

Тема лекции: ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ(4ч)

Содержание: Соревнования по подвижным играм, проводимые среди учащихся, должны прежде всего содействовать укреплению их здоровья и закаливанию организма, воспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и повышению физической подготовленности. В доступной форме ребята знакомятся с основами техники различных видов спорта. Наиболее простые соревнования по подвижным играм — это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от них. Более сложный вид соревнований — это первенства между несколькими командами по одной из подвижных игр, таких, к примеру, как «Перестрелка», «Русская лапта». Наиболее ценными в педагогическом отношении являются соревнования по целому комплексу подвижных игр, организовать которые значительно сложнее, чем соревнования по отдельным играм. В комплексы подбираются подвижные игры с разнообразной двигательной деятельностью, различными тактическими приемами, требующими проявления разных физических качеств. Подобные соревнования требуют от участников всесторонней двигательной подготовленности и способствуют их физическому развитию. Для проведения соревнований можно использовать

различными: пробежать, проскакать, проползти дистанцию, преодолеть препятствия на дистанции (перелезть через бревно, залезть на канат, на гимнастическую стенку, пролезть через обруч, трубу) и т.п. В игры-соревнования включаются гимнастические, акробатические, легкоатлетические и другие упражнения, входящие в программу по физической культуре для общеобразовательных школ, или упражнения, подводящие к отдельным видам спорта. В соревнования также подбирают игры из программ по физической культуре для разных классов, сборников игр, рекомендованных для школьников, игры, бытующие среди учащихся. Если в соревнованиях участвуют ребята разных возрастов, то задания и игры должны соответствовать их возрастным особенностям и физическому развитию. Учитываются также различные интересы и физические возможности мальчиков и девочек, особенно подросткового возраста. Можно использовать разные игры (их в комплексе может быть 6—10) для мальчиков и девочек или объединить их в одной команде, которая обычно состоит из 10 человек, но давать им разные задания. Так, мальчики в эстафете ведут, к примеру, мяч ногой, а девочки ударяют его рукой о землю. Если в эстафете участвуют ребята разных возрастов, то младшим даются облегченные задания. В одной и той же эстафете (на этапах) могут быть разные задания, но они должны быть одинаковыми для каждой команды. Например, если участники младших классов в эстафете могут

добежать до гимнастической стенки, коснуться ее рукой и вернуться обратно, то для учащихся среднего школьного возраста задание иное: на этой же дистанции сделать кувырок, добежав до стенки, подняться по ней, спрыгнуть вниз и, возвращаясь обратно, проскакать на одной ноге, а старшим школьникам можно предложить проползти попластунски, забраться по лестнице на руках и так же спуститься. Соревнования проводятся по круговой системе, где, к примеру, каждая из четырех команд играет друг с другом, стараясь набрать больше очков. Могут проходить соревнования и по олимпийской системе, где проигравшая команда выбывает. С выбывшими командами можно провести «утешительные» игры. За победу в каждой игре команда получает установленное положением количество очков. Например, 3 очка за выигрыш, 2 очка за игру вничью и 1 очко за проигрыш. Если дополнительно проводятся конкурсы среди болельщиков или капитанов, то очки, полученные ими, прибавляются к очкам соревнующихся команд. Обычно программа комплексных соревнований занимает 1 —1,5 ч. Заблаговременно, до соревнований, нужно составить соответствующее положение, где указывается время, место соревнований, количество игроков в команде и, конечно, перечень игр, входящих в комплекс, чтобы дети могли заранее познакомиться с этими играми, потренироваться. Обычно каждая команда имеет свою эмблему. Соревнования могут проводиться внутри классов (между командами), между классами и на первенство школы. В одних играх определяются личные первенства, в других — командные. Личные первенства могут проводиться в играх, где участники поочередно (или одновременно, небольшими группами) выполняют одинаковые для всех задания на ловкость, быстроту, силу, равновесие и т.д. Достижения каждого оцениваются сравнением показанных результатов (например, выигрывает тот, кто первым без ошибок закончит игру) или же сопоставлением полученных очков (например, победителем считается игрок, который получит большее число очков в эстафете). Командные первенства определяются в коллективных подвижных играх с разделением на команды. Команды могут быть отдельными или смешанными по полу. В последнем случае в команду следует включать одинаковое число мальчиков и девочек. Состав игроков в командах не должен превышать 6—8 человек. В каждой команде выбирается капитан. При организации соревнований по подвижным играм основная задача заключается в том, чтобы: 1. По мере возможности создать для всех участников и команд одинаковые условия и возможности в спортивной борьбе за победу (это одно из главных условий). 2. Соревнования должны быть организованы так, чтобы в результате спортивной борьбы выявить действительно сильнейших участников и команды, определяя победителей в розыгрыше первенства только по итогам, отражающим истинное

соотношение сил участников в ходе всего соревнования. За один или за два дня до проведения соревнования команды- участницы подают судьям письменные заявки по следующей форме.

ЗАЯВКА(примерная схема)

На участие в соревнованиях по игре _____
команды (такой-то школы, класса, оздоровительного лагеря и т.п.)

При большом числе заявок составляется расписание (календарь) соревнований с точным указанием дней, времени и места проведения игр, фамилий судей. При проведении соревнований с небольшим количеством команд встречи лучше организовать по так называемой круговой системе, при которой все команды играют друг с другом. В том случае, если число команд четное (например, четыре), в каждый игровой день встречаются следующие команды:

1- 4	1-3	4-2
1-2	2- 3	3-4

При нечетном количестве команд (например, при трех) в каждом туре одна из команд выходная (в таблице под цифрой 0):

0-3	0-2	0-1
1- 2	3-1	2-3

Побеждает команда, выигравшая наибольшее количество игр. Если команд много, то по жребью устанавливается, какие из них будут встречаться первыми. Побежденные команды выбывают, оставшиеся же соединяются вновь по парам и продолжают соревнование и т.д. (розыгрыш по олимпийской системе или с выбыванием команд). Если число команд нечетное, то последняя по порядку жеребьевки команда играет во втором круге. Если же и во втором круге количество команд остается нечетным, то выходной остается одна из игравших в первом круге команд. Недопустимо, чтобы одна и та же команда оставалась выходной два круга подряд. Побеждает команда, выигравшая финальную игру. Результаты каждой игры записываются в протоколе.

ПРОТОКОЛ соревнований по игре _____

между командами _____

Число, месяц, год _____

Команда _____ Команда _____

Замечания судьи о поведении играющих (предупреждения, случаи неорганизованных поступков, удаление с поля) _____ Судья (подпись) _____

При проведении соревнований следует не только устанавливать точные правила подвижных игр, но и определять соответственно возрасту детей условия их организации (размер площадки, дистанции, время, число повторений). Все соревнования по подвижным играм должны быть красочно оформлены, рекомендуется повесить плакаты, эмблемы соревнований, команд и т.д. На каждом соревновании обязательно медицинское обслуживание. Организаторы состязаний по подвижным играм должны принять все меры, чтобы уменьшить и совсем предотвратить травмы и несчастные случаи во время соревнований. Часто причиной травматизма бывают столкновения участников с людьми, случайно появившимися в месте соревнований. Необходимо обеспечить такой порядок, при котором исключалась бы возможность появления зрителей в месте соревнования или участников в тех местах, где им не положено находиться. Если соревнования проводятся на местности, необходимо оградить старт и финиш. При выборе трассы надо избегать участков и мест (спусков и поворотов и т. п.), опасных для участников. Если такие участки обойти невозможно, надо принять специальные меры предосторожности против несчастных случаев. На спортивных площадках необходимо удалить предметы, которые могут вызвать травмы учащихся (камни, куски металла, битое стекло и т.п.), а также расположенные поблизости неподвижные предметы (столбы, скамейки и пр.). Перед проведением соревнований руководитель обязан внимательно проверить пригодность, прочность инвентаря и необходимого оборудования. Что касается температурных норм проведения соревнований, то они следующие: зимой организация соревнований на воздухе не разрешается, если температура держится на уровне минимальных температурных норм, установленных для данных районов страны. Летом вопрос о проведении соревнований при высокой температуре решается их организаторами и школьным врачом. Соревнования при сильном ветре (6—7 баллов) могут проводиться при установленных температурных нормах только на стадионах, в лесу или вблизи жилищ; по времени соревнования не должны превышать 30 мин для учащихся старших классов, а с учащимися младших классов их лучше не проводить вообще. Во всех случаях при проведении соревнований зимой на воздухе в условиях, близких к предельным температурным нормам, необходимо принять меры для предупреждения обмораживания участников. Руководители соревнований и врач имеют право не допускать к старту участников, если

одежда недостаточно предохраняет их от обморожения. В жаркое время года при высокой температуре начало соревнований на воздухе надо переносить на утренние и вечерние часы. От качества и хорошей видимости разметки дистанции (если это кросс или эстафета) также зависит успех соревнования. Небольшие дистанции (500 - 800 м) лучше всего разметить шнуром с навешенными на нем флажками из бумаги или красной материи, который натягивается по внутренней дуге дистанции. Такая разметка облегчает ориентировку участникам, не позволяет им «срезать» дистанцию и упрощает работу контролеров. Более длинные дистанции на прямых участках рекомендуется размечать флажками красного цвета, а на поворотах, в густом лесу, в кустарнике — шнурами. Количество контрольных пунктов на дистанции зависит от числа поворотов. Контрольные пункты должны быть двух типов: 1) пункты, где ведется учет правильности прохождения дистанции всеми участниками; такой пункт обслуживается одним или двумя судьями; 2) пункты, где контролеры показывают направление дистанции или предупреждают о предстоящем трудном препятствии. Перед трудным препятствием (овраги, ручьи) рекомендуется в 30—50 м ставить хорошо видимые предупредительные сигналы в виде красных флагов на деревьях высотой 1—1,5 м или шоссежных указателей с восклицательным знаком. При подготовке игр на лыжах в первую очередь выбирается местность, на которой они будут проводиться. Результаты соревнований следует сразу же демонстрировать участникам и зрителям.

Тема лекции: Организация и проведение подвижных игр на переменах.(4ч)

Содержание: Игры, проводимые на перемене, имеют воспитательное и гигиеническое значение.

После длительного (особенно для младших школьников) статического положения и напряженной работы в классе учащимся необходим активный отдых.

Подвижные игры вызывают у детей положительные эмоции, стимулируют их двигательную активность. При эмоциональных игровых действиях у играющих возбуждаются те нервные центры, которые при занятиях в классе были заторможены. Такое переключение работы нервных центров позволяет учащимся лучше отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на последующем уроке.

Для организации и проведения игр требуется не менее 8—10 мин. Поэтому они обычно проводятся на большой перемене. Учащиеся проводят

игры самостоятельно, а также под руководством классных учителей, пионервожатых, учителей физического воспитания. За самостоятельными играми школьников должны наблюдать старшие.

С играми, рекомендуемыми для перемен, преподаватель физической культуры знакомит учителей, пионервожатых и учащихся.

Игры между уроками проводят на пришкольной площадке, зимой — в хорошо проветренном зале, широком коридоре.

В перемену на игры собираются учащиеся разных классов. Поэтому они должны быть простыми по содержанию, доступными учащимся разного возраста и кратковременными.

Нельзя проводить на переменах игры, сильно возбуждающие и утомляющие учащихся. Так, нежелательны соревновательные игры с разделением на команды. Их очень трудно организовать, так как собираются разные учащиеся и вступают в игру не все сразу. Такие игры могут отрицательно отразиться на последующем уроке. Соревнования можно проводить только парные, в которых любой из играющих выходит в нарисованный круг помериться силой, ловкостью, сообразительностью с другим желающим. К таким относятся игры «Бой петухов», «Часовой и разведчик» и др.

Из групповых игр желательны такие, в которых в любой момент можно выйти из игры и войти в игру, не нарушив ее хода («Пустое место», «Кто подходил?», «Волк во рву» и др.).

На переменах можно проводить игры-аттракционы. В них участвуют один-два человека, а остальные активно наблюдают. Участники каждого аттракциона быстро меняются, в результате чего за 10—15 мин. в нем смогут участвовать несколько десятков человек. По содержанию игры-аттракционы должны быть разнообразными, требующими быстроты и ловкости, меткости, ориентировки в пространстве с закрытыми глазами и т. п.

Надо отбирать аттракционы, требующие мало места, простые по оборудованию и не сложные по содержанию. Их можно проводить одновременно в разных местах зала, площадки. Кто-либо из старших должен наблюдать за выполнением задания и устанавливать очередь.

С учениками 1—2-х классов на переменах можно проводить игры с речитативом, с пением, с ритмической ходьбой под речитатив или пение, с угадыванием. В основном проводятся малоподвижные игры.

Мальчики среднего и старшего возраста любят помериться силами. Из силовых для перемен наиболее удобны такие игры, как «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Бой петухов» и др.

На перемене можно организовать малоподвижные игры с поочередным участием в действии: «Пустое место», «К своим флажкам», «Кто подходил?», «Третий лишний» или «Второй лишний» и др. Не рекомендуется в помещении проводить игры с мячом, поскольку они вносят беспорядок и возбуждают детей.

Желательно одновременно организовать несколько игр в разных местах, чтобы учащиеся могли выбрать себе наиболее интересную.

Игры надо заканчивать до звонка на урок по указанию дежурного учителя, чтобы учащиеся смогли организованно войти в класс и подготовиться к предстоящему уроку.

Примерные игры

Подвижные игры

Игры для учащихся 1—4-х классов: «Пустое место», «Кто подходил?», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Запрещенное движение»;

для учащихся 5—6-х классов: «Класс, смирно!», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Удочка с выбыванием»;

для учащихся 7—9-х классов: «Перетягивание в парах», «Тяни в круг», «Пасовка волейболистов», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Юла», «Второй и третий лишний».

Игры-аттракционы

«Набрасывание мешочков»

Подготовка. Для каждой группы играющих заготавливается по 3 мешочка 5—8X10—15 см, набитых на 7/3 горохом или песком. Для игры нужны табуреты (по одному на каждую группу играющих).

Описание игры. С расстояния 2—3 м (в зависимости от возраста участников) играющие поочередно бросают 3 мешочка. Отмечаются участники, забросившие на табурет все 3 мешочка.

«Набрасывание колец»

Подготовка. Берут 3 кольца от серсо или делают их из ивовых прутьев.. Ставится табурет вверх ножками или палка на стойке высотой-0.5 м. На расстоянии 2—3 м от стойки или табурета проводится линия начала бросков. Играющие становятся в очередь около черты.

Описание игры. Первый участник берет 3 кольца и старается поочередно -набросить их на ножки от табурета или на палку. Затем бросает следующий и т. д. Отмечаются участники игры, сумевшие набросить все 3 кольца.

учащимся. Победив-: 1.мподряд уступает место другому ученику.

11765. «Вращение обручей»

Подготовка. По кругу кладут 3—5 обручей (или пластмасс: тарелок). У каждого обруча становится по одному играющему.

Описание игры. По сигналу участники начинают вращать о': Побеждает тот, у кого обруч крутится дольше. Если играющих можно вращать обруч (тарелку) 2—3 раза.

66. «Срезание призов»

Подготовка. На расстоянии 2—3 м ставятся 2 гимнастиче стойки. Между ними на высоте 1—1,5 м от земли натягивается веревка, на которую подвешиваются «призы» (карандаши, книжеч блокноты и т. п).

Описание игры. На расстоянии 2—3 м от призов становятся играющие. Очередному участнику надевают на голову широкий цилиндрический колпак так, чтобы он закрыл глаза. Игрок должен подойти к призам с закрытыми глазами и двумя расставленными пальцами «срезать» приз, т. е. зажать его между двумя пальцами, игроку это удастся, он получает приз (не обязательно снимать зы с веревки, их можно подготовить отдельно).

67. «Точный поворот»

Подготовка. Поставить стул, посадить на него желающего и през-ложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать с? стула и пройти по -квдрату — два шага вперед, два вправо, два назад два влево и сесть на стул.

Примечание. Этот аттракцион в основном используется для старших школьников.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ШКОЛЬНЫХ ПРАЗДНИКАХ

Подвижные игры, используемые на школьных праздниках и вечерах, организуют детей, создают у них бодрое, веселое настроение.

На празднике обычно бывает много детей, поэтому рекомендуется использовать массовые игры, желательно с музыкальным сопровождением. Игры под музыку проходят веселее, их легче организовать и проводить.

Кроме массовых ,игр можно проводить игры-аттракционы, причем лучше до начала основного мероприятия (концерта, спектакля). Это поможет организовать школьников во время сбора на праздник и интересно провести время.

Массовые игры и танцы рекомендуется проводить после основного мероприятия. Одновременно с ними можно организовать игры-аттракционы в классных комнатах и коридорах, чтобы дети, не заинтересованные массовыми играми и танцами, смогли проверить свою силу, меткость, ловкость в том или другом аттракционе.

Тема лекции: Организация и проведение подвижных игр в оздоровительных лагерях.

Содержание:Опыт детских оздоровительных лагерей показывает, что использование игровых форм в организации праздников и просто подвижные игры в лесу, на поляне, во время купания поднимают настроение детей, снимают напряжение, уменьшается количество отрицательных поступков со стороны детей.

Ребенок в каждом возрасте видит игру по-своему и придает ей огромное значение. Для того чтобы правильно организовать, «поставить» игру, у вожака должна быть соответствующая подготовка и он всегда должен помнить, что такое игра.

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, спорта.

Игра - очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет собой большую ценность в воспитательной работе с детьми.

Игра — полезное средство воспитания детей и подростков. Она всегда целенаправленна и характеризуется многообразием целевых установок и мотивированных действий. Игровая деятельность имеет много общего с трудом, особенно в детском возрасте. Но в процессе игры человек не создает материальных ценностей для удовлетворения жизненных потребностей.

Дети любят и хотят играть, поэтому вожатый должен в совершенстве владеть методикой проведения различных игр.

Перед началом проведения игр вожатый должен составить план, во что он будет играть. Продумав заранее ход игры, определите место, время, необходимый инвентарь, возможных участников и помощников. Учитывайте возраст и пол, количество участников. Не спешите вводить все новые и новые игры: достаточно 2-3 новых игр в неделю. Начинайте с простых, но интересных.

Вожатый должен всегда иметь при себе «шпаргалку» с играми, чтобы в нужный момент (в случае перемены плана, появлении свободного времени и т.п.) предложить ребятам новую игру. Организатору не помешает иметь сборники игр. Их можно купить или составить самому. Некоторые игры, если в них долго не играть, забываются.

Удобно составить для себя игротеку с играми, записанными на карточки. Вожатому удобнее будет работать, если он не только будет пополнять игротеку, но и комментировать записанные уже игры, по возможности, вносить какие-либо изменения или создавать новые игры на основе старых.

Предлагая ребятам новую игру, надо ее объяснить. Лучше это сделать в кругу, причем объясняющему стоять лучше на линии круга, а не в центре, чтобы половина слушающих не оказалась за спиной говорящего. Игры на свежем воздухе. Приучать детей подбирать материал для разнообразных игр на прогулке: сюжетно-ролевых, строительных, подвижных (городки, серсо, бабки). Поощрять игры с бегом, метанием, хождением по бревнам, лазаньем, чередуя их с более спокойными играми с песком и водой, играми с правилами, например, «Море волнуется», «Испорченный телефон», «Угадай по голосу», «Какой предмет

загадали?»), игры с пением. Проводить общегрупповые подвижные игры, игры с небольшими группами и с отдельными детьми, поощрять свободные группировки детей. Зимой на участке поощрять игры с бегом, метанием, например: «Снежные круги», «Два Мороза», «Сбей колпак со снежной бабы» и др. Организовывать спортивные развлечения (ходьбу на лыжах, катание на коньках, скольжение по льду). Содействовать организации ролевых игр, сюжет которых лучше всего развивается на фоне зимней природы, например: на тему сказки В. Одоевского «Мороз Иванович», рассказов Б. Житкова «На льдине», И. Винокурова «Самолет летит». Весной, летом, ранней осенью широко использовать игры с прыжками, лазаньем, бегом, метанием, упражнениями в равновесии (прыгалки, обручи, мячи, серсо, городки, двухколесные велосипеды). Создавать условия для сюжетно-ролевых и строительных игр, использовать природные условия для развития этих игр, например: «Птицеферма», «Зоопарк», «Парк культуры». Между играми воспитатель организует наблюдения окружающей жизни и труд. Игры после дневного сна. Поощрять продолжение ранее начатых игр, помогать отдельным детям и группам детей в выборе новых игр, объединять небольшие играющие группы общим содержанием деятельности; способствовать развитию творческого воображения, инициативы, внимания, смекалки в дидактических, словесных играх. Практиковать разговоры с детьми о проведенных и намечающихся играх, о характере общения и взаимоотношений детей в них, о теме постройки; поощрять желание детей петь, плясать.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ на уроках физкультуры 1-4 класс(практ.урок)

Охотники и утки

Цель игры: развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охотники» за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в которых попал мяч, выбывают броска мяча «охотникам» нельзя переступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

Вариант игры: из числа играющих выбираются 3—4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

Лови – бросай!..

По цели и характеру повторяет игру «Лови мяч».

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч детям, а потом ловит его от них, произнося при этом рифмовку:

«Лови, бросай,
Упасть не давай!..»

Учитель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличивается до 2—2,5 м.

Учитель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

Караси и щука

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка».

Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

Победителем считается последний пойманный карась.

Попробуй поймай

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка».

На игровой площадке проводят две линии, за которыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6—10 м. Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает место между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произносят рифмовку:

<i>Мы</i>	<i>веселые</i>	<i>ребята,</i>	
<i>Любим</i>	<i>бегать</i>	<i>и</i>	<i>играть.</i>
<i>Ну,</i>	<i>попробуй</i>	<i>нас</i>	<i>догнать.</i>
<i>Раз, два, три — лови!..</i>			

После произнесения слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играющий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторону, садится возле «ловишки».

Правила игры: после двух-трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игроков, а затем выбирается новый ловишка:

- в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

Белые медведи

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки».

В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке.

По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-

нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».

Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.

С кочки на кочку

По цели и характеру она напоминает игру «Через ручеек».

На игровой площадке чертятся две ровные или извилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, между которыми располагается болото. На поверхности болота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

Вариант игры: каждый из играющих вместо нарисованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на другой берег.

Не урони шарик

Цель игры: кроме закрепления навыков ходьбы и бега, дети развивают ловкость и координацию движений.

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—10 см (в зависимости от возраста играющих). Это линии «старта» и «финиша».

На линию старта одновременно выходят 2—3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу дети начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уронил, положить шарик в ложку и только потом продолжить движение.

Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиша» и не уронивший шарик. Можно устраивать новые забеги среди победителей каждого предварительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эстафеты, когда все участники разделены на 2—3 команды в зависимости от количества участников:

- играющий должен донести шарик в ложке до линии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку;
- играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Тема лекции: Подвижные игры во внеурочной работе(2ч)

Содержание: Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Цель программы: Создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

Задачи:

- ввести младших школьников в мир подвижных игр и научить использовать их при организации досуга;
- обучить правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- создать условия для формирования умения самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств проведения игры;
- донести до учащихся национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения в игре того или иного народа;
- содействовать развитию и совершенствованию физических качеств и творческих способностей младших школьников, расширению их кругозора;
- формировать потребность к систематическим занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как к культурному наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа может рассматриваться в качестве одной из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой части всего воспитательного процесса в классе, так как игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой, призванной пронести через поколения национальный колорит обычаев и традиций, оригинальность самовыражения того или иного народа.

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе, так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

Связь с литературой. В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа «Подвижные игры» разработана как компонент интегрированного образовательно-воспитательного пространства в соответствии с требованиями ФГОС НОО для учащихся 1-4 классов в рамках внеурочной образовательной деятельности по направлению «спортивно-оздоровительная деятельность». Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Часть занятий отведена «Своей игре» (игры, правила которых придуманы самими детьми).

Формы организации деятельности по программе коллективная и групповая.

Аудиторные занятия проводятся в виде разучивания правил различных игр, составления правил новых игр, практической игровой деятельности, встреч со спортсменами, участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, исторических путешествий, спортивных калейдоскопов, викторин, просмотром и обсуждением видеоматериалов по направлению «подвижные игры народов мира».

Внеаудиторные занятия – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Практическая деятельность затрагивает все двигательные умения, навыки и направлена на:

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости;
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках;
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность;
4. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
5. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами;
6. Освоение акробатических упражнений;
7. Освоение навыков лазанья и перелезания;
8. Освоение навыков равновесия;
9. Освоение танцевальных упражнений.

Теоретические знания охватывают основы знаний о физической культуре, умения и навыки, такие как:

- Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

- Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.
- Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Уровни воспитательных результатов внеурочной программы

Воспитательные результаты внеурочной деятельности младших школьников распределяются по трём уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии физическими упражнениями и спортом.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений младшего школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру, к малой родине и родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о младших и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение.

Требования к личностным и метапредметным результатам, который должен сформировать обучающийся в процессе занятий по программе

Занятия в рамках программы способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных действий (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функций и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

3. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы и описание подведения внеурочной деятельности

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;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.