

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа пос. Известковый Амурского муниципального района**

Согласовано:
Педагогическим советом
Протокол №1
от 28.08.2014г.



Утверждаю:
Директор школы
Довгаленко С.Д.

«30» августа 2014г.

**Рабочая Программа
«Подвижные игры»
для учащихся 1 класса.**

Программу составил
учитель физической культуры
Надёжкина Наталья Евгеньевна

2014 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Здоровье человека - тема актуальная для всех времён и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Наукой доказано, что здоровье человека на 50-55% зависит от условий образа жизни.

Все без исключения люди понимают, как важно заниматься физкультурой и спортом, как здорово закалывать свой организм, делать зарядку, больше двигаться, но как трудно бывает пересилить себя, заставить встать пораньше, сделать несколько упражнений. Мы откладываем занятия физкультурой и спортом на «потом», обещаем себе, что рано или поздно начнём, но иногда становится поздно начинать...

Как и в воспитании нравственности и патриотизма, так и в воспитании уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства. Очень часто родители в семье говорят ребёнку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д. Но практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д. Видимо, поэтому наши учащиеся среди исследуемых жизненных приоритетов ставят на первое место многое, но только не здоровье. Научно - технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно.

За прошлое столетие, по мнению учёных, вес непосредственно мышечной работы человека снизился с 94 до 1 процента. В совершенном обществе наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения и продолжительности жизни. В целом в России не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья.

Главными пороками XXI становятся: **накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, переизбыток и гиподинамия.** По мнению специалистов, даже если дети достаточно двигаются, их движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности не даёт. В этой связи очень актуальной является организация такого педагогического процесса, который способствовал бы оздоровлению и предупреждению заболеваний детей, а также развивал ребенка физически. Педагоги всех времён отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души. Игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают 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 действительности, в воспитании коллективизма. Говоря о содействии игры умственному развитию, следует

отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Ученые находят, что игра развивает так называемую внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности. Актуален вопрос о подвижных и спортивных играх, которые тесно связаны между собой. Играм в салки, перетяжки мальчишки часто предпочитают футбол, хоккей, волейбол через сетку, хотя при этом они больше простаивают или бегают за мячом, чем играют, потому что мяч, как правило, плохо слушается их. Польза подвижных игр, в том, что в них можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменять по желанию. Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья. Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных (в отличие от спортивных игр) правил, сложной техники и тактики делает ненужной специальную подготовку, тренировки, с чем непременно связаны игры спортивные. Возможность использовать для игры любую площадку, а не только строго очерченное (по размерам) поле привлекает к подвижной игре всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания детей и подростков. Всем известный «король футбола» бразилец Пеле в интервью журналистам очень метко сказал: «Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими бы интересными и разнообразными тренировки ни были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучше игры нет ничего». Социологи установили, что игра стоит на высшей ступени интереса детей, с ней могут соперничать разве только книги и кинофильмы. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Программа практикума физической культуры: «Подвижные игры» составлена на основании следующих нормативных документов:

Конституции РФ; Конвенции о правах ребенка; закона РФ “Об основных гарантиях прав ребенка”; закона РФ “Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан”; закона РФ “Об образовании”; письма Минобразования РФ от 26.06.2003 г. № 23-51-513/16 “Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования”; письма Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 “Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ// Вестник образования – 2003, июль №7; “Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02” // Официальные документы в образовании – 2003, №3;

региональной программы “Здоровье и образование”; приказа Минобразования России и Минздрава России от 30.06.98 № 186/272 “О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях”; «Новые стандарты школьного обучения: гигиенические требования к их реализации» // Библиотечка журнала «Вестник образования России», № 7, 2009 г.; Медико-профилактические основы обучения и воспитания детей: Руководство для медицинских и педагогических работников образовательных учреждений, санитарно-эпидемиологической службы // Под ред. В.Р. Кучма. – М., 2005; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889; рекомендаций, подготовленных кафедрой коррекционной педагогики, специальной психологии и здоровьесформирующего образования Волгоградской государственной академии повышения квалификации и переподготовки работников образования.

Программа рассчитана на детей 7-9 лет. Время, отведенное на обучение, составляет - 1 час в неделю. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала.

Группировка подвижных игр.

- С элементами общеразвивающих упражнений.
- С бегом на ловкость.
- С бегом на скорость.
- С прыжками на месте и с места.
- С прыжками в высоту.
- С прыжками длину с разбега.
- С метанием на дальность.
- С лазанием и перелазанием.
- Игры подготовительные к волейболу.
- Игры подготовительные к баскетболу.
- Игры на местности.

Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств.

Игры, в которых преимущественно проявляются	Характеристика игровых действий	Игры
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	<ul style="list-style-type: none"> • “Салки” • “Ловкая подача” • “Ловкие и меткие”
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	<ul style="list-style-type: none"> • “Шишки, желуди, орехи” • “День и ночь” • Эстафета на полосе препятствий
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	<ul style="list-style-type: none"> • “Сильный бросок” • “Бой петухов” • “Перетягивание через черту”
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с	<ul style="list-style-type: none"> • “Бег командами” • “Не давай мяча водящему”

	непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	<ul style="list-style-type: none"> • “Перетягивание каната”
--	--	--

Каждое занятие состоит из 3 частей: подготовительная (ОРУ); основная (упражнения из подвижных игр); заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Учебно-тематический план

№ п/п	Тематика занятий	Количество часов	Планируемые результаты
		1 класс	
1	Формирование системы знаний о ЗОЖ	теоретический материал включен во все занятия	
2	Техника безопасного поведения на занятиях практикума во время подвижных игр	теоретический материал включен во все занятия	
3	П.и. «Два мороза»;	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.
4	П.и. «Зайцы огороде»;	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
5	П.и. «Третий лишний»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
6	П.и. «Два мороза»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.

7	П.и. «Третий лишний»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.
8	П.и. «Космонавты»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.
9	П.и. «Охотники и утки»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.
10	П.и. «Космонавты»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
11	П.и. «Пустое место»;	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие, самостоятельно играть в разученные игры.
12	П.и. «Стой»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.
13	П.и. «Ловля парами»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры
14	П.и. «Боевые петухи»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
15	П.и. «Гусеница»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.
16	П.и. «Лапта – стукалка»	1	Уметь выполнять общеразвивающие

			упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.
17	П.и. «Мячом в цель»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
18	П.и. «Перестрелка»	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.
19	П.и. «День и ночь»	1	Знать правила поведения во время игр, самостоятельно играть в разученные игры.
20	П.и. «Невод»	1	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
21	П.и. «Второй лишний»	1	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
22	П.и. «Салки»; «Колесо»	1	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
23	П.и. «Колдуны»	1	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
24	П.и. «Воздух, вода, земля»	1	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
25	П.и. «Вороны и воробьи»	1	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.
26	П.и. «Восток и запад»	1	Знать правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.
27	П.и. «Ловля цепочкой»	1	Знать правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.
28	П.и. «Жмурки»	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.
29	П.и. «Пятнашки»	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету

			с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.
30	П.и. «Волки и овцы»	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.
31	П.и. «Блуждающий мяч»	2	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом
32	П.и. «Гуси-лебеди»	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом
33	П.и. с мячом	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.
34	Встречные эстафеты	1	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.
35	Повторение п.и.	2	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом.
	Итого	34	

Содержание программы для учащихся 1 класса.

Тема №1. Формирование системы знаний о ЗОЖ.

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Тема № 2. Техника безопасного поведения на занятиях.

Правила проведения игр. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными подвижными играми.

Тема № 3. Подвижные игры: «Два мороза»; «Зайцы в огороде»; «Третий лишний»; «Космонавты»; «Охотники и утки»; «Пустое место»; «Стой»; «Ловля парами»; «Боевые петухи»; «Гусеница»; «Лапта – стукалка»; «Мячом в цель»; «Перестрелка»; «День и ночь»; «Невод»; «Второй лишний»; «Салки»; «Колесо»; «Колдуны»; «Воздух, вода, земля»; «Вороны и воробьи»; «Восток и запад»; «Ловля цепочкой»; «Жмурки»; «Пятнашки»; «Волки и овцы»; «Блуждающий мяч»; «Гуси- лебеди», П.и. с мячом, встречные эстафеты.

Методические рекомендации

ОБЪЯСНЕНИЕ ИГРЫ

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Прежде чем начать игру, учитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступать к объяснению. Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- 1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять. Если содержание игры позволяет использовать метод сочетания показа с рассказом, то его обязательно надо использовать.

Руководитель должен обращать внимание на настроение учащихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его. Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. В этом случае, для того чтобы убедиться, понятна ли игра, руководитель спрашивает у одного-двух учащихся о ее содержании и правилах, после чего начинает игру. При повторениях игры следует только напомнить основное

содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. К восстановлению игры в памяти лучше всего привлекать самих учащихся.

ДОЗИРОВКА НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ.

Обязанность учителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы:

1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры.
2. Увеличить или уменьшить размеры площадки.
3. Усложнить или упростить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
5. Ввести короткие перерывы.

Конечно же, при проведении подвижных игр учителю сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Поэтому следует исходить из выбора оптимальных нагрузок. Учитель должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вызывают быстрое утомление, нельзя предлагать участникам в начале игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом. Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений. В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия.

Литература

1. Жук Л. И. Карусель шоу-затей / Л. И. Жук, Минск: Красико-Принт, 2010.
2. Лысова В. Я. и др. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии / В. Я. Лысова и др., М.: АРКТИ, 2000.
3. Мишенькина В.Ф. и др. Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы. Омск: Изд-во СибГУФК, 2004.
3. Физиолого-гигиеническое и психофизиологическое сопровождение модернизации образования (эксперимент по совершенствованию структуры и содержания общего образования) / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина, М.: Изд. Дом «Новый учебник», 2003.
4. Лисица А.И. Игры-аттракционы. - Т., 1991
5. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М., 2000г

Литература для детей

- 1.Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учеб. для учащихся 1-4 кл. нач.шк./В.И. Лях. – 4е изд. – М.: Просвещение, 2003.
- 2.Игровые и рифмованные формы физкультурных упражнений: сценки, игры - подражалки, комплексы упражнений, стихотворения с движениями /авт. –сост. С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.