

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области

«Рассмотрено»
на заседании МО классных руководителей
« 24 » __августа__ 2020 г.

«Проверено»
ответственный за ВД
_____ Емельянова Е. Г.
« 24 » __августа__ 2020 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 8
г. о. Чапаевск
_____ Залапина М. Ю.
Приказ № __8/О_____
« 24 » __августа__ 2020 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«Русские забавы»

Класс: 1

Руководитель: Биккузина Л. М.

Квалификационная категория: соответствие занимаемой должности

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и образовательной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М., Просвещение, 2016 и А.П. Матвеева. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014

Перед начальной школой сегодня встала серьезная и важная проблема: организация образовательного процесса с учетом всех норм и правил, способствующих сохранению и укреплению здоровья младших школьников. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, веселыми, хорошо физически развитыми. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Повышенная двигательная активность – это биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье и развитие детей.

К сожалению, современные младшие школьники все меньше двигаются. В связи с этим большое значение приобрела проблема систематической организации отдыха младших школьников и проведение динамических перемен. И особенно, на свежем воздухе.

Игры на свежем воздухе оказывают большое оздоровительное воздействие, улучшают деятельность всего организма и используются как средство активного отдыха. Во время игр дети всегда активны и инициативны. В то же время условия и правила игр вынуждают их к сдержанности. В играх дети отличаются большой непосредственностью. Они полностью раскрывают положительные и отрицательные черты характера, а это имеет большое значение для лучшего изучения детей. Игры отличаются большой эмоциональностью. При правильной организации и проведении они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение. Детей в играх привлекают широкие возможности для проявления личных качеств, активности, инициативы. В играх больше, чем в других физических упражнениях, участники могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют их индивидуальные особенности. Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Народные забавы».

Цель программы – создание оптимальных условий для овладения школьниками необходимых двигательных умений и навыков через изучение народных игр.

Задачи:

1. Расширять кругозор учащихся в области знаний народных игр.
2. Расширить двигательный опыт обучающихся за счёт овладения двигательными действиями игры.
3. Повысить мотивацию учащихся к двигательной активности.
4. Способствовать улучшению здоровья учащихся через игровые занятия на свежем воздухе.
5. Совершенствовать функциональные возможности организма в игре посредством организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов.

Данная программа рассчитана на 17 занятий. Игры проводятся в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий.

Особенности возрастной группы детей

Младший школьный возраст современными учеными определяется как от 6-7 до 9-10 лет. В данном возрасте физическое развитие ребенка, определенный запас представлений о мире, уровень развития речи и мышления, социальное восприятие окружающего мира позволяют начать процесс систематического обучения.

В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни по сравнению с дошкольным возрастом: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности — учебная деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняется восприятие своего места в системе отношений. Меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни.

С физиологической точки зрения это достаточно тяжелый период — происходит интенсивный физический рост, за счет чего наблюдается дисгармония в физическом развитии (в 6 - 7 летнем возрасте созревание крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому детям легче выполнять сравнительно сильные, размашистые движения, чем те которые требуют большой точности, поэтому дети быстро устают при выполнении мелких движений (письмо), оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что влечет за собой временное ослабление нервной системы (процессы возбуждения все еще превалируют над процессами торможения, что определяет такие характерные особенности младших школьников, что проявляется в повышенной утомляемости, сильной эмоциональной возбудимости и беспокойстве, повышенной потребности в движениях).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнерами, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся основа для развития патриотических чувств.

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 определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребенка

Игры предшествуют трудовой деятельности ребенка. Он начинает играть до того, как научится выполнять простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая двигательная деятельность не является врожденной способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в

жизни ребенка условно-рефлекторным путем, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребенка с внешним миром.

Оздоровительное значение подвижных игр

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

Принципы

1. Принцип развития. Основная задача - это развитие школьника, и в первую очередь - целостное развитие его личности и готовность к дальнейшему развитию.
2. Принцип психологической комфортности. Сюда относится, во-первых, снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, во-вторых, данный принцип предполагает создание в учебном процессе раскованной, стимулирующей творческую активность школьника, атмосферы.
3. Принцип систематичности. Должно быть систематично, соответствовать закономерностям развития ребенка и входить в общую систему непрерывного образования.
4. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе игры является важным положением, от которого в конечном итоге зависит суммарный эффект занятий.
5. Принцип направленности на развитие физических качеств. Следует выделить мышление как главный процесс, основной фактор развития и осуществление ведущего в данном возрасте типа деятельности - учебной деятельности. Однако нельзя не учитывать в учебном процессе того, что в это время бурными темпами идет и формирование организма ребенка. Данные возрастной физиологии позволяют говорить о существовании сенситивных периодов развития таких физических качеств, как сила, ловкость, координация в школьном возрасте.

Формы контроля и оценивания результатов

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- выполнение заданий соревновательного характера.

Содержание курса

Применение русских народных игр и забав в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).

2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).
5. С учетом возрастных особенностей детей 6-7 лет. Этот же признак использован в программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.
6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).
7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

Основная функция занятий - воспитание национального самосознания. Народные игры, забавы, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Народные игры, входящие в 1 год обучения, поделены на четыре раздела:

№ п/п	Тема	Задачи	Практическая работа
1	Игры, отражающие отношение человека к природе	Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Учить излагать правила и условия проведения подвижных игр, проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	"Гуси-лебеди" "Волк во рву" "Волк и овцы" "Вороны и воробьи" "Змейка" "Зайцы в огороде" , "Пчелки и ласточки" "Кошки-мышки" и др.
2	Игры с историческим наследием русского народа, отражающие повседневные занятия наших предков	Совершенствовать умение излагать правила и условия проведения подвижных игр, проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	"Дедушка-рожок" "Домики" "Ворота" "Встречный бой" и др.
3	Игры сверстников прошлых столетий	Освоение универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Учить излагать правила и условия проведения подвижных игр, проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр, соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	"Бабки" "Городки" "Горелки" "Городок-бегунок" "Двенадцать палочек" и др.
4	Силовые игры	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	"Единоборство" (в различных положениях, с различным инвентарем) "Тяни в круг" "Бой петухов" и др.

Содержание программы

1. Общие подвижные символические игры.
«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Без соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».
2. Игры для формирования правильной осанки.
«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».
3. Игры со скакалками.
«Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».
4. Игры с бегом.
«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок», «Горелки».
5. Игры с прыжками.
«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».
6. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.
«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».
7. Игры лазанием и перелезанием.
«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».
8. Силовые игры.
«Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетягивание каната».
9. Игры для развития внимания.
«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».
10. Общеразвивающие игры.
«Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казачи и разбойники», «Камешек».
11. Игры с разными предметами.
«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».
12. Хороводные игры.
«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Зайка», «Ручеёк».
13. Игры в помещении.
«Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».
14. Игры в фанты.
«Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби».
15. Игры- шутки.
«Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка».
16. Сюжетные игры.

«Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Волки и овцы», «Вороны и воробьи».

17. Загадки, шарады, каламбуры.

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!»», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов», «Несуразные вещи».

18. Игры к народным праздникам.

«Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочки», «Коробейники», «Сказочница», «Гусиное перо», «Подвижки льда», «Масленица».

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1
2	Игры со скакалками. «Удочка», «Горелки»	1
3	Игры с бегом. «Дорожки», «Караси и щука»	1
4	Игры с бегом. «Змейка», «Пятнашки обыкновенные»	1
5	Игры с бегом. «Салка», «Городок- бегунок»	1
6	Игры с прыжками. «Кто дальше», «Перетягивание прыжками»	1
7	Игры с прыжками. «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото»	1
8	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Охотники и утки», «Сильный бросок»	1
9	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Мячик кверху», «Свечки»	1
10	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. «Лови мяч», «Колодка», «Зевака»	1
11	Игры лазанием и перелезанием. «Распутай верёвочку», «Защита укрепления»	1
12	Игры лазанием и перелезанием. «Кошки - мышки», «Цепи кованы»	1
13	Силовые игры. «Тяни в круг», «Бой петухов»	1
14	Силовые игры. «Перетягивание каната»	1
15	Игры для развития внимания. «Волк и овцы», «Жмурки»	1
16	Игры для развития внимания. «Ловушка», «Заря»	1
17	Любимые игры	1
	ИТОГО	17 ч.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- формировать установку на здоровый образ жизни;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила безопасности при проведении игр.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты:

- изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни;
- включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- снижение заболеваемости школьников, психоэмоциональных расстройств;
- повышение уровня физической подготовки школьников;
- повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения;
- снижение последствий умственной нагрузки;
- повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003