

Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Красноярская школа-интернат»

Рассмотрено на МО  
№ 1 от 08.08.2016г.

Утверждено  
педагогическим советом  
№ 78 от 08.08.2016г.  
Директор школы: Н.В. Жерновников



Программа спортивно-оздоровительной направленности  
по внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»

Расчитана: для учащихся 1 кл.

Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель: Н.А. Долобешкина, учитель.

п. Красноярск  
2016г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности

и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

### **Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

**Новизна.** Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;

- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-развивать умения ориентироваться в пространстве;

- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

### **Отличительные особенности.**

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

**оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** на открытом воздухе, которые проводятся, во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

### **Этапы реализации программы**

Коррекционная работа реализуется поэтапно.

I этап (сентябрь-октябрь). Этап сбора и анализа информации (информационно-аналитическая деятельность). Результатом данного этапа является оценка контингента обучающихся для учёта особенностей развития детей, определения специфики и их особых образовательных

потребностей; оценка образовательной среды с целью соответствия требованиям программно-методического обеспечения, материально-технической и кадровой базы учреждения.

II этап (ноябрь-декабрь) Этап планирования, организации, координации (организационно-исполнительская деятельность). Результатом работы является особым образом организованный образовательный процесс, имеющий коррекционно-развивающую направленность и процесс специального сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья при специально созданных (вариативных) условиях обучения, воспитания, развития, социализации рассматриваемой категории детей.

III этап (январь-март) Этап диагностики коррекционно-развивающей образовательной среды (контрольно-диагностическая деятельность). Результатом является констатация соответствия созданных условий и выбранных коррекционно-развивающих и образовательных программ особым образовательным потребностям ребёнка.

IV этап (апрель-май) Этап регуляции и корректировки (регулятивно-корректировочная деятельность). Результатом является внесение необходимых изменений в образовательный процесс и процесс сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья, корректировка условий и форм обучения, методов и приёмов работы.

**Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста коррекционной школы. Образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей 1 класса и рассчитана на 33 часа, ведётся 1 час в неделю. Сроки реализации программы 1 год.**

**Основной формой занятий** являются групповые, учено-тренировочные занятия.

**Ожидаемый результат:**

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

**Форма выражения итога, результата** — демонстрационно-исполнительское выражение практических результатов и достижений детей (конкурсы, соревнования, состязания).

### **3. УЧЕБНО -ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

дата	№	тема	развитие и формирование качеств у учащихся	игры
	1	Мир движений.	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»
	2	Красивая осанка.	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	«Хвостики». «Паровоз»
	3	Учись быстроте и ловкости.	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»
	4	Сила нужна каждому.	развитие силы и ловкости	«Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»

5	Ловкий. Гибкий.	развитие гибкости и ловкости	«Снип –Снап», «Быстрая тройка»
6	Весёлая скакалка.	развитие ловкости и внимания	«Медведь спит, «Весёлая скакалка»
7	Сила нужна каждому.	развитие выносливости и силы	«Очистить свой сад от камней»,
8	Развитие быстроты.	развитие быстроты	«Командные салки», «Сокол и голуби»
9	Кто быстрее?	развитие скоростных качеств, выносливости	«Найди нужный цвет», «Разведчики»
10	Скакалочка- выручалочка.	развитие силы	«Удочка с приседанием»,
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.	развитие быстроты и ловкости	«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».	развитие силы и ловкости	«Лиса и куры»,
13	Выбираем бег.	развитие скоростных качеств, ловкости	«Кто быстрее?», «Сумей догнать»
14	Метко в цель.	развитие меткости и координации движений	«Метко в цель», «Салки с большими мячами»
15	Путешествие по островам.	развитие меткости и координации движений	«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»
16	Развиваем точность движений.	развитие глазомера и точности движений	«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»
17	Горка зовёт.	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»
18	Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик
19	Зимнее солнышко.	развитие выносливости и ловкости	«Кто быстрее приготовиться»
20	Штурм высоты.	развитие выносливости и быстроты	«Штурм высоты»
21	Снежные фигуры.	развитие выносливости и ловкости	«Салки»
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.	развитие выносливости и ловкости	«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся
23	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	«Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся
24	Мы строим крепость	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Игры по желанию учащихся
25	Игры на снегу	развитие выносливости и скоростных качеств	«Горелки». Игры по желанию учащихся
26	Удивительная пальчиковая гимнастика.	развитие ловкости и быстроты	«Метание в цель», «Попади в мяч»
27	Развитие скоростных качеств.	развитие скоростных качеств и меткости	«Быстро в строй», командные «колдунчики»
28	Развитие выносливости.	развитие выносливости, быстроты и реакции	«Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки»
29	Развитие реакции.	развитие быстроты, скорости, реакции	«Пустое место», «Часовые и разведчики»
30	«Удочка».	развитие быстроты и выносливости	«Удочка», «Не урони мяч»
31	Прыжок за прыжком.	развитие быстроты, ловкости,	«Прыжок за прыжком»

			<b>выносливости</b>	
	32	Мир движений и здоровья.	развитие скоростных качеств , ловкости	«Хвостики», «Падающая палка»
	33	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми.	развитие ловкости и быстроты	«Точный поворот», «Второй лишний». «Если бы ноги стали руками»

#### **4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

**Подвижные игры.**

«Медведь спит, «Весёлая скакалка», «Снип –Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

#### **Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1 классе:**

**Иметь представление** о двигательном режиме первоклассника;

**Знать :**

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**Уметь:**

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры.

**Демонстрировать** позитивное отношение к участникам игры.

#### **Методическое обеспечение.**

1. В.К.Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение. 1980г.
2. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл. М. Физкультура и спорт. 1985г.
3. Е.м.Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

#### **Список использованной литературы.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. — / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., — 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. — 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.

8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. — Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. — 176с. — / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в школе. // №1 — 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.