

Государственное образовательное учреждение Ярославской области

Переславль-Залесская

специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №3

Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43

Телефоны: (848535) 6-09-03, 6-09-04.

Электронная почта: deti @ deti . pereslavl.ru

Утверждена приказом директора школы:

№_____ от «___»_____2018 года

Директор школы: _____

Головкина Т.М.

Рабочая программа по внеурочной деятельности в 1-4 классах

2018/19 учебный год

Учителя физкультуры

Пак В.С.

Пояснительная записка

Программа курса «Подвижные игры» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, реализуется в рамках общефизического направления. Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) от 6. 10. 2009 № 373.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может

происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место кружка в учебном плане.

Программа рассчитана на 33ч.-1 кл, 34ч.-ОР 2-3, 34ч.-3кл, 68ч.- ОР 3 -5 год обучения часа в год с проведением занятий 1-2 раз в неделю, продолжительность занятия 35 - 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания внеурочных занятий являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Тематическое планирование 1 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	17
3	Эстафеты	8
	итого	33

Тематическое планирование ОР 2-3 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Подвижные игры	8
3	Эстафеты	8
4	Игры народов России	7
	итого	34

Тематическое планирование 3 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	11
2	Эстафеты	6
3	Игры народов России	17
	итого	34

Тематическое планирование группы «Особый ребенок» 3-5 год обучения

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	38
2	Эстафеты	16
3	Игры народов России	14

	Итого	68
--	-------	----

Методические рекомендации

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места*. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел - «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.
2. раздел - «Игры народов России», изучается со 2 по 5-й класс.
3. раздел - «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.
4. раздел - «Эстафеты», изучается в 1-5-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

цели изучения по каждому разделу

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Личностные результаты:

- слушать обращённую речь и следовать простым инструкциям;
- выполнять правила учащихся на уроке;
- соблюдать последовательность выполнения действий по указаниям и показу учителя;
- взаимодействовать с одноклассниками на занятии;
- эмоционально реагировать на различные виды деятельности;
- воспитание личностных качеств: дисциплинированность, трудолюбие и упорство

Предметные результаты

- представление о подвижных играх как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно
- проводить со сверстниками досуг с использованием подвижных игр
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Режим занятий:

В начальной школе занятия проводятся 1 раз в неделю.

Описание материально –технического обеспечения образовательного процесса

Учебно-практическое оборудование

- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Палки гимнастические
- Скакалки детские
- Обручи
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Маты гимнастические
- Стенка гимнастическая
- Сетка волейбольная
- Щит баскетбольный тренировочный
- Рулетка измерительная
- Мишень для метания

Содержание.

Теоретические сведения.

Режим дня и личная гигиена. Правила безопасного поведения в спортивном зале, на игровой площадке, на лыжне. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Значение правильного дыхания для здоровья. Правила дыхания при ходьбе, беге, передвижениях на лыжах. Закаливание и его влияние на организм.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Профилактика утомления. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Первая помощь при отравлениях, при ожогах, при солнечных и тепловых ударах, при обморожениях.

Способы физкультурной деятельности.

Правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Проведение элементарных соревнований.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Комплекс специальных упражнений на осанку «Мы лучше всех». Комплекс упражнений для формирования правильной осанки «Журавлики». Корректирующие упражнения подражательного характера: улитка, скорпион, молния, малая горка, большой трамплин, клубок, перочинный ножик, ванька-встанька, плуг, птица, лестница, кошечка, корзинка, лестница.

Дыхательные упражнения подражательного характера «Кто как дышит». Гимнастика для восстановления носового дыхания. Массаж биологически активных точек по Уманской А.А.

Упражнения для глаз по Демирчоглян Г.Г. Упражнения для сохранения и улучшения зрения по Аветисову Э.С.

Физическое совершенствование.

Освоение подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Развитие гибкости:

Комплексы упражнений в системе стрейчинга, направленные на растягивание практически всех мышц тела: без предметов с удержанием тела в статическом положении, комплекс упражнений с шарами «Праздник», упражнения с флажками, комплекс упражнений «Бабочки».

Развитие скоростных способностей:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но передвижение приставным шагом.

Подвижные игры: «Белые медведи», «Вызов номеров», «Салки», комбинированные эстафеты.

Развитие силы и скоростно-силовых качеств:

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1 - 3 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке, прыжки и бег. Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения в лазании по канату, гимнастической стенке, скамейке.

Подвижные игры: «Перетягивание каната», «Перетягивание через черту», «Невод», «Тяни в круг».

Развитие координации движений:

Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Русская лапта», «Перекасти мяч», «Метание в цель», «Чай-чай, выручай!».

Подвижные игры на освоение волейбола:

«Два мяча», «Круговая лапта», «Пионербол».

Подвижные игры на освоение баскетбола:

«Гонка мячей», «Задень меня», «Перехват», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Борьба за мяч».

Подвижные игры на местности, в том числе зимние:

«По местам», «Попади снежком в цель», «Захват флага», «День и ночь», «Кто дальше!», «Слалом».

Общеразвивающие игры

«Эстафета с бегом», «У медведя во бору», «Колдун», «Мяч среднему», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Ловцы», «Пустое место», «Космонавты», «Волк во рву», «Прыгающие воробушки».

Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики» и т.д.

Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

Эстафета с переноской предметов. Комбинированная эстафета. Эстафета с обменом мячей.

Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Игры на улице, по выбору.

Развитие глазомера. Броски в цель. Соревнования на точность броска мяча в корзину.

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению в игре, своего места в ней, принятие соответствующих ролей;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Календарно - тематическое планирование кружка «Подвижные игры» 1-й класс (33 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Гуси-лебеди	1	
2	У медведя во бору	1	
3	Филин и птички	1	
4	Палочка-выручалочка	1	
5	Блуждающий мяч	1	
6	Классики	1	
7	Ловишка в кругу	1	
8	Пчелки и ласточки	1	
9	К своим флажкам	1	
10	Кот идет	1	
11	Северный и южный ветер	1	
12	Соревнования скороходов	1	

13	Колдунчики	1	
14	Аисты	1	
15	Пчелы и медведи	1	
16	Хитрая лиса	1	
17	Ловишки с приседаниями	1	
18	Переправа с досками	1	
19	Туннель	1	
20	Собери урожай	1	
21	На погрузке арбузов	1	
22	Принеси мяч	1	
23	Успей перебежать	1	
24	С мячом	1	
25	Весёлые старты	1	
26	Совушка	1	
27	Мышеловка	1	
28	Пустое место	1	
29	Карусель	1	
30	Кто быстрее?	1	
31	Конники-спортсмены	1	
32	Лягушата и цыплята	1	
33	Карлики и великаны	1	

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Подвижные игры»
ОР 2-3 класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3	Русская народная игра «Горелки»	1	
4	Русская народная игра «Салки»	1	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7	Русская народная игра «Фанты»	1	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
9	Русская народная игра «Волк»	1	
10	Русская народная игра «Птицелов»	1	
11	Подвижная игра «Совушка»	1	
12	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
13	Подвижная игра «Пустое место»	1	
14	Подвижная игра «Карусель»	1	
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	1	

16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1	
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	1	
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	1	
19	Эстафета «Передача мяча»	1	
20	Эстафета «С мячом»	1	
21	Эстафета зверей	1	
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24	Эстафета по кругу	1	
25	Эстафета с обручем	1	
26	Эстафета со скакалкой	1	
27	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
28	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
29	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
31	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
32	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
33	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
34	Чувашская игра «Рыбки»	1	

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Подвижные игры»
3-й класс (34 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол -во	Дата
1	Русская народная игра «Краски»	1	
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	
3	Русская народная игра «Ляпка»	1	
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
7	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
12	Татарская народная игра «Серый волк»	1	

13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц»	1	
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	
	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1	
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	
19	Чувашская игра «Рыбки»	1	
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1	
21	Эстафета «Вызов номеров»	1	
22	Эстафета по кругу	1	
23	Эстафета с обручем	1	
24	Эстафета с мячом	1	
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
26	Эстафета «Встречная»	1	
27	Русская народная игра «Салки»	1	
28	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
30	Русская народная игра «Фанты»	1	
31	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
32	Русская народная игра «Волк»	1	
33	Русская народная игра «Птицелов»	1	
34	Русская народная игра «Горелки»	1	

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Подвижные игры» 3 - 5 год обучения (68 часа)**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1	Русская народная игра «Жмурки»	2	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	2	
3	Русская народная игра «Горелки»	2	
4	Русская народная игра «Салки»	2	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	2	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2	
7	Русская народная игра «Фанты»	2	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	2	
9	Русская народная игра «Волк»	2	

10	Русская народная игра «Птицелов»	2	
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	2	
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2	
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	2	
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	2	
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	2	
16	Татарская народная игра «Серый волк»	2	
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	2	
18	Чувашская игра «Рыбки	2	
19	Эстафета «Передача мяча»	2	
20	Эстафета со скакалкой	2	
21	Эстафета «С мячом»	2	
22	Эстафета зверей	2	
23	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2	
24	Эстафета «Вызов номеров»	2	
25	Эстафета по кругу	2	
26	Эстафета с обручем	2	
27	Русская народная игра «Салки»	2	
28	Русская народная игра «Пятнашки»	2	
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2	
30	Русская народная игра «Краски»	2	
31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	2	
32	Русская народная игра «Третий лишний»	2	
33	Русская народная игра «Пятнашки»	2	
34	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2	

Список литературы для учителя:

- Егоров, Б.Б., Пересадина, Ю.А. Физическая культура: учебник для учащихся 1-2 классов начальной школы. В 2 частях.– М.: Баласс, 2011.
- Программа Школа 2100 сборник программ. Начальная школа / под научной редакцией Д.И. Фельдштейна. Изд. 2-е, доп. – М.: Баласс, 2011.
- Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс – М.: Вако, 2008
- 2.www.school61.ru/fgos/noo/sistema_ocenki.htm
- 3.www.school2100.ru