

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГИМНАЗИЯ №18 имени Н.Я.ИЛЮШИНА

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол методического
объединения учителей ФК

от _____ № 1

руководитель ШМО

Мартынова А.Б.

«30» августа 2018 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Зорина О.А.

«30» августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Гимназии №18

Г.В. Мельникова

№118-О от 31 августа 2018 г.

ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

для 1-2 х классов

на 01.09.2018 – 31.05.2019 уч.год

УЧИТЕЛЯ: Бабенко Л.Н. Ильенко С. В.

Королев 2018 г

1.

Пояснительная записка

Предлагаемая учебная программа «Подвижные игры», знакомит обучающихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка. Проблема гуманизации системы школьного образования сейчас одна из наиболее острых. Напрямую касается она и школьного предмета «физическая культура».

В основе предлагаемой программы лежит использование русских народных игр и развлечений в физкультурном образовании школьников, основанное на реализации принципа сопряженности двигательного обучения и активизации познавательных процессов через формирование основ русской культуры.

На современном этапе развития школы обучающиеся имеют слабое представление о русских народных играх, забавах, развлечениях, составляющих основу национальной культуры России и физической подготовки их предков. Для преодоления этого недостатка в системе физкультурного образования предлагается внедрить русские народные игры России и развлечения в программу по физической культуре школьников. Применение элементов русской культуры представляется особенно актуальным потому, что в населении России, отличающемся национальным многообразием, русские доминируют как нация, значительно превосходя по численности остальные народы и народности.

Формирование всесторонне развитой личности - важная задача школы.

Развитие и совершенствование обучающихся достигается через подвижные игры, через систему спортивных секций и кружков в свободное от уроков время.

1.2.Цель программы «Подвижные игры» является воспитание национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовное совершенствование физически здоровой личности обучающегося, моральную чистоту и физическое совершенство.

Достижение цели обеспечивается решением связанных между собой оздоровительных, образовательных и воспитательных задач:

1.3.Задачи:

- возрождение традиций русской народной культуры через осознание роли народных игр в жизни людей;
- вооружение школьников необходимыми знаниями по физической культуре, формируемыми игровой деятельностью;
- содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливанию растущего организма и профилактике заболеваний;
- привитие интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом;
- создание предпосылок для успешного освоения спортивных игр;
- подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований.
- научить детей играть активно и самостоятельно;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения,

2.

1.4. Краткое обоснование выбора учителем УМК

Школьная физическая культура пока слабо ориентирована на ребенка как на личность. В основном она направлена на развитие физиологических систем организма школьников, на их физические кондиции. И в этой своей ориентации она отчуждается от многих культурных потребностей детей и не принимается ими в полном объеме.

Малоподвижный образ жизни школьников отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в значительной степени восполняют недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры. Дети научатся играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Особенности программы:

Предлагаемая учебная программа подвижные игры России. знакомит обучающихся с русскими народными играми, игровыми ситуациями, в которых отражаются национальный аспект, истоки самобытности культуры русского народа. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Русские народные подвижные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народностям и регионам.

Игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

подвижные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Русские народные игры России, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций

3.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе общего образования являются:

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

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физ. культ.;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человек

- 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Классификация подвижных игр

Существует несколько [классификаций](#) подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию/отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и [специфики](#) физической подготовки, наличию/отсутствию ведущего, месту проведения (двор, комната, водоем), по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по общему сюжету и т.д. В данной статье мы разобьем сходные по каким-либо признакам игры на следующие основные категории.

Игры-головоломки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.

Игры на реакцию.

Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.

Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.

Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.

Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея и т.д.

Игры с мячом. Мяч – атрибут множества игр. Наиболее яркие их представители выделены в статье в отдельную группу.

Игры на меткость. Различные варианты "Войны" и стрельбы по мишеням.

Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Дополнительное описание (требуемый инвентарь, место проведения, что развивает и т.д.) прилагается непосредственно к правилам каждой конкретной игры.

3. Основные направления и содержание деятельности.

5.

Структура блока включает: русские народные игры, применяемые в течение четверти; игры, которые соответствуют русским народным праздникам в данный временной период; игры, которые применимы на предстоящих каникулах. Блоки русских народных игр даются компактно.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

Основу учебного материала составляют игры, сходные по определённым признакам:

По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);

По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности);

По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные);

По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные);

По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);

По отношению к структуре занятия (для подготовительной, основной, заключительной частей занятий).

Содержание программы предполагает два занятия в неделю в группе по 45 минут каждое, всего 70 занятий в год.

В теоретический материал включено изучение истории возникновения русских народных игр, традиций, обычаев и развлечений, знакомство с физическими упражнениями, применяемыми во время народных праздников. Теоретический материал дается непосредственно во время прохождения запланированного учебного материала по разделам программы, а также в блоках по народной культуре.

Практический материал предлагается в виде разделов программы с видовой дифференциацией применяемых русских народных игр, а также в виде блоков.

Педагогические возможности преподавания содержания программы «Русские народные игры» будут эффективны, так как обучающиеся учатся оценивать свою и чужую деятельность с точки зрения законов природы. А это первый шаг к формированию привычек ведения здорового образа жизни.

Основная функция этой программы - воспитание национального самосознания. Русские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на разделы, по характеристикам игр. Здесь есть игры, отражающие отношение человека к природе, ведь народ всегда трепетно относился к природе, берёг её, прославлял. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: "Гуси-лебеди", "Волк во рву", "Пчелки и ласточки", "Кошки-мышки", "У медведя во бору" и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: "Дедушка-рожек", "Домики", "Встречный бой", а также различные их варианты.

С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся: "Бабки", "Городки", "Горелки", "Городок-бегунок", "Двенадцать палочек", "Жмурки", "Ловишка", "Лапта", и др.

К таким играм можно отнести игры с элементами футбола, хоккея, баскетбола, легкой атлетики (игры испытания):

«Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «Ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча», «Салки с ведением футбольного мяча», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Мяч в кольцо», «Быстрые передачи», «Защита булавы», «Метко в цель»,

6.

«Третий лишний с сопротивлением», «Борьба всадников», «Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной», «Два лагеря», «Защита укреплений» и другие.

Эстафеты: «Передача мячей», «Гонка мячей по кругу», «Челночный бег», «Переправа в обручах», «Эстафета по кругу», «Встречная эстафета», «Комбинированная эстафета», «Эстафета с прыжками в длину», «Эстафета со скакалкой», «Срочный пакет», «Эстафеты с лазанием, перелазанием», «Эстафеты с преодолением препятствий», «Эстафеты с ведением баскетбольного мяча», «Эстафеты с передачей баскетбольного мяча», «Эстафеты с ведением, передачей, броском баскетбольного мяча (комплексная эстафета)», «Эстафеты с ведением футбольного мяча», «Эстафеты с ведением, передачей футбольного мяча (комплексная эстафета)», то же самое, но с клюшкой, «Эстафета с переноской груза», «Эстафета толкачей», «Эстафеты с акробатическими элементами (переворотами, перекатами, кувырками, стойками на лопатках, на голове, на руках и др.), «Эстафеты с гимнастическими элементами», «Под скакалкой на месте», «Эстафеты с чехардой», «Эстафета тачек», «С двумя мячами на встречу» и др.

Подвижные игры: «Пионербол», «Лапта», «Круговая лапта», «Пионерская лапта», «Лапта с препятствиями», «Тройная лапта», «Перестрелка», «Снайпер», «Захвати знамя», «Проведи мяч на свою площадку», «Баскетбол надувным мячом», «Перебежка с выручкой», «По наземной мишени», «Пушкари», «Двенадцать палочек», «Охраняй капитана», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать», «Салки», и другие игры.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: "Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем), "Достань камешек", "Перетяни за черту", "Борящаяся цепь", "Цепи кованы", "Перетягивание каната", "Перетягивание прыжками", "Вытолкни за круг". "Защита укрепления", "Сильный бросок", "Бои на бревне" и их различные варианты. Эти игры подразумевают знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Содержание исходит из опыта человечества, передающегося от поколения к поколению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих (например, в современных спортивных играх). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила — обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять

7.

4. Тематическое планирование

№	Название раздела	Общее кол-во часов
	Подвижные игры	35
1	Подвижные игры с историческим наследием русского народа	2
2	Подвижные игры по отношению к окружающему миру	2
3	Подвижные игры народов России	9
4	Подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча	15
5	Подвижные игры с прыжками и бегом	7
6	Подвижные игры на силу и ловкость	4
7	Подвижные народные игры России	2
8	Подвижные игры к различным праздникам	4
Итого:		35

8.

5. Календарно – тематическое планирование

№ урока по п/п	№ урока в разделе темы	Темы урока	Плановые сроки изучения учебного материала	Скорректированные сроки изучения учебного материала
Народные игры с историческим наследием русского народа отражающие повседневные занятия наших предков				
1.	1	Русская подвижная игра: "Дедушка-рожок", «3 стихии»	03.09-07.09	
2	2	Русская подвижная игра «Горелки».	10.09-14.09	
3	3	Русская подвижная игра «Городок-бегунок»	17.09-21.09	
4	4	Народная подвижная игра "Двенадцать палочек", «Ручеек», "Жмурки",	24.09-28.09	
Народные игры по отношению к окружающему миру				
5	5	Сюжетная подвижная игра "Гуси-лебеди", "Волк и овцы	01.10-05.10	
6	6	Сюжетная подвижная игра "Вороны и воробы",	08.10-12.10	
Игры народов России				
7	7	Народная подвижная игра «захват противника»	15.10-19.10	
8	8	Народная подвижная игра «Банки»	22.10-26.10	
9	9	Игры народов севера: «Катание на оленьих шкурах»,	29.10.02.11	
10	10	Народная подвижная игра: «Игра в лягушек»	12.11-16.11	
11	11	Народная подвижная игра: «Лапта»	19.11.23.11	
12	12	Народная подвижная игра «Охотники и утки», «Сильный бросок»,	26.11.30.11	
13	13	Народная подвижная игра: "Ворота", "Встречный бой"	03.12.07.12	
Народные игры с метанием, передачей и ловлей мяча				
14	14	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».	10.12-14.12	
15	15	Народная подвижная игра Снайпер	17.12-21.12	

16	16	Подвижная игра Стрелок	24.12-28.12	
17	17	Подвижная игра «Штандер-стоп»	16.01-18.01	
18	18	Подвижная игра «Мячик кверху», «Свечки»,	21.01-25.01	
Народные игры с прыжками и бегом				
19	19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	28.01-01.02	
20	20	Игра «Белки, волки, лисы». «Прыжки по кочкам»	04.02-08.02	
21	21	Игра: «Салки», «Салки ноги от земли»	11.02-15.02	
22	22	Игра «Прыгай через ров»	18.02-22.02	
23	23	Игры с прыжками «Кто дальше» «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики»	26.02-01.03	
24	24	Игры с прыжками. «Кто дальше», «Перетягивание прыжками»,	04.03-07.03	
25	25	Игра: «Защита крепости»	11.03-15.03	
Народные игры на силу и ловкость				
26	26	Игра: «Перетяни канат», «Вытолквание спиной»	18.03-22.03	
27	27	Игра: «Вытолкни из круга», «Салки чай-чай выручай»	01.04-05.04	
28	28	Народная подвижная игра: Гусиное перо», «Бои на бревне»	08.04-12.04	
29	29	Народная подвижная игра: «Городки», «Лапта»,	15.04-19.04	
Подвижные народные игры России				
30	30	Игра: «Обыкновенный жгут», «Казачи»	22.04-26.04	
31	31	Подвижная игра «Чирик».	29.04-03.05	
Народные игры к различным праздникам				
32	32	Народная подвижная игра «Зарница»	06.05-10.05	
33	33	Подвижная народная игра: «Взятие крепости» «Стенка – мишень»	13.05-17.05	
34	34	Спортивный праздник. народная игра ««Проводы берёзы», «Круговая лапта	20.05-24.05	
35	35	Народная подвижная игра: «Лапта»	27.05-31.05	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

оснащение учебного процесса на этом образовательном уровне имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания школьников в целом, так и спецификой курса «Подвижные игры» в частности.

Для реализации программы требуется несложное нестандартное оборудование, которое можно изготовить в условиях школы без больших материальных затрат. Таким образом, программа не требует особых условий для выполнения.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо

отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Оборудование универсального спортивного зала:

Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, кольца, конь для прыжков, козел, перекладина, магnezия, (ковёр) для вольных упражнений, мостик, трамплин (пружинный мостик), маты, стойки для прыжков, бревно гимнастическое.

Инвентарь универсального спортивного зала:

Гимнастические палки, щиты для метаний, скакалки, обручи, большие резиновые мячи, малые резиновые мячи, булавы, (лонжа), набивные мячи из покрышек, судейская указка, секундомер, баскетбольные мячи, скакалка на группу обучающихся, кегли, бум напольный, волейбольные мячи на группу, футбольные мячи на команду. Гимнастические палки на группу, хоккейные клюшки на команду, кубики,

Учебный кабинет:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методической документации;

Государственные требования к содержанию и уровню подготовки по специальности: Рабочая программа учебной дисциплины.

Календарно-тематический план. Учебно-методические комплексы по разделам и темам дисциплины. Сборник тестовых заданий по разделам дисциплины. Материалы для работы. Инструкции по охране труда, противопожарной безопасности. Перечень материально-технического и учебно-методического оснащения кабинета.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер;

Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы, основные и дополнительные источники:

Основные источники:

Стандарт общего образования по физической культуре;

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Литература:

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
- Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 1997.
- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.

