

Пояснительная записка

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373)

Программа кружка «Спортивные игры» рассчитана на 1 год по 1 часу в неделю.

Направление: Спортивно - оздоровительное

«Спортивные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Кружок является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

Планируемые результаты

Знания и умения учащихся

учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных и спортивных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Универсальные учебные действия

Личностные результаты

— 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.

Метапредметные результаты

— 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 учетом требований ее 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.

Предметные результаты

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — 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;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения спортивных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы. Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов
1.	ТБ на занятиях. Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1
2.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей . Подвижные игры: «Ловушки»	1
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехорда». Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».	1
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси». Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – «классики»	1
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя на бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры	1
6.	Разучивание игры «Кенгурбол», Эстафета «Паровозик»	1
7.	Подвижные игры: «Мячом в корзину» Повторение игр, пройденных на уроках.	1
8.	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
9.	Веселые старты	1
10.	Разучивание игры «Пионербол»	1
11.	Разучивание игр «Упасть не давай» Игры по выбору.	1
12.	Игра «Салки с мячом».	1
13.	Спортивная игра «Футбол» Игра «Найди себе пару».	1
14.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	1
15.	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	1
16.	Подвижные игры: «Охотники» Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – прыжки через скакалку	1
17.	Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». «Не давай мяч водящему».	1
18.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
19.	Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	1
20.	Подвижные игры: «Эстафеты-поезда».	1

	«Кросс с мячом». «Бой петухов».	
21.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол.	1
22.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	1
23.	Игры «Пионербол», «Футбол».	1
24.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	1
25.	Игры со скакалкой и мячом. Футбол	1
26.	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	1
27.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во ров» Комбинированная эстафета.	1
28.	Веселые старты	1
29.	Знакомство с игрой «Настольный теннис»	1
30.	Игры с бросками и ловлей мяча. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему»	1
31.	Игра «Футбол» на свежем воздухе	1
32.	Знакомство с игрой «Гандбол»	1
33.	Спортивная игра «А ну –ка мальчишки, давайте девчонки!»	1
34.	Спортивный праздник	1

Список использованной литературы:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
2. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. — М.: ФиС, 2001.
3. Женило М. Ю. Театрализованные праздники 1-4 классы. Найди свою звезду. — М.: 2004. — 288 с.
4. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
5. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011.
6. Савченко В. А., Кругликов Л. В. Особенности физического воспитания при работе с детьми начальных классов. Математическая морфология. Электронный математический и медико-биологический журнал. - Т. 8. -

Приложение

Казачи - разбойники

Дети разбиваются на две команды: команду казаков и команду разбойников. "Разбойникам" надо за определенное время спрятаться самим на оговоренной территории и спрятать "клад": какую-то игрушку, предмет, конфету. После этого "казаки" разбегаются по двору в поисках всех "разбойников" и "клада".

Чтобы сбить с толку и запутать "казаков", "разбойникам" разрешается рисовать на заборах, асфальте и стенах стрелки.

После удачных поисков команды меняются местами.

Третий лишний

В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев. Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.

«Круговая лапта»

Количество игроков- 6-15 человек. Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10-12 м, все остальные - в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры. Игра повторяется 3-4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

«Два мороза»

Количество играющих: 20-30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. На противоположных сторонах зала отмечаются двумя параллельными линиями два «дома». Два водящих - «морозы» - становятся посередине площадки. Остальные располагаются за линией «дома».

Два «мороза» по команде руководителя обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые;

Я - мороз красный нос,

Я - мороз симии нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Дети им отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

Третью и четвертую фразы водящие произносят по очереди.

С этими словами дети начинают перебежку в противоположный «дом». «Морозы» пятнают их - «замораживают». Пойманные остаются на том месте, где до них дотронулся «мороз».

При обратной перебежке, выполняемой после той же команды, играющие пытаются выручить запятнанных, дотрагиваясь до них, «Морозы» мешают этому.

После нескольких перебежек водящие меняются. Выигрывают те, которые не были пойманы.

Правила: 1) перебегать можно только после слов «и не страшен мам мороз»; 2) нельзя возвращаться в «дом»; 3) нельзя выбегать из «дома», чтобы освободить пойманных.

Слова нужно выучить до начала игры. Водящих лучше располагать друг за другом, очертив, зону их действия. К судейству следует привлечь помощников.

Игра требует от играющих быстрой ориентировки, ловкости, смелости. Она помогает воспитанию чувства товарищеской взаимопомощи, способствует совершенствованию умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений.

«Гонка мячей по кругу»

Количество играющих: 20-30 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; два больших мяча.

Играющие образуют круг и рассчитываются на 1-2-й. Первые номера составляют одну команду, вторые - другую. Направляющим обеих команд - капитанам - дается по баскетбольному или волейбольному мячу.

По сигналу капитаны пасуют мяч ближним игрокам своей команды. Причем заранее обуславливается, что одна команда передает мяч по часовой стрелке, а другая - в противоположном направлении. Мяч поочередно передается каждому игроку команды и возвращается обратно капитану. Выигрывает команда, сумевшая раньше передать мяч определенное количество раз по кругу.

Правила: 1) мяч можно передавать только через одного игрока; 2) нельзя выходить со своего места; 3) упавший мяч нужно поймать и, вернувшись на свое место, передать следующему игроку.

Если играющих много, то образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой судья. Передавать мяч следует только определенным способом.

Варианты: 1) передачи выполнять в положении сидя; 2) перед началом игры мячи давать игрокам, находящимся на противоположных сторонах круга; 3) передачи мяча обеим командам выполнять в одну сторону. Игра заканчивается, когда один мяч догонит второй. В игре совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.

«Перестрелка»

Количество играющих: 20-25 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; волейбольный мяч.

Играющие делятся на две команды. Площадка разделяется линией на две половины. На противоположных сторонах площадки намечаются две линии в 2-3 м от стены зала. Все играющие располагаются внутри поля, каждая команда на своей стороне.

Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу игроки этой команды начинают мячом пятнать игроков, расположенных на противоположной стороне площадки. Игроки этой команды не выходят за пределы поля, стараются избежать попадания мячом. Мяч, отскочивший от площадки или игрока, они ловят и, в свою очередь, начинают пятнать «противника». Запятнанный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить игроков противоположной команды.

Правила: 1) запятнанным считается игрок, в которого мяч попадет с лёта; 2) нельзя переступать за линии площадки; 3) ловить мяч разрешается, по если мяч не будет пойман, то игрок считается запятнанным; 4) нельзя бегать с мячом в руках (без мяча можно свободно передвигаться).

Методические указания. В каждой команде следует назначить капитана. Длина поля не должна быть слишком большой, так как это затруднит действия играющих. Способы бросков лучше определить заранее и добиваться их применения. Не бросать мяч сильно, не целиться в голову убегающих.

Варианты: 1) запятнанные переходят в плен между двумя линиями на стороне противника. Их можно выручить, перебросив им мяч; 2) разрешить броски в игроков только из двух-трех точек на средней линии. Игрокам в этих точках мяч можно передавать.

«Бой петухов»

Количество играющих: 20-40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющих распределяют по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие становятся друг против друга на одной ноге, согнув другую ногу, руки за спину.

Описание. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вынести из равновесия «соперника», заставив его стать на две ноги. За каждую удачную попытку насчитывается одно очко. Выигрывает набравший больше очков.

Правила: 1) нельзя толкать руками; 2) нельзя менять ногу без команды.

Методические указания. Площадка для игры должна быть ровной, без ям и выбоин. В зале нельзя допускать скученности играющих, что может привести к травмированию.

Педагогическое значение. Игра используется главным образом в вводной части урока. Она способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

«Зайцы и волк».

Цели: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход игры:

Одного из играющих выбирают «волком». Остальные - «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, «волк» находится на противоположной стороне. Воспитатель говорит:

Зайцы скачут, скок, скок, скок,

На зеленый на лужок, на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают - не идет ли волк.

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

«Найди себе пару».

Цели: учить быстро бегать, не мешая друг другу; уточнить названия цветов.

Ход игры:

Воспитатель раздает разноцветные флажки по количеству играющих. По сигналу воспитателя дети бегают, при звуке бубна находят себе пару по цвету флажка и берутся за руки. В игре должно принимать участие нечетное количество детей, чтобы один остался без пары. Он и выходит из игры.