

**Подпрограмма
«Спортивный час»
дополнительной общеразвивающей программы
«Комплексная программа для первоклассников «Радуга»**

Пояснительная записка

Подпрограмма «Спортивный час» является дополнением к основной общеобразовательной программе по физической культуре. Содержание данной подпрограммы и процесс её освоения направлены на совершенствование двигательных умений и навыков детей младшего школьного возраста. В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений, поэтому в данный возрастной период необходимо сосредоточить педагогические усилия на составляющие физического потенциала ребенка с тем, чтобы не было упущено самое подходящее время, самые благоприятные условия для формирования физиологической основы будущего физического состояния человека.

Дети, приходя в первый класс, практически не имеют серьезных отклонений в здоровье, но, проводя за партой и учебниками большое количество времени, их двигательная активность со временем все больше и больше уменьшается, вследствие чего развивается гиподинамия. Дети больше сидят, возникает дефицит мышечной деятельности и увеличиваются статические напряжения, кроме того возрастает необходимость усвоения и переработки разнообразной информации, а следовательно и напряжения зрительного и слухового аппарата (чтение, письмо, рисование). Эти факторы создают предпосылки для развития у учащихся отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение или понижение артериального давления, накопление избыточной массы тела, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечнососудистой и дыхательной систем, нарушению обмена веществ.

Вместе с тем в период обучения в школе происходит интенсивное развитие организма, который чутко реагирует как на неблагоприятные, ухудшающие здоровье факторы, так и на оздоровительные меры, поэтому физические упражнения являются эффективным средством, предупреждающим нарушение осанки – сутулости, асимметрии плеч, крыловидных лопаток, сколиозов, вызываемых слабостью мышц и длительностью однообразных статических положений. Рациональные занятия физическими упражнениями в

сочетании с выдерживанием режима дня служат надежным профилактическим средством против многих заболеваний. Так же физическая культура способствует предупреждению детского травматизма путем внедрения рациональных физических нагрузок в двигательный режим, целенаправленного обучения школьников необходимыми двигательными умениями и навыками.

Занятия физической культурой в рамках освоения подпрограммы «Спортивный час» служат сменой деятельности учащихся объединения «Радуга», условиями для их отдыха от умственного труда, укрепления и сохранения их здоровья, всестороннего развития и предоставления знаний об основах физической культуры и здорового образа жизни, привития гигиенических умений и навыков.

Структура учебного занятия в рамках данной подпрограммы:

- ✓ подготовительная часть – 10 минут
- ✓ основная часть – 20 минут
- ✓ заключительная часть – 5 минут

При проведении учебного занятия предусмотрено постепенное повышение физической нагрузки от начала занятия и её снижение к окончанию учебного занятия.

Занятия проводятся на открытом воздухе и в зале. В ходе занятия соблюдаются правила безопасности занятий по физической культуре и спорту. В начале освоения подпрограммы с учащимися проводятся инструктажи соответствующего содержания.

На занятиях учащиеся занимаются в спортивной форме и обуви.

Цели и задачи подпрограммы

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование их физической культуры

Задачи:

Обучающие:

- формирование и совершенствование двигательных навыков;
- обучение элементам различных видов спорта;
- обучение нормам здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств, культуры поведения;
- формирование у детей бережного отношения к своему здоровью;
- воспитание чувств коллективизма, поддержки и взаимоподдержки, оказания помощи и взаимопомощи.

Развивающие:

- содействие гармоничному развитию, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- приобщение детей к систематическим физическим упражнениям и занятию спортом;
- привитие устойчивого интереса к подвижным играм;
- формирование умений самоконтроля и взаимоконтроля;
- развитие активности, уверенности в себе и смелости.

Содержание подпрограммы

Учебно-тематический план

| № п/п | Раздел | Теория | Практика | Всего часов |
|---------------|------------------------------------|----------|-----------|-------------|
| 1 | Введение в образовательную область | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2 | Строевые упражнения | 1 | 3 | 4 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 1 | 5 | 6 |
| 4 | Основные движения | 2,5 | 11,5 | 14 |
| 5 | Подвижные игры | 1 | 5 | 6 |
| ВСЕГО: | | 6 | 25 | 31 |

Краткое описание учебных занятий

1. Введение в образовательную деятельность

Значение физической культуры и спорта для здоровья человека. Режим дня человека и его значение для ребенка младшего дошкольного возраста. Правила личной гигиены. Правила поведения в зале и на спортивной площадке. Организация игр на знакомство, сплочение коллектива и подвижных игр.

2. Строевые упражнения

Строевые упражнения (основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу педагога на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, команды: «Направо!», «Налево!», «На месте – шагом марш!»), их выполнение и отработка.

3. Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами и без предметов, последовательность выполнения упражнений. Выполнение упражнений.

Виды ходьбы (ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде и т.д.), основные правила их выполнения. Выполнение практических упражнений по ходьбе.

Виды бега (бег в медленном и быстром темпе, боковой галоп, бег с подскоками и т.д.), основные правила их выполнения. Выполнение практических упражнений по бегу.

Спортивные состязания с использованием общеразвивающих упражнений.

4. Основные движения

Вид прыжков (прыжки на одной и двух ногах, попеременный прыжок, прыжок в высоту и в длину (с места и с разбега), прыжки через преграду, прыжки на скакалке и т.д.) основные правила их выполнения. Выполнение различных прыжков.

Техника метания в цель. Метание теннисного мяча в цель.

Упражнения для развития равновесия (стойка на месте, ходьба по скамейке, ходьба по скамейке с поворотом и приседанием, лазанье по скамейке), основные правила их выполнения. Выполнение практических упражнений для развития равновесия.

Упражнения с мячом (бросок, ловля и передача мяча), основные правила их выполнения. Выполнение практических упражнений для формирования навыков владения мячом.

Спортивные состязания с использованием основных движений.

5. Подвижные игры

Понятие о подвижных играх, их отличие и схожесть с другими различными (спортивными, настольными, интеллектуальными и т.д.) играми. Порядок проведения и организации подвижных игр. Правила подвижных игр, значимость их выполнения.

Организация и проведение различных подвижных игр («Белые медведи», «Салки», «Белки на дереве», «Запрещённое упражнение», «Удочка», «Лягушка и цапля», «У медведя во бору», «Море волнуется», «Кружок», «Третий – лишний», «Змейка» и другие).

Методическое обеспечение подпрограммы

| № п/п | Наименование раздела | Тип занятия | Вид занятия | Форма занятия | Методы обучения | Приемы обучения | Дидактический материал | Материалы и инструменты | Техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов занятий |
|-------|------------------------------------|---|-------------------------------|---|------------------------------------|--|---|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | Введение в образовательную область | Занятие общения и усвоения новых навыков | Традиционное | Индивидуальная но-групповая | Словесные, практические, наглядные | Беседа, объяснение, пояснение, игра | Инструкции по ТБ и ПБ, правила поведения | Плакаты | - | Опрос |
| 2 | Строевые упражнения | * Занятие общения и усвоения новых навыков Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков Комбинированное занятие | Традиционное, комбинированное | Фронтальная, индивидуальная, но-групповая | Словесные, практические, наглядные | Объяснение, пояснение, указание, упражнение, показ педагогом | Свисток | Аудиозаписи | CD-диск, музыкальный центр, | Оценка и анализ педагогом, наблюдение |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | Занятие общения и усвоения новых навыков Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков Комбинированное занятие | Традиционное, комбинированное | Фронтальная, индивидуальная, но-групповая | Словесные, практические, наглядные | Объяснение, пояснение, указание, упражнение, показ педагогом | Кубики, мячи, гимнастические палки, обручи, свисток | Аудиозаписи | CD-диск, музыкальный центр | Оценка и анализ педагогом, наблюдение |

| | | | | | | | | | | |
|---|-------------------|--|---|---|------------------------------------|--|---|-------------|-----------------------------|--|
| 4 | Основные движения | Занятие сообщения и усвоения новых навыков Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков Занятие применения знаний, умений и навыков Комбинированное занятие | Традиционное, комбинированное, игра, эстафета, соревнование, турнир | Индивидуально-групповая, коллективно-групповая, в парах | Словесные, практические, наглядные | Объяснение, пояснения, указание, упражнение, устное изложение, показ педагогом | Скакалки, кегли, мячи, кубики, корзины, фишки, раздаточный материал гимнастические палки, обручи. | Аудиозаписи | CD-диск, музыкальный центр, | Оценка и анализ педагогом, взаимооценка, наблюдение |
| 5 | Подвижные игры | Комбинированное занятие | Традиционное, комбинированное | Индивидуально-групповая, коллективно-групповая, в парах | Словесные, практические, наглядные | Объяснение, пояснения, указание, устное изложение, показ педагогом наблюдения | Кубики, мячи, гимнастические палки, обручи, кольцеброс | Аудиозаписи | CD-диск, музыкальный центр | Оценка педагогом, взаимооценка и взаимоанализ, самооценка и самоанализ, наблюдение |

Ожидаемые результаты освоения подпрограммы

| № п/п | Наименование раздела | Должны знать | Должны уметь | Форма контроля |
|------------------|------------------------------------|---|---|--|
| 1 | Введение в образовательную область | <p>О значении физической культуры и спорта для здоровья человека.</p> <p>О режиме дня человека и его значении для ребенка младшего дошкольного возраста.</p> <p>Правила личной гигиены.</p> <p>Правила поведения в зале и на спортивной площадке.</p> | <p>Выполнять режим дня ребенка младшего дошкольного возраста.</p> <p>Выполнять правила личной гигиены.</p> <p>Выполнять правила поведения в зале и на спортивной площадке.</p> | Опрос, наблюдение |
| 2 | Строевые упражнения | <p>Понятие о строевых упражнениях (основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу педагога (в т.ч. на время), замыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, команды: «Направо!», «Налево!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!» «На месте стой!»)</p> | <p>Выполнять основную стойку.</p> <p>Строиться в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу педагога.</p> <p>Замыкаться в колонне и шеренге на вытянутые руки.</p> <p>Правильно выполнять команды «Направо!», «Налево!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «На месте стой!»</p> | Опрос, наблюдение, выполнение заданий педагога |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | <p>Комплекс общеразвивающих упражнений (с предметами или без предметов) и последовательность их выполнения</p> <p>Названия видов ходьбы и основные правила их выполнения</p> <p>Названия видов бега и основные правила их выполнения.</p> | <p>Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений (с предметами или без предметов).</p> <p>Правильно выполнить различные виды ходьбы.</p> <p>Правильно выполнять различные виды бега: быстрый, удобный и спокойный темп.</p> | Опрос, наблюдение, выполнение заданий педагога |
| 4 | Основные движения | <p>Названия видов прыжков и основные правила их выполнения</p> <p>Знать технику выполнения метания в цель</p> <p>Упражнения для развития равновесия, основные правила их выполнения.</p> | <p>Правильно выполнять различные прыжки.</p> <p>Правильно выполнять метание в цель.</p> <p>Правильно выполнять упражнения для развития равновесия</p> <p>Правильно выполнять различные</p> | Опрос, наблюдение, выполнение заданий педагога |

| | | | | |
|---|----------------|--|---|---|
| | | <p>Упражнения с мячом, основные правила их выполнения. Выполнение практических упражнений для формирования навыков владения мячом.</p> | <p>упражнения с мячом.</p> | |
| 5 | Подвижные игры | <p>Понятие о подвижных играх, их отличие и схожесть с другими различными (спортивными, настольными, интеллектуальными и т.д.) играми. Правила подвижных игр, значимость их выполнения. Название игры, порядок её организации и проведения, правила игры.</p> | <p>Правильно организовать и провести подвижную игру. Правильно играть в подвижные игры.</p> | <p>Опрос, наблюдение, выполнение заданий педагога</p> |

Список используемой литературы

1. Программа общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение», 1996, с. 256
2. А.А. Таран. Шире использовать русские народные игры, 1 класс // Физическая культура в школе №5-2001, с. 22-27
3. Б.И. Туркунов. Базовые элементы техники баскетбола // Физическая культура в школе №2-2001, с. 43-46
4. В.Я. Дихтярев. Обучение баскетболу. 1 класс // Физическая культура в школе №1-2006, с.14-19
5. В.Я. Дихтярев. Обучение баскетболу. 1 класс // Физическая культура в школе №2-2006, с.12-17
6. В.Я. Дихтярев. Обучение баскетболу. 1 класс // Физическая культура в школе №3-2006, с.24-30
7. И.П. Волчок. Для спортивного часа // Физическая культура в школе №1-2006, с. 40-43