

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Д. М. Перова »

Утверждена
приказом директора
от 30.08.2016 № 116-42-161

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
рабочая программа динамического часа
для обучающихся 4 класса

Составитель программы:
Ануфриева О. Ф.,
учитель физической культуры
МОУ «СОШ №4»

Саянск, 2016 г.

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптационная программа динамического часа «Русские народные подвижные игры» для 1-3 классов является структурной составляющей спортивно-оздоровительного направления Программы внеурочной деятельности в МОУ «СОШ №4. и составлена на основе требований к реализации Основной образовательной программы начального общего образования М ОУ «СОШ №4» г. Саянска .

Основой для данной адаптационной программы является практическое пособие «Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Литвиновой М.Ф .-М: Просвещение, 2012. , Комплексной программы по физическому воспитанию (авторы доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич и др)

На ее основе составлена рабочая программа динамического часа для 4 класса Программа рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 4 класс - 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности психологического и социально здоровья. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Новизна программы Программа содержит материал, вызывающий познавательный интерес, способствует интеллектуальному, творческому, эмоциональному развитию учащихся. Не создаёт учебных перегрузок.

Ведущей педагогической идеей в данной программе является создание ситуации успеха в наиболее значимых видах деятельности, которые дают возможность позитивного самоутверждения, формирование ценностных установок, предупреждение отклонений в нравственном развитии;

развитие и воспитание человека культуры, способного влиять на собственную образовательную траекторию, соотнося её с национальными и общечеловеческими достижениями.

Отличительная особенность данной программы в том, что она разработана с учётом конкретных организационно-педагогических и материально – технических условий школы.

Актуальность программы: Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Идея здоровьесбережения учащихся в образовании - красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа», Федеральных государственных образовательных стандартов. Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с

кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Высокий процент первоклассников приходит в школу с врожденными, приобретенными заболеваниями. Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д. Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма. Опыт педагогической деятельности разработчика программы подтверждает то, что правильная организация двигательной активности детей в школе и дома способствует

Цель программы:

Личность, способная сохранять и укреплять собственное здоровье через изучение русских народных подвижных игр

Задачи,

направленные на достижение личностных результатов

дать представление обучающимся об истории развития русских народных игр;
привить интерес к русским народным подвижным играм;
создавать условия для проявления чувства коллективизма, воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, готовности к сотрудничеству и дружбе;
-повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе.

направленные на достижение метапредметных результатов

-обучить самостоятельно организовывать и проводить русские народные игры;
-увеличить уровень двигательной активности;
-снизить негативные последствия учебной нагрузки;
- обучить школьников основам знаний по методике самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями;

-развивать природные задатки и способности детей, содействовать развитию психических процессов (представления, мышления, памяти) в ходе двигательной деятельности.

-обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

- направленные на достижение предметных результатов

-формировать знание

правил игр и условия их выполнения;

правил использования спортивного инвентаря и оборудования при проведении игр; личной гигиены, основ профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях играми; особенностей влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника,

истории зарождения русских народных игр.

-формировать умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

Планируемые результаты реализации программы

Личностные

По окончании курса обучающийся начальной школы должен иметь устойчиво-положительное отношение к ценности ЗДОРОВЬЕ, интерес к постоянным самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и дальнейшему самосовершенствованию; сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья; следовать основным принципам здорового образа жизни, что должно стать привычным для учащихся; приобщиться к культуре и традициям своего народа через русские народные подвижные игры.

Метапредметные В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Русские народные подвижные игры» обучающиеся должны уметь:

организовывать и проводить самостоятельно игры;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности при занятиях играми, выполнять правила игр;

оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её.

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях.

Предметные

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Русские народные подвижные игры» обучающиеся должны

Знать:

1.Правила игр и условия их выполнения;

2.Правила использования спортивного инвентаря и оборудования при проведении игр;

3.Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях играми;

4.Особенности влияние вредных привычек на здоровье младшего школьника,

5. Историю зарождения русских народных игр.

Демонстрировать:

1. Физические способности: скоростные, силовые, выносливость, координацию;
2. Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа динамического часа «Русские народные подвижные игры» рассчитана на четыре года обучения. Содержание программы каждого года обучения отличается принципом подбора игр по уровню сложности; по уровню физической подготовки детей, с учётом возрастных особенностей.

Программа 4 класса состоит из 4 модулей:

1. Русские народные игры;
2. Подвижные игры на материале баскетбола;
3. Подвижные игры на материале волейбола;
4. Подвижные игры на материале футбола.

Каждый модуль содержит два раздела:

1.«Основы знаний».

Знания о народных подвижных играх соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности детей и включает в себя такие темы, как «История возникновения и развития русских народных игр», «Применение русских народных игр в современном обществе», «Понятия русских народных игр», «Взаимосвязь русских народных игр с другими средствами физического воспитания», «Правила игр и состязаний», «Места занятий и инвентарь», «Правила безопасного поведения во время занятий русскими народными подвижными играми».

2. «Русские народные подвижные игры».

Содержит знания, которые ориентированы на активное включение детей в занятия русскими народными играми, на гармоничное развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья детей.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

Содержание курса	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся
1 модуль: Русская народная игра «Лапта». 1. Введение: исторические и национальные основы; 2. Стойка и передвижения игроков; 3. Удары по мячу битой различными способами; 4. Ловля и передачи мяча	8	Развивать свой кругозор, устанавливать взаимосвязь между русскими народными и современными играми, знать роль русских народных игр в жизни предков, уметь использовать игры для организации активного отдыха. Формировать уважительное отношение к культуре русского

<p>броски в цель, финты, уклонения;</p> <p>5. Тактика игры в нападении в «городе»</p> <p>6 Тактика игры в обороне в «поле»</p> <p>7.Индивидуальные тактические действия;</p> <p>8. Овладения групповыми взаимодействиями.</p>		<p>народа. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>
<p>2модуль: Подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>«Мяч в туннеле». «Перепасуй мяч». «Кто точнее».</p> <p>«Баскетбольный слалом».</p> <p>«Снайперские броски».</p> <p>«Поймай мяч с места».</p> <p>«Быстрые передачи». «Десять ударов с передачей». «Встреча мячей». «Попади в круг».</p>	<p>10</p>	<p>Уметь работать в коллективе. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целией. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Развитие таких качеств, как координация, скоростно-силовые способности, быстрота реакции.</p>
<p>3 модуль: Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>«Мяч в воздухе». «Мяч капитану». «Попади в квадрат». «Не урони шарик».</p> <p>«Два мяча» «Пионербол».</p>	<p>8</p>	<p>Умение выполнять действия в соответствии с поставленной задачей, используя установленные правила. Комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в различных нестандартных ситуациях.</p>
<p>4 модуль: Подвижные игры на материале футбола:</p> <p>«Удар за ударом».</p> <p>«Командный старт».</p> <p>«Передай пас». «Выбей мяч из круга». «Точно в цель».</p> <p>«Светофор». «Стрельба по мешени». «Эстафеты с ведением и передачей футбольного мяча».</p>	<p>8</p>	<p>Вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции, сообразительность. Развивать умение договариваться о распределении ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; умение находить правильное решение в короткий промежуток времени.</p>

Методическое обеспечение программы

Для стимулирования интереса к обучению используются нетрадиционные формы проведения занятий: участие в информационно познавательной, спортивно - практической программе «Книга рекордов Гиннеса», в праздниках «Фестиваль народных игр», «Путешествие в страну здоровичков», участие в интеллектуальных играх посвященных физической культуре и спорту: «Спортивный брей ринг», «Игра знатоков»; информационно – спортивном конкурсе: «Малые Олимпийские игры», «Зов джунглей» и т.д.

Для эффективной реализации образовательной программы используется следующие **методы и приемы**:

1) По источнику передачи и восприятия знаний:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение, команды, распоряжения, указания);
- Наглядные (демонстрация учебных наглядных пособий, показ технических приемов);
- Практические (метод упражнений, игровой, соревновательный).

2) По характеру познавательной деятельности:

- репродуктивные (воспроизводящий);
- частично-поисковые (выполнение заданий с элементами творчества);

3) По степени самостоятельности:

- работа под непосредственным руководством педагога;
- совместная работа;
- самостоятельная работа.

Дидактические материалы должны быть подобраны так, чтобы поддерживать постоянный интерес к занятиям у всех обучающихся, способствовать активизации деятельности обучающихся, уточнить и расширить знания, повысить уровень восприятия, осмысления деятельности детьми. Дидактический материал включает в себя подборку информационно-теоретических материалов.

Для успешной реализации программы необходимо **техническое оснащение**:

- 1) Спортивное оборудование: гимнастические скамейки; гимнастическая лестница, перекладина и т.д.
- 2) Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, флажки, обручи, кегли, гимнастические палки, набивные мячи, кегли и т.д.

Формы подведения итогов по теме, разделу: самостоятельная организация активного отдыха на переменах, во время прогулок, оценка двигательных способностей, участие в спортивных конкурсах соревнованиях и т.д.

Программой предусмотрены следующие способы

- проверки знаний, умений и навыков: опрос, тестирование, выполнение контрольных заданий, упражнений, зачетные занятия в виде теоретических и практических заданий по усвоению учебного материала,

-подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях, спортивных фестивалях, выставках рисунков на тему ЗОЖ, и т.д.

Формы и средства контроля

В русских народных играх: уметь играть в подвижные игры: с бегом, прыжками, метаниями; Знать культуру своего народа.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять русские народные игры с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять игровую, соревновательную деятельность по народным играм

Правила поведения на занятиях русскими народными играми:

Соблюдать порядок, технику безопасности и гигиенические нормы; понимать друг друга и учителю во время занятий, поддерживать товарищей; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Литература:

1. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 2007г.
2. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 класса. – М.: Вако, 2007г.
3. ТюмачёваЗ.Н.Природосообразное образование как фактор оздоровления обучаемых. Народное образование № 9/03.
4. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта. Минобразование РФ от 2010г.
5. В.И. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Просвещение, 2008г.
6. Е.В.Советова. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя – М.: Просвещение, 2010г.
7. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе» №6, 2008г.
8. В.И.Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. – М.: Вако, 2004г.
9. В.И.Ковалько. Школа физкультминуток: практические разработки физкультминуток, подвижных игр для младших школьников. – М.: Вако, 2010г.
- 10.Н.Ю.Синягина. Как сохранить и укрепить здоровье детей: - М.:Владос, 2013г.
- 11.В.И.Лях. Мой друг физкультура. М.: Просвещение, 2010г

Приложение

1. Русские народные игры.
2. Игры-догонялки.
3. Игры с быстрым нахождением своего места.
4. Зимние забавы.
5. Игры-поиски.
6. Сказочные эстафеты.
7. Зоологические эстафеты.
8. Познавательные игры.
9. Интеллектуальные игры.
10. Игры низкой интенсивности.
11. Практические тесты.
12. Теоретические тесты.

Теоретическое тестирование

Тестовый контроль знаний учащихся проводится с целью выявления знаний по изучаемому курсу. Тесты представляют собой вопросы, требующие однозначного ответа из нескольких предложенных вариантов.

Если школьник отвечает правильно на 13-15 вопросов, он получает 5 баллов, 8-12 вопросов – 4 балла, 5-7 вопросов – 3 балла.

1. Назначение утренней зарядки:

- а) пробудить организм;
- б) развлечься и снять утомление.

2. Назначение закаливания:

- а) предупредить простудные заболевания;
- б) взбодрить организм.

3. Назначение прогулки:

- а) отдохнуть и восстановить силы;
- б) подготовиться к соревнованиям.

4. Назначение подвижных игр:

- а) развлечься и снять утомление;
- б) улучшить настроение, повысить физические качества.

5. Назначение физкультминутки:

- а) взбодрить организм;
- б) улучшить настроение, повысить физические качества.

6. Назначение физкультпаузы (подвижная перемена):

- а) развлечься и снять утомление;

б) пробудить организм.

7. Главный человек на спортивной площадке:

а) вратарь;

б) судья;

в) болельщик

8. То, во что забивают гол:

а) кольцо;

б) ворота;

в) сетка.

9. Как называется начало и конец бега на дистанции:

а) старт, финиш;

б) старт, финал,

в) фальстарт, финиш.

10. Зимняя спортивная площадка:

а) каток,

б) горка,

в) лыжня.

11. Родина «Русских народных игр»:

а) Греция;

б) Китай;

в) Россия.

12. Назовите подвижные игры:

а) «Невод», «Третий лишний», «Гуси-лебеди»;

б) «Волейбол», «Футбол», «Хоккей».

13. Выберите летние виды спорта:

а) легкая атлетика, плавание;

б) хоккей, теннис, волейбол

в) легкая атлетика, биатлон.

14. Перечислите подвижные игры с прыжками:

а) «Удочка», «Пустое место», «Затейники»

б) «Удочка», «Волк во рву», «Кот и мыши».

15. Одежда для занятий подвижными играми и физкультурой:

а) спортивная обувь, джинсы, свитер; футболка.

б) спортивная обувь, спортивный костюм, футболка.

16. Перечислите физические качества:

а) сила, прыжки, выносливость, бег, метание.

б) сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.