

Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Красноярская школа-интернат»

Рассмотрено на МО
№ 1
«08» 08. 2016г.

Утверждено
педагогическим советом
№ 78
«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» |

| | | | | |
|--|----|--|--|--|
| | | | выносливости | |
| | 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.