

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
Санкт-Петербургская академия
постдипломного педагогического образования

ИНСТИТУТ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, БЕЗОПАСНОСТИ И
ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

ДОПУЩЕНО

Председатель президиума ЭНМС
С.В. Жолован

«21» сентября 2016 г.

Программа внеурочной деятельности

«ИГРАЕМ ВМЕСТЕ»

направление «Спортивно-оздоровительное, общекультурное»

для 5 класса

(срок реализации – 1 год)

Авторский коллектив:

Попова Елена Валентиновна к.п.н., доцент кафедры педагогики окружающей среды,
безопасности и здоровья человека

Старолавникова Ольга Викторовна, ст. преподаватель кафедры педагогики окружающей
среды, безопасности и здоровья человека

г.Санкт-Петербург
2016

Аннотация

Для обучающихся:

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Программа предназначена для формирования навыков здорового образа жизни, жизненного опыта, развития физического и духовного здоровья на примере практических занятий; совместное проведение народных и подвижных игр с элементами творческой и познавательной деятельности. В результате обучения развиваются навыки индивидуальных и групповых действий, принятия решений, убеждения других ребят, что особенно необходимо в неожиданных игровых ситуациях.

Для родителей:

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы. Занятия внеурочной деятельностью по данной программе формируют у ребят волевые качества, чувство ответственности за достижение результатов, дают практические навыки по совместному проведению игровых мероприятий и ведению здорового образа жизни.

Учащиеся учатся взаимодействовать в коллективе, приобретают прикладные навыки в народных и подвижных играх с элементами творческой и познавательной деятельности.

Программа предполагает в основном практическую деятельность по всей тематике. Это способствует не только приобретению практических навыков, но и придает уверенности, помогает раскрытию способностей ребят.

Пояснительная записка

Программа «Играем вместе» основана на интеграции изучения вопросов создание условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья. Содержание программы рассчитано на учащихся 5 классов (возраст 11 - 12 лет).

Актуальность Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Создание данной программы обусловлено необходимостью формирования универсальных (метапредметных) умений, навыков, способов деятельности, которыми должны овладеть учащиеся; необходимостью развития их познавательных и творческих способностей.

Цель данной программы – создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами народных и подвижных игр с элементами творческой и познавательной деятельности.

Задачами программы являются:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе совместных занятий по приобщению к здоровому образу жизни и заботе о своем здоровье. Совместные мероприятия, поход включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию, умения использовать ценности здорового образа жизни для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего планирования по приобщению к здоровому образу жизни и заботе о своем здоровье, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения здорового образа жизни в формировании личностных качеств, в активном включении в него, в

приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий по совершенствованию своих двигательных возможностей, форм активного отдыха и досуга.

Результативность изучения

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

Оценивание игровых навыков производится непосредственно во время проведения игр по выполнению тех навыков, которые изучались в ходе обучения.

Содержание программы

1. Вводное занятие (1 час)

Знакомство учащихся с содержанием программы, разъяснение разделов программы и их содержания. Варианты реализации программы.

2. Народные подвижные игры (10 час)

Основы знаний о народной подвижной игре. Ознакомление с историей народной подвижной игры. Общее и различие в правилах игр различных народов и народностей России. Понятие правил игры. Выработка правил. Проведение игр.

3. Мы играем вместе (11 час)

Все проводимые игры - коллективные. Учащиеся выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру, у них появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Проведение конкурса рисунков «Игры наших родителей» после изучения игры, в которые играли их родственники. Проведение совместного мероприятия с учащимися начальной школы «Мы вместе».

4. Игра как средство воспитания. (10 час)

Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств. Изучение правил подвижных игр, приобретение навыков судейства. Организация и проведение со сверстниками подвижные игры.

Правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, правила и требования техники безопасности к местам проведения.

5. Заключительное занятие (1 час) Обсуждение достигнутых результатов, предложения по совершенствованию программы, оценивание достижений и самооценка.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Формы проведения/виды деятельности
1.	Вводное занятие	1	Беседа с предварительным уточнением содержания программы
2.	Народные подвижные игры	10	<p>1.История возникновения и развитие подвижных игр. Правила соревнований по подвижным играм. Народные игры, техника безопасности на занятиях.(4 час.)</p> <p>2.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата через народную подвижную игру.</p> <p>Игры: "Охотники и утки",«Петушинный бой», «Снайперы», «Ловкие и меткие», «Перестрелка», «Эстафета по кругу».Приложение№1 (6 час)</p>
3.	Мы играем вместе	11	<p>1.Проводятся игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. (2час.)</p> <p>2. Учащиеся изучают игры, в которые играли их родственники и проводят их с учащимися. (2час.)</p> <p>3. Проведение конкурса рисунков «Игры наших родителей» (4 час.)</p> <p>3. Проведение совместного мероприятия с учащимися начальной школы «Мы вместе» (3 час.).</p>
4.	Игра как средство воспитания.	10	1.Игры, как средство укрепления здоровья, физического развития и

			физической подготовки человека;(2час.)2. Организация и проведение соревнований сверстниками подвижные игры,изучение правил соревнований, осуществление объективного судейства; (6 час.). 3.Изучение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требования техники безопасности к местам проведения; (2 час).
5.	Заключительное занятие	1	Подведение итогов, самооценивание учащимися результатов своей деятельности
	ИТОГО:	34	

Методическое обеспечение программы

При подготовке и проведении занятий внеурочной деятельностью составляющей успеха является создание мотивации для обучающихся. Мотивация к занятиям будет больше, если подготовка к ним – изготовление макетов, подготовка инвентаря и снаряжения, реквизита - будет совместной работой преподавателя с обучающимися.

Структурно программа имеет нелинейный характер. Это означает, что некоторые мероприятия рассчитаны на время проведения более одного часа, например, соревнования, совместные мероприятия с учениками начальной школы, конкурсы рисунков.

Основные формы деятельности обучающихся на занятиях групповая – на теоретических занятиях, групповая и индивидуальная – на практических занятиях.

На занятиях используются следующие методы обучения: словесные (объяснение, беседа), наглядные (исполнение того или иного действия педагогом), практические (подготовка и проведение игровой деятельности с учащимися начальной школы). Поддержанию стойкого интереса к занятиям способствует проведение занятий, тренировок и соревнований, включающих различные варианты игровой и просветительской деятельности.

На занятиях используются наглядные методы и практические занятия.

Источники информации

Литература для учащихся

1. Бегом к здоровью: Сб /Сост. М.Я.Сонин, Е.М.Бубнова.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 96 с.
2. Лидьярд А., Гилмор Г. Бег с Лидьярдом: Пер с англ.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 256 с.
3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., 2003. – 528 с.
4. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

Нормативные документы

1. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 № 575 «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».
2. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга.
3. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
4. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г. »
5. ФГОС нового поколения.
6. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»

Литература для учителя

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

3. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
4. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
8. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

ИНСТРУКЦИЯ

по механизму реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год, на 34 учебных часа. Занятия любым видом учебной деятельности должны проводиться в безопасных условиях.

1. Программа имеет нелинейное построение, предусматривающее неравномерное распределение времени на реализацию. При этом необходимо соблюсти общее количество учебного времени в течение учебного года (34 часа). Преподаватель варьирует учебным временем на реализацию тем программы.

2. Высокие требования к обеспечению безопасности должны предъявляться к практическим занятиям по развитию двигательных качеств и проведению игр. Обучающиеся должны пройти инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.

3. Особое внимание при проведении игр в весеннее время на улице необходимо обратить на возможность пострадать от укусов насекомых и принять все меры по недопущению этого.

4. Допускается корректировать время на реализацию тематики программы. При этом не допускается исключение каких-либо вопросов из программы.

Приложение №1

"*Охотники и утки*" Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки", бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Учитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

«*Петушиный бой*» На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой). Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают вытаскивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться. Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большое количество побед. Правилами запрещается снимать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. Капитаны также сражаются между собой (последними).

«*Снайперы*» - Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга - команда. Перед носками ребят, принимающих в игре, проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 метрах от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) попеременно по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые). По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лёжа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый

городок команды противника - на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

«Ловкие и меткие» На площадке чертят три concentрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны встают в малый круг, защитники в средний круг, а подающие размещаются в большом кругу. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3 сек. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

«Перестрелка» Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя линия и лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор ("плен"). Дополнительная линия проводится и на другой стороне. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Учитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды «осаленные» мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля. Побеждает команда, у которой после 10-15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается

досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, но считается осаленным и идёт в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

«*Эстафета по кругу*» - все играющие делятся на три - пять команд, и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных "спиц" к своей спице и передают эстафету ожидающему с края игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой. Побеждает команда, закончившая эстафету первыми. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем - мешать игрокам, совершающим перебежки. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

«Ловишки» - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.).

Один из играющих с помощью прибауток выбирается ловить. Остальные разбегаются в разные стороны. Кого ловильщик изловил, тот присоединяется к нему и ловит вместе с ним остальных. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. После этого играначивается снова.

«Лепки, ляпки» - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.).

Один из играющих, получая название, по жребии, «ляпка», водит, другие бегают. Вожак старается поймать кого-либо или, по крайней мере, дотронуться до него ладонью, приговаривая: «На тебе ляпку, отдай её другому!». Получивший «ляпку», бегая за товарищами, старается в свою очередь передать её кому-нибудь с тем же приговором. Остальные игроки, наоборот, стараются убежать от водящих, поддразнивая их таким образом: «Недаешь лепок, не вырастишь с вершок!»

«Терем» - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.).

Один из играющих, по жребию или уговору, становится посреди улицы ловит при этом остальных игроков, перебегающих с одной стороны и даже с одного назначенного пункта на другой. Во время перебежки дети приговаривают: «Терем, терем, за всяким деревом! Дуб, калач, стань, не плачь!» Если водящему удастся кого-то поймать, тогда последний становится водящим, а прежний водящий присоединяется к команде играющим.