с ФГОС НОО «Подвижные игры» ………………………………………………….12-20

2.1. Цель, задачи

2.2. Ценностные ориентиры

2.3. Основные направления реализации программы « Подвижные игры»

2.4. Формы занятий

2. 5. Результат практической деятельности

2.6. Содержательная часть

2.7. Формы реализации содержания

2.8. Планируемые результаты

2.9.Материально техническое обеспечение

Заключение……………………………………………………………………. 21

Библиография……………………………………………………………………22 Приложение 1. Сценарий спортивного часа «Веселые эстафеты»

**Введение**

 Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически- развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненнее включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

 **Актуальность** программы обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные. Подвижные игры — игры, связанные с движением, быстрым перемещением игроков.  В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодёжью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и физически здорового ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

 **Цель:**

Организация внеурочной деятельности по направлению спортивно-оздоровительного развития и воспитания учащихся «Подвижные игры».

**Задачи:**

Изучить и проанализировать научно-методическую литературу, нормативные и правовые документы;

Разработать технологию по организации внеурочной деятельности
по направлению спортивно-оздоровительного развития и воспитания учащихся.

Составить методические рекомендации по организации внеурочной деятельности.

Подготовить памятки о сохранении своего здоровья.

Проанализировать результативность и перспективность проведённой работы по теме.

 Методический паспорт.

 1.Адресация г. Егорьевск, МОУ СОШ № 13

2.Цель: Организация внеурочной деятельности по направлению спортивно-оздоровительного развития и воспитания учащихся «Подвижные игры».

**3.**Задачи:

Изучить и проанализировать научно-методическую литературу, нормативные и правовые документы;

Разработать технологию по организации внеурочной деятельности
по направлению спортивно-оздоровительного развития и воспитания учащихся.

Составить методические рекомендации по организации внеурочной деятельности.

Подготовить памятки о сохранении своего здоровья.

Проанализировать результативность и перспективность проведённой работы по теме.

4. Возраст

5. Время работы над проектом декабрь 2015 года.

6. Режим работы: систематически.

7.Обеспечение (оборудование)

1). Ноутбук учителя.

2). Мультимедийный проектор.

3). Мотивация к работе: подготовка к аттестации, обмен опытом.

 **Глава 1.** **Теоретические особенности организации внеурочной деятельности по направлению спортивно-оздоровительное развитие и воспитание в соответствии с ФГОС НОО**

 Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью.  Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

 Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» включает в себя  знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является  комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

 Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его **развития и состояния здоровья.**

 Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

 Следовательно, выпускник младших классов  как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность,  применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

 В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

 Примерная программа внеурочной спортивно-оздорови­тельной деятельности школьников основывается на принци­пах природосообразности, культуросообразности, коллектив­ности, патриотической направленности, проектности, под­держки самоопределения воспитанника.
 *Принцип природосообразности* предполагает, что спортив­но-оздоровительная деятельность школьников основывается на научном понимании взаимосвязи естественных и социаль­ных процессов, согласовывается с общими законами развития природы и человека, воспитывает его сообразно полу и воз­расту, а также формирует у него ответственность за развитие самого себя.
 *Возрастосообразностъ —* одна из важнейших конкрети­зации принципа природосообразности. На каждом возраст­ном этапе, в том числе в подростковом возрасте, перед че­ловеком встаёт ряд специфических задач, от решения которых зависит его личностное развитие. Это естественно-культурные (достижение определённого уровня биологичес­кого созревания, физического и сексуального развития), социально-культурные (познавательные, морально-нрав-
ственные, ценностно-смысловые), социально-психологичес­кие (становление самосознания личности, её самоопределе­ние в жизни) задачи.
 *Принцип культуросообразности* предполагает, что спор­тивно-оздоровительная деятельность школьников должна ос­новываться на общечеловеческих ценностях физической куль­туры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур, специфическими особен­ностями, присущими спортивным и здоровьесберегающим традициям тех или иных регионов, не противоречащими об­щечеловеческим ценностям.
 В соответствии с принципом культуросообразности перед педагогом стоит задача введения юных людей в различные пласты физической и спортивной культуры этноса, общества и мира в целом. Необходимо, чтобы спортивно-оздоровитель­ная деятельность помогала растущему человеку ориентиро­ваться в тех изменениях, которые постоянно происходят в нём самом, в сфере спорта, культуры здоровья, в окружа­ющем его мире.
 Трактовка *принципа коллективности* применительно к спортивно-оздоровительной деятельности предполагает, что спорт и оздоровление, осуществляясь в детско-взрослых общ­ностях, детско-взрослых коллективах различного типа, дают юному человеку опыт жизни в обществе, опыт взаимодей­ствия с окружающими, могут создавать условия для позитив­но направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.
 *Принцип биологичности* предполагает, что духовно-цен­ностная ориентация детей и их развитие осуществляются в процессе такого взаимодействия педагога и учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, содержанием которого являются обмен ценностями здорового образа жиз­ни и гуманистического понимания телесности, спорта (цен­ностями, выработанными историей культуры конкретного общества; ценностями, свойственными субъектам образова­ния как представителям различных поколений и субкультур; индивидуальными ценностями конкретных субъектов образо­вания).
 Диалогичность воспитания не предполагает равенства меж­ду педагогом и школьником. Это обусловлено возрастными различиями, неодинаковостью жизненного опыта, асиммет­ричностью социальных ролей. Но диалогичность требует не столько равенства, сколько искренности и взаимного пони­мания, признания и принятия.
 *Принцип патриотической направленности* предусматри­вает обеспечение субъективной значимости для подростков идентификации себя с Россией, народами России, российс­кой культурой. Реализация принципа патриотической направленности в программе внеурочной спортивно-оздоровитель­ной деятельности предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых явлений и предметов; стимулирование пережива­ний, которые выступают регуляторами конкретных действий, ориентируют субъекта на действия, приносящие благо Отче­ству; собственных действий школьника по отношению к Оте­честву).
 *Принцип проектности* предполагает последовательную ориентацию всей деятельности педагога на подготовку и «вы­ведение» подростка в самостоятельное проектное действие, развёртываемое в логике замысел — реализация — рефлексия. В ходе проектирования перед человеком всегда стоит задача представить себе ещё не существующее, но то, что он хочет, чтобы появилось в результате его активности. Это может быть и некоторое событие, и некоторый предмет, — главное, что он должен себе представить, *что* это должно быть и *чем* это должно быть *для него.* Если ему некто предварительно задал то, к чему он должен прийти, и он в этом не может ничего изменить, то для него нет проектирования. Он может програм­мировать свои шаги, может составлять план исполнения, но собственно *проектировать* он в таком случае ничего не будет.
В логике действия данного принципа в программе пред­усматриваются спортивно-оздоровительные социальные и эк­зистенциальные проекты.
 Социальные проекты преобразовывают общности и обще­ство, вносят позитивные изменения в окружающую социаль­ную среду за счёт реализации социальных инициатив. Соци­альные проекты конструируются вокруг таких ценностных ориентиров, как:
 коммуникабельность — лёгкость вступления в межличност­ное общение, инициатива на начальном этапе взаимодействия;
предприимчивость — способность своевременно решать актуальные задачи, субъективное ощущение свободы в реше­нии актуальных задач, находчивость, практичность, обладание практической сметкой, изобретательностью и энергией, спо­собность изыскивать возможности и идти на преднамеренный риск;
самостоятельность — независимость, свобода от внешних влияний, принуждений, от посторонней поддержки, возмож­ность проявления субъектом своей воли, отсутствие ограни­чений и стеснения;
организационная и управленческая компетентность — зна­ния, опыт по образованию социальной структуры, привлече­нию ресурсов, координации действий отдельных элементов системы, достижение взаимного соответствия функциониро­вания её частей в процессе решения какой-либо задачи;

 *Принцип поддержки самоопределения воспитанника.* Са­моопределение в спортивно-оздоровительной деятельности — процесс формирования человеком осмысленного и ответ­ственного отношения к собственной телесности. Приобрете­ние школьниками опыта самоопределения происходит в со­вместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «забо­ты о себе».

**3. 1. Обоснование выбора спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры»**

 В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

 Малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, неблагополучная экология влияют на состояние здоровья учащихся. Частые болезни детей приводят к тому, что они пропускают учебные занятия. Знания не переходят в навыки. Не успевают созревать психические процессы, память, мышление, внимание. Не формируются элементы теоретического мышления. Причин этого немало, а как следствие – многие изначально не справляются с уроками, с трудом одолевают логические задачи, отставание в учёбе со временем нарастает. По этим причинам мы стали заниматься реализацией проблемы здоровья учащихся. В процессе работы у нас появилась необходимость в поиске новых подходов в вопросах формирования здоровья

 Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

 Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

 Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

 Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

**Глава II. Практическая часть.**

**Организация внеурочной деятельности по направлению спортивно-оздоровительное воспитание в соответствии с ФГОС НОО «Подвижные игры»**

Использования игры во внеурочной деятельности обусловлена рядом обстоятельств.

 ***Первое-*** это повышение интерактивности педагогических средств, увеличение доли игровых и виртуальных тренажёров, которые позволяют воссоздать значительное число условий решения тех или иных задач.

 ***Второе*** – современному человеку нужно формировать особые условия, позволяющие сбросить напряжение, отвлечься от повседневных проблем, т. е. необходимо специально регулировать ситуации релаксации, развлечения и активного отдыха, осваивать соответствующие способы и воспроизводить их в повседневности.

 ***Третье*** – исходит из современного осознания сложности, многомерности мира. Необходимо не просто передавать это знание подрастающему поколению, а напрямую включать детей и подростков в такие практики, где разнообразие значений, игра смыслов заставят собственную позицию и роль.

***Четвёртое*** – снижение роли и значения общественных объединений и, как следствие, обеднение опыта взаимодействия у нынешних школьников.

*Программа* рассчитана на 135 часов и предполагает проведение

1 занятия в неделю, которое состоит из теоретической и практической части. Срок реализации 4 года (1-4 класс):

1 класс – 33 часа

2 класс – 34 часа

3 класс – 34 часа

4 класс – 34 часа

*Способ реализации****:*** внеурочная деятельность в режиме второй половины дня младших школьников в части учебного плана**,** формируемой участниками образовательного процесса.

**4.1. Цель, задачи.**

 **Цель:** создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности

**Задачи:**

* укрепление опорно-двигательного аппарата;
* комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
* развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
* формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
* развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
* воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;

 **4.2. Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

-Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

* Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
* Патриотизма – индентификация себя с Россией, её культурой.
* При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

* Обеспечение мотивации

 Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**4.3. Основные направления реализации программы:**

1. организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
2. организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
3. организация и проведение динамических прогулок  и игр на свежем воздухе в любое время года;
4. организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);

**4.4. Формы занятий:**

* игры
* элементы занимательности и состязательности
* дни здоровья
* беседы
* викторины
* конкурсы
* праздники
* ролевые игры;

 **Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.

5. Проведение игр.

**Режим и место проведения занятий:**

 Занятия проводятся во второй половине дня. Время занятий – 35минут.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

**4.5.Результатом практической деятельности по программе «Подвижные игры» можно считать следующие критерии:**

* активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками ;
* на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Формы подведения итогов работы:**

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей

Спортивные праздники , соревнования с привлечением родителей

 **В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны иметь представление:**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны иметь представление:

1. о возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
2. о правилах личной гигиены, профилактике травматизма и оказания доврачебной помощи; влиянии здоровья на успешную учебную деятельность;
3. о значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**

1.адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

2.отвечать за свои поступки;

3.отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

4. технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

5.проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

6.разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

7.управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками , владеть культурой общения;

8.соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

9.пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**4.6. Содержательная часть**

 Игры классифицируются: по сложности, двигательному содержанию, степени физической нагрузки, использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств.

 При классификации подвижных игр по сложности их разделяют на элементарные и сложные игры. К элементарным играм относятся: – сюжетные игры – имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила, игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Это игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой).

 Народные игры относятся к сюжетным; – бессюжетные игры содержат интересные для детей двигательные игровые задания, ведущие к достижению понятной им цели. Это игры типа перебежек, ловишек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия); – игры с элементами соревнования (индивидуального и группового); – несложные игры-эстафеты (проводятся с разделением на команды; ребенок стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды) и т.д.; – игровые упражнения, где каждый ребенок действует отдельно, выполняя указания взрослого.

 К сложным играм относятся спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей), которые требуют собранности, организованности, наблюдательности, овладения определенной техникой движений, быстроты двигательной реакции. В дошкольном возрасте используются элементы спортивных игр, и дети играют по упрощенным правилам.

 Классификация подвижных игр по преимущественному формированию физических качеств: – игры на формирование ловкости; – игры на формирование быстроты; – игры на формирование выносливости; – игры на формирование силы

. Классификация подвижных игр по **двигательному содержанию:** – игры с **ходьбой;** – игры с бегом; – **игры с лазанием**; – **игры с прыжками;** – **игры с** **метанием.**

 Классификация подвижных игр **по степени физической нагрузки**: – игры большой подвижности – одновременно участвует вся группа детей, построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки; – **игры средней** **подвижности** – активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами; – **игры малой подвижности** – движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств, одним из которых является выносливость. Как двигательная деятельность подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки. Различные ситуации, возникающие в игре, создают необходимость в изменении характера движения и действий, степени мышечного напряжения, быстром изменении направления движения. Например, в игре «Ловишки» каждый ребенок должен внимательно следить за действиями водящего. При его приближении ребенок стремительно убегает в противоположную сторону. Почувствовав себя в безопасности, замедляет темп движения, тормозит его, приостанавливается. При новом приближении водящего он вновь ускоряет движение. В подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует способности расходовать свои силы в зависимости от правил игры и возможностей организма.

**4.7. Формы реализации содержания:**

соревнования;

результативность участия в конкурсных программах

спортивные кружки;

экскурсии;

беседы;

**4.8. Планируемые результаты освоения учащимися программы курса «Подвижные игры»**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

1. умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
2. умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

1. общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
2. обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
3. организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
4. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
5. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
6. видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
7. оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

######  **4.9. Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Маты;

Коврики;

Гимнастические скамейки;

Мячи, обручи, кегли, прыгалки;

Музыкальный центр;

музыкальная фонотека;

СД– диски;

DVD – проигрыватель.

Методические разработки праздников

Электронные презентации: «Вредные и полезные привычки»

 «Витамины»

 «Режим дня школьника»

**Заключение**

 Данная работа по теме выполнена в соответствии с поставленной целью и задачами.

«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации  внеучебной деятельности учащихся».

       Спортивные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.
        Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий и коллективный характер.

**Библиография**

1.Аникеева Н.П. Воспитание игрой: кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1987.-144с.

2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990

3.Видякин Н.Я. Физкультура внеклассного мероприятия в школе.М.:Просвещение, 2006.- 153 с.

4.Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993

5.Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000

6.Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001

7.Игровые и рифмованные формы физкультурных упражнений: сценки, игры - подражалки, комплексы упражнений, стихотворения с движениями / авт.- сост.

С.А.Авилова, Т.В.Калинина,-Волгоград: Учитель,2008

8.Ковалько В.И.“Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/

9.Каралашвили Е.А. “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера” Москва, 2002

10.Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М.,  1986

11.Линго Т.И. «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998

12.Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл. / В.И.Лях.-4е изд. – М.: Просвещение, 2012.

Спортивный час «Весёлые эстафеты»

**Цели и задачи:**

1. Укрепление здоровья детей.
2. Развитие у детей интереса к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека.
3. Воспитание скоростных качеств, пропаганда здорового образа жизни. **Место проведения**: спортивная площадка.

**Оборудование и инвентарь**: большие кубики, большие мячи, маленькие мячи, скакалки, ракетки, ведерки.

 Ведущий: Я рада приветствовать вас на нашем спортивном празднике “Весёлые эстафеты”.

 Ведущий: - Для того чтобы сохранить хорошую форму и не болеть, нужно заниматься спортом, физическими упражнениями и закаляться.

 Спорт, ребята, очень нужен,

 Мы со спортом - крепко дружим!

 Всем известно, всем понятно,

 Что здоровым быть приятно!

 Ведущий:

- На площадку по порядку

 Становись скорее в ряд!

 На зарядку, на зарядку

 Приглашаем мы ребят!

Разминка.

Игра «Светофор».

*Правила игры: я поднимаю картонный кружок жёлтого цвета- вы хлопаете в ладоши, красного цвета- вы стоите неподвижно, зелёного цвета- все маршируют на месте.*

Ведущий: Вы размялись хорошо -

 Праздник веселей пошел,

 Ждут вас новые заданья

 Непростые испытанья.

 Эй, команды смелые,

 Дружные, умелые

 На площадку выходите,

 Силу, ловкость покажите.

Ведущий: - Встречаем наши команды!

(Команды строятся в 2 колонны).

Ведущий: Командам приготовиться к приветствию!

Капитан 1 команды:

 Наша команда: «Смешарики»!

 Наш девиз:

«Чтоб расти и закаляться

Будем спортом заниматься!»

Капитан 2 команды:

Наша команда: «Смайлики»!

Наш девиз:

«Используй ловкость и настрой

Победа будет за тобой!»

Капитан 3 команды:

Наша команда: «Орлята».

Наш девиз:

 «Никогда не унывай!

 Дух и тело закаляй!»

Ведущий:

Дети! Слушайте сейчас

Вот спортивный наш наказ:

Соревнуйтесь в дружбе, мире,

 Маленьких не обижать.

 Что же, можем начинать.

Ведущий: представляю вам наше жюри...

Построение команд.

1. Эстафета «КЕНГУРУ».

“Кенгуру” - зажав между ногами (выше колен) мяч, двигаться прыжками вперёд до ориентира и обратно. Вернувшись, передать эстафету следующему игроку. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, вернуться на то место, где мяч выпал, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

(Побеждает команда, первой закончившая эстафету.)

1. Эстафета «ЗОЛУШКА».

“Золушка” - на противоположном конце площадки чертят по 4 круга. Первым игрокам вручают по ведерку с кубиками. По сигналу дети бегут и раскладывают все кубики по 1 в кружок и пустое ведерко передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают кубики в ведерки и передают ведерки следующему игроку и т.д., пока не соберут все кубики.

1. Эстафета «Снайперы».

По сигналу первые участники бегут к черте, берут мяч и кидают в мишень. Бегом возвращаются назад, затем бегут следующие участники, жюри подсчитывает количество попаданий в цель каждой команды.

Ведущий 2: Слово предоставляется жюри.

(Жюри подводит итоги прошедших эстафет).

4. Эстафета «Прыжки через кочки».

По сигналу ведущего первые участники перепрыгивают через кочки (большие кубики-кирпичики) на двух ногах, стараясь не задеть кубики.

Ведущий : - Наши конкурсы на выносливость завершились. Пока жюри решает, кто же из наших команд победил, проверим вашу сообразительность.

5. "Переправа”.

Команды выстраиваются в затылок друг за другом. Первый участник бежит до определённого места (стены), касается рукой, возвращается, берёт следующего участника команды за руку и вместе бегут до места. Там первый участник остаётся, а второй бежит за третьим, берёт его за руку и отправляется к первому. Второй участник остаётся с первым, а третий бежит за четвёртым и т.д.

Очко получает та команда, которая быстрее окажется на противоположной стороне.

6. «Передача мяча в колоннах».

Инвентарь: для каждой команды - один мяч.

У направляющих в руках по мячу.

Описание эстафеты: По сигналу впереди стоящие участники эстафеты передают мяч под ногами другим участникам. Последний участник в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны на место направляющего. Команда, чей участник раньше принесет мяч, получает выигрышное очко. Продолжают эстафету до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонны. Выигрывает команда, которая наберет больше очков. Если мяч потерян, его поднимают и продолжают эстафету. Передавать мяч можно только своему соседу. Рекомендуется разнообразить способ передачи мяча (сбоку, под ногами, на корточках, на одной ноге и т.д.).

7. Эстафета «Передача олимпийского огня».

Капитанам вручаются красные флажки. По команде «Марш!» капитаны бегут вперед, обегают финишные стойки и, вернувшись к линии старта, передают флажок следующему игроку своей команды, а сами становятся в конце колонны. Второй игрок, обежав стойку, передает флажок третьему и т.д. По окончании эстафеты капитан (который снова оказывается впереди колонны) поднимает флажок вверх, остальные игроки разводят руки в стороны (это положение финиширования).

Подведение итогов.

Ведущий:

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших.

Пусть в каждом сердце дружбы свет,

Зажжет поступков добрых лучик.

Ведущий : Отдохнули мы на славу

Победили все по праву

Похвал достойны и награды

И мы медали вручить вам рады!

Ведущий: - Поздравляем команды! Желаем им быть сильными, ловкими, быстрыми и обязательно дружными.

Ведущий:

Всем спасибо за внимание

За задор и звонкий смех.

За огонь соревнования Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим всем - до свиданья,

До счастливых новых встреч!