

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 9
КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
400112, г. Волгоград, ул. Арсеньева, 32. тел.67-03-42
E – mail: Sosh9-Vlg@rambler.ru

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом
МОУ СШ № 9
протокол № 1 от 28.08.2019

ВВЕДЕНА В
ДЕЙСТВИЕ



приказом № 84 - ОД
от 30.08.2019
Директор МОУ СШ № 9
Г.В.Лысенко

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УВР

Курашова О.А. Курашова
28.08.2019

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Спортивные игры»
для 1-4 классов

Составила: Пахомов В.В., учитель

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» реализует спортивно-оздоровительное направление в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования.

Актуальность выбранного направления и тематики

Реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе.

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 «Спортивные игры» нацелена на формирование у учащихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению

Программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для учащихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 5 часов в неделю, 170 часа в год.

Наполняемость группы до 15 человек.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

50% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, 10% на выполнение практических работ, остальное время распределено занятия по формированию здорового образа жизни.

Предполагаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы

В процессе реализации программы кружка «Спортивные игры» учащиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- способы воспитания двигательных способностей;
- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- малые формы двигательной активности;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Требования к УУД, которые должны сформировать учащиеся в процессе реализации программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы следующие умения:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Вести безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами программы кружка «Спортивные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в словаре.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Качества личности, которые могут быть развиты у учащихся в процессе реализации программы

В результате реализации программы кружка по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств:

- отношение к самому себе;
- отношение к другим людям;
- отношение к вещам;
- отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие

качества личности как:

- товарищество,
- уважение к старшим,
- доброта,
- честность,
- трудолюбие,
- бережливость,
- дисциплинированность,
- соблюдение порядка,
- любознательность,
- любовь к прекрасному,
- стремление быть сильным и ловким.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Основными формами учёта знаний и умений на первом уровне будут: анкетирование детей; мониторинг состояния здоровья, практические работы.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения учащихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы дополнительного образования происходит путем архивирования творческих работ учащихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Цель:

- первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, формирование первоначальных жизненно важных двигательных умений и навыков.
- применение полученных знаний для выполнения практических задач, воспитание гибкости, формирование основного вида движения – бега, овладение методиками составления различных физкультурных минуток.
- формирование представлений о гигиене одежды и обуви, составление индивидуальных программ здоровья, закаливание организма, развитие ловкости, проведение физкультурных минуток.
- формирование чувства ответственности за свое здоровье, самоконтроль, овладение точечным массажем, принятие себя как личности.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Виды занятий	
			теоретически	практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни».	68	38	30
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	12	6	6
1-2	Режим дня школьника	2	2	
3-4	Составление индивидуального режима дня	2		2

5-6	Правила составления и проведения утренней гимнастики	2	2	
7-8	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	2		2
9-10	Мой внешний вид – залог здоровья	2	2	
11-12	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	2		2
2.	Тема «Физическое развитие младшего школьника»	16	8	8
13-14	Рост и вес – главные показатели физического развития	2	2	
15-16	Измерение своего роста и веса	2		2
17-18	Прибавление в росте и весе	2	2	
19-20	Практическая работа «Моё физическое развитие»	2		2
21-22	Соответствие роста и веса возрастным нормам	2	2	
23-24	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	2		2
25-26	Факторы, влияющие на рост и вес человека	2	2	
27-28	Практическая работа «Здоровое питание»	2		2
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	16	10	6
29-30	Осанка – стройная спина!	2	2	
31-32	Будем улучшать осанку	2		2
33-35	Форма спины и грудной клетки	3	3	
36	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		1
37-39	Плоскостопие и борьба с ним	3	3	
40	Практическая работа «Определение формы стопы»	1		1
41-42	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	2	2	
43-44	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	2		2
4.	Тема «Основы самоконтроля»	12	8	4
45-46	Настроение и желание заниматься	2	2	
47-48	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	2	2	
49-50	Пульс как показатели самоконтроля	2	2	
51-52	Практическая работа «Зависимость	2		2

	пульса от физической нагрузки»			
53-54	Показатели самоконтроля	2	2	
55-56	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	2		2
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	12	6	6
57-58	Как мы дышим	2	2	
59-60	Тренируем дыхание	2		2
61-62	Правила предупреждения простудных заболеваний	2	2	
63-64	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	2		2
65-66	Точечный массаж	2	2	
67-68	Обучение основам точечного массажа	2		2
II	Раздел «Воспитание двигательных способностей»	13	6	7
1.	Тема «Что такое двигательные способности?»	4	2	2
69-70	Двигательные способности людей	2	2	
71-72	Проверяем свои двигательные способности	2		2
2.	Тема «Что значит быть гибким?»	4	2	2
73-74	Гибкость тела	2	2	
75-76	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	2		2
3.	Тема «Что значит быть ловким?»	2	1	1
77	Что такое ловкость	1	1	
78	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		1
4.	Тема «Что значит быть сильным и ловким?»	3	1	2
79	Выносливость и сила	1	1	
80-81	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	2		2

III	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	80	17	63
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»	8	1	7
82	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1		1
83	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1		1
84	Ползание и подползание	1		1
85	Игротека «Разведчики»	1		1
86	Лазание по канату и шесту	1		1
87	Игротека «Пожарная команда»	1		1
88	Виды спорта.	1	1	
89	Чтоб забыть про докторов	1		1
2.	Тема «Основные виды движения»	72	16	56
90-91	Движение и двигательные действия	2	2	
92-93	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	2		2
94-95	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	2		2
96-97	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	2		2
98-99	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	2		2
100-101	Игры на свежем воздухе.	2		2
102-103	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	2		2
104-105	Ходьба приставным шагом.	2		2
106-107	Фигурная ходьба.	2		2
108-109	Весёлые старты	2		2

110-111	Бег и его виды	2	2	
112-113	Обычный бег. Игра «Салки»	2		2
114-115	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	2		2
116-117	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	2		2
118-119	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	2		2
120-121	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	2		2
122-123	Бег с преодолением препятствий.	2		2
124-125	Сравнение ходьбы и бега	2	2	
126-127	Прыжки и спорт	2	2	
128-129	Прыжки в длину с места	2		2
130-131	Прыжки в длину с разбега	2		2
132-133	Прыжки в высоту	2		2
134-135	Прыжки со скакалкой	2		2
136-137	Игротека «На болоте»	2		2
138-139	Прыжок в глубину	2	2	
140-141	Впрыгивание на возвышение.	2		2
142-143	Отличие прыжка от ходьбы и бега	2	2	
144-145	Метание.	2	2	
146-147	Способы метания	2		2
148-149	Упражнения с большим мячом.	2		2
150-151	Метание малого мяча	2		2

152-153	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	2		2
154-155	Метание на дальность	2		2
156-157	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	2		2
158-159	Фазы метания	2	2	
160-161	Эстафета	2		2
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	9	3	6
1.	<i>Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»</i>	9	3	6
162	Малые формы двигательной активности	1	1	
163	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1		1
164	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1		1
165	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1		1
166	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1		1
167	Малые формы двигательной активности	1	1	
168	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Упражнения и игры для динамической паузы	1	1	
169	Игры на переменах	1		1
170	Игры разных народов	1		1
		170	64	107

Содержание программы дополнительного образования

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» состоит из 4 разделов:

- «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»: гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости;
- «Воспитание двигательных способностей» гибкость, ловкость, сила, выносливость;

- «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основные виды движения, прикладные умения и навыки;
- «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» методы проведения малых форм двигательной активности.

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

Раздел I (68 часа: теоретические занятия-38 часов, практические занятий-30 часа)

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни

Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятия «здоровый образ жизни».

Тема 1. Гигиена повседневного быта. (12 часов: теоретические занятия-6 часов, практические занятия-6 часов)

Теория: Режим дня. Значение соблюдения режима дня. Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье». Гигиенические требования к одежде и обуви. Мой внешний вид – залог здоровья.

Практика: Составление и запись своего режима дня. Разработка комплекса утренней зарядки. Правила ухода за одеждой и обувью. Тест «Ваше здоровье».

Тема 2. Физическое развитие. (16 часов: теоретические занятия-8 часов, практические занятия-8 часов)

Теория: Физическое развитие младшего школьника. Рост и вес, как показатели физического развития. Тест «Правильно ли Вы питаетесь?». Прибавление в росте и весе. Прибавление в росте и весе. Соответствие роста и веса возрастным нормам. Окончательный рост мальчиков и девочек. Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания.

Практика: Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы. Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса. Сравнение своего роста и веса с возрастными нормами. Определение своего роста. правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

Тема 3. Формирование правильной осанки. (16 часов: теоретические занятия-10 часов, практические занятия-6 часов)

Теория: Осанка при стоянии, ходьбе, сидении. Зависимость осанки от изгибов позвоночника и развития мышц туловища. Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки. Нормальная и ненормальная форма стопы. Плоскостопие. Борьба с плоскостопием. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

Практика: Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки. Проверка своей осанки. Проверка формы стопы. Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

Тема 4. Основы самоконтроля. (12 часов: теоретические занятия-8 часов, практические занятия-4 часа)

Теория: Настроение – показатель, отражающий психическое состояние человека. Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д. Выставка рисунков: «Какие чувства вызвала музыка». Желание заниматься. Показатели самоконтроля. Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения. Пульс – показатель, дающий важную информацию деятельности сердечно-сосудистой системы. Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс.

Практика: Физическая нагрузка и пульс. Зависимость частоты пульса от физической нагрузки. Дневник самоконтроля. Правила его ведения.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья. (12 часов: теоретические занятия-6 часов, практические занятия-6 часов)

Теория: Как мы дышим? Органы дыхания. Правильно поставленное дыхание. Темп дыхания. Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний. Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

Практика: Проверка темпа дыхания. Тренировка дыхания через систему физических упражнений. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Обучение точечному массажу.

Раздел II (13 часа: теоретические занятия-6 часа, практические занятий-7 часа)

Воспитание двигательных способностей

Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека

Тема 1. Что такое двигательные способности?(4 часа: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-2 часа)

Теория: Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Проявление физических качеств в живой и в неживой природе.

Практика: Проверяем свои двигательные способности.

Тема 2. Что значит быть гибким? (4 часа: теоретические занятия-2 часа, практические занятия-2 часа)

Теория: Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.

Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

Тема 3. Что значит быть ловким? (2 часа: теоретические занятия-1 часа, практические занятия-1 часа)

Теория: Быстрое овладение новыми упражнениями. Действия в изменяющихся условиях. Ловкость.

Практика: Комплексы физических упражнений для развития ловкости.

Тема 4. Что значит быть сильным и выносливым? (3 часа: теоретические занятия-1 часа практические занятия-2 часа)

Теория: Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Практика: Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей.

Раздел III (80 часа: теоретические занятия-17 часа, практические занятий-63 часов)

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков

Основные движения. Прикладные умения и навыки человека.

Тема 1. Прикладные умения и навыки (8 часа: теоретические занятия-1 часов, практические занятия-7 часов)

Теория: Виды спорта. Классификация видов спорта.

Практика: Лазанье по лестнице. Лазанье по гимнастической стенке. Лазанье с опорой на ноги и хватом рук. Лазанье приставными шагами по гимнастической стенке. Лазанье одноимённым и разноимённым способами. Отработка всех видов и способов лазанья в игре «Я б в спасатели пошёл». Ползание и подползание. Отработка навыков ползания и подползания в игре «Разведчики». Лазанье по канату и шесту. Отработка лазанья по канату и шесту. Игра «Пожарная команда». Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

Тема 2. Основные виды движения. (72 часов: теоретические занятия-16 часов, практические занятия-56 часа)

Теория: Движение и двигательные действия. Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега. Прыжки. Виды и типы прыжков. Прыжки и спорт. Прыжок в глубину. Правила техники безопасности при совершении прыжка в глубину. Отличие прыжка от ходьбы и бега. Основной вид движения – метание. Фазы метания.

Практика: Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой». Игры на свежем воздухе. Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте». Ходьба приставным шагом. Фигурная ходьба. Весёлые старты. Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Прыжки со скакалкой. Игротека «На болоте». Впрыгивание на возвышение. Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом. Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». Метание на дальность. Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Эстафета.

Раздел IV (9 часа: теоретические занятия-3 часов, практические занятий-7 часов)

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий

Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок.

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности. (9 часа: теоретические занятия-3 часов, практические занятия-7 часов)

Теория: Малые формы двигательной активности. Место малых форм двигательной активности в режиме дня. Влияние малых форм двигательной активности на здоровье человека. Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Малые формы двигательной активности. Влияние на организм человека. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье.

Практика: Игры на переменах. Игры разных народов. Тест «Что мы знаем о здоровье».

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы дополнительного образования

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы внеурочной деятельности «Спортивные игры» имеет необходимую материально-техническую базу:

Учебный кабинет для проведения занятий по программе дополнительного образования

Учебные пособия:

- натуральные пособия (муляжи живой и неживой природы);
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Пропаганда здорового образа жизни», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»; схемы: профилактика инфекционных заболеваний, точечный массаж и др.;
- измерительные приборы: ростомер, весы, часы и их модели.

Стенды «Гигиена – залог здоровья», календарь природы, ростомер, витамины, правила поведения учащихся.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

- Интерактивный комплекс.

ЭОР и ЦОР:

- Энциклопедия здоровья «Кирилл и Мефодия», 2000
- Большая энциклопедия «Кирилл и Мефодия», 2006
- Мультфильмы детские.
- Видеоролики о ЗОЖ, спортсменах, олимпийских играх, школьной агитбригаде по ЗОЖ.
- Презентации «Путешествие на поезде Здоровье», «Лесная аптека», «ЗОЖ», «Офтольмомотренинг», «Олимпийские игры», «Весёлая зарядка».

Интернет-ресурс:

- Азбука здорового образа жизни <http://zozh.org/80-что-такое-zozh>
- Раздел ЗОЖ на школьном сайте <http://mamschool.ucoz.org/index/zozh/0-62>

Литература:

- Большая энциклопедия спорта для школьников и студентов. Издательство «Олма. Медиа. Групп/Просвещение». 2008

- Онучин Н.А. Практическая энциклопедия. Детское здоровье. Издательство ООО «Белония М». 2005
- Ткаченко Т.А. Весёлая гимнастика в стихах и картинках. Издательство ООО «ЭКСМО». 2014

Спортивный зал и спортивная площадка:

Спортивный инвентарь:

Маты, гимнастические скамейки, канат, гимнастическая скамейка, шведская стенка, мячи, обручи, скакалки, гантели, кегли, конусы, шашки, шахматы, теннисные ракетки, стойка для прыжков, гимнастические палки, мячи для метания.

На территории школы:

Игровая площадка, футбольная площадка, волейбольная площадка.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего, час.	Дата проведения	
			план	факт
1-2	Режим дня школьника	2		
3-4	Составление индивидуального режима дня	2		
5-6	Правила составления и проведения утренней гимнастики	2		
7-8	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	2		
9-10	Мой внешний вид – залог здоровья	2		
11-12	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»	2		
13-14	Рост и вес – главные показатели физического развития	2		
15-16	Измерение своего роста и веса	2		
17-18	Прибавление в росте и весе	2		
19-20	Практическая работа «Моё физическое развитие»	2		
21-22	Соответствие роста и веса возрастным нормам	2		
23-24	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	2		
25-26	Факторы, влияющие на рост и вес человека	2		
27-28	Практическая работа «Здоровое питание»	2		
29-30	Осанка – стройная спина!	2		
31-32	Будем улучшать осанку	2		
33-35	Форма спины и грудной клетки	3		

36	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1		
37-39	Плоскостопие и борьба с ним	3		
40	Практическая работа «Определение формы стопы»	1		
41-42	Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека	2		
43-44	Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья»	2		
45-46	Настроение и желание заниматься	2		
47-48	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля	2		
49-50	Пульс как показатели самоконтроля	2		
51-52	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»	2		
53-54	Показатели самоконтроля	2		
55-56	Практическая работа «Дневник самоконтроля»	2		
57-58	Как мы дышим	2		
59-60	Тренируем дыхание	2		
61-62	Правила предупреждения простудных заболеваний	2		
63-64	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	2		
65-66	Точечный массаж	2		
67-68	Обучение основам точечного массажа	2		
69-70	Двигательные способности людей	2		
71-72	Проверяем свои двигательные способности	2		
73-74	Гибкость тела	2		
75-76	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	2		
77	Что такое ловкость	1		
78	Комплекс упражнений для развития ловкости	1		
79	Выносливость и сила	1		
80-81	Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей»	2		

82	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке	1		
83	Игротека «Я б в спасатели пошёл»	1		
84	Ползание и подползание	1		
85	Игротека «Разведчики»	1		
86	Лазание по канату и шесту	1		
87	Игротека «Пожарная команда»	1		
88	Виды спорта.	1		
89	Чтоб забыть про докторов	1		
90-91	Движение и двигательные действия	2		
92-93	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	2		
94-95	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	2		
96-97	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	2		
98-99	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой»	2		
100-101	Игры на свежем воздухе.	2		
102-103	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	2		
104-105	Ходьба приставным шагом.	2		
106-107	Фигурная ходьба.	2		
108-109	Весёлые старты	2		
110-111	Бег и его виды	2		
112-113	Обычный бег. Игра «Салки»	2		
114-115	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	2		

116-117	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	2		
118-119	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	2		
120-121	Челночный бег. Игра «Водонос», «Пчелиный улей»	2		
122-123	Бег с преодолением препятствий.	2		
124-125	Сравнение ходьбы и бега	2		
126-127	Прыжки и спорт	2		
128-129	Прыжки в длину с места	2		
130-131	Прыжки в длину с разбега	2		
132-133	Прыжки в высоту	2		
134-135	Прыжки со скакалкой	2		
136-137	Игротека «На болоте»	2		
138-139	Прыжок в глубину	2		
140-141	Впрыгивание на возвышение.	2		
142-143	Отличие прыжка от ходьбы и бега	2		
144-145	Метание.	2		
146-147	Способы метания	2		
148-149	Упражнения с большим мячом.	2		
150-151	Метание малого мяча	2		
152-153	Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы»	2		
154-155	Метание на дальность	2		
156-157	Метание в цель. Игра «Меткий стрелок»	2		

158-159	Фазы метания	2		
160-161	Эстафета	2		
162	Малые формы двигательной активности	1		
163	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1		
164	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1		
165	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1		
166	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1		
167	Малые формы двигательной активности	1		
168	Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Упражнения и игры для динамической паузы	1		
169	Игры на переменах	1		
170	Игры разных народов	1		