

ПРИНЯТО
Общим собранием работников
ГБОУ Лицей № 623
Выборгского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1
от «30» 08 2017г.

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
ГБОУ Лицей № 623
Выборгского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1
от «28» 08 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ Лицей № 623
Выборгского района
Санкт-Петербурга

И.И. Бельцева
приказ № 326
от «30» 08 2017г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 623 имени Ивана Петровича Павлова
Выборгского района Санкт-Петербурга
Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Подвижные игры с элементами спортивных игр»
для 3В класса

Учитель: Федорова Марина Николаевна

Санкт-Петербург
2017

Пояснительная записка

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 2 класса. Рассчитана программа на 68 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 2 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок - соревнования

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Дети научатся:

Активно играть, 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;

Знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
 - о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
 - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
 - о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- уметь:
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
 - организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
 - уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

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

Содержание программы:

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел:

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копка», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения:

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», игра с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры»

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	12
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)	12
3	Подвижные игры	30
4	Спортивные игры	4
5	Спортивные праздники	10
ИТОГО		68

Тематическое планирование

№	Дата	Кол-во часов	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся
<i>Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (12 часов)</i>					
1	04.09 05.09	2	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2	11.09 12.09	2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни - порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр.	Развитие внимания и памяти
3	18.09 19.09	2	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник» « Все помню»	Развитие внимания и памяти
4	25.09 26.09	2	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	Развитие воображения, речи
5	02.10 03.10	2	Игры на развитие памяти	«Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Развитие ловкости и внимания, памяти
6	09.10 10.10	2	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».	Развитие внимания, памяти и речи
<i>Народные игры (12 часов)</i>					
7	16.10 17.10	2	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания
8	23.10 24.10	2	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания ;
9	13.11 14.11	2	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты

			коршун»		
1 0	20.11 21.11	2	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
1 1	27.11 28.11	2	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
1 2	04.12 05.12	2	Русская народная игра «Удар по веревочке»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости
<i>Подвижные игры (30 часов)</i>					
1 3	11.12 12.12	2	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.
1 3	18.12 19.12	2	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания
1 4	25.12 26.12	2	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила, быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила, быстрота, ловкость.
1 5	15.01 16.01	2	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений
1 6	22.01 23.01	2	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;
1 7	29.01 30.01	2	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств
1 8	05.02 06.02	2	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки
1 9	12.02 13.02	2	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств
2 0	19.02 20.02	2	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений
2 1	26.02 27.02	2	Эстафеты с санками и лыжами	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств
2 2	05.03 06.03	2	Игры на лыжах «Биатлон»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений
2 3	12.03 13.03	2	Игры зимой: «Охота на куропаток»	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости

2 4	19.03 20.03	2	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости
2 5	02.04 03.04	2	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания
2 6	09.04 10.04	2	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений
<i>Спортивные игры (4 часов)</i>					
2 7	16.04 17.04	2	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие скоростных качеств
2 8	23.04 24.04	2	Футбол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
<i>Спортивные праздники (10 часов)</i>					
. 0	30.04 07.05	2	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Развитие силы и ловкости
3 0	08.05 14.05	2	Олимпийские игры	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости
3 1	15.05 21.05	2	Большие гонки	Эстафеты с предметами и без	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
3 2	22.05 резе рв	2	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	Эстафеты с надувными шарами	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
3 3	резе рв	2	Игры по выбору детей	По желанию детей	развитие выносливости и скоростных качеств

Литература:

Былеева Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 208 с.

Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар. асвета, 1998. – 88 с.: ил.

Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 116 с.

1. Яковлев В.Г. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1995. – 158 с.
2. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт. - 2002. – 176 с.