Программа «Спартакиада начальной школы»

внеклассная работа по физической культуре в 2-4 классах

автор: Жилкина Елена Геннадьевна

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ № 12»

г. Усолье-Сибирское

Пояснительная записка

Здоровье – одна из важнейших человеческих ценностей. Как сохранить, укрепить здоровье младшего школьника? Конечно, сейчас к этому вопросу относятся со всей серьезностью не только в образовательной и медицинской среде, но и даже на государственном уровне. Три часа физической культуры в неделю, физкультминутки на уроках, подвижные переменки, создание групп продленного дня – все это казалось бы, должно давать положительный результат, но, к сожалению это не так. С каждым годом намечается тенденция: первоклассники приходят в школу уже с хроническими заболеваниями и их не маленький процент, а вполне ощутимый. Что же делать? Давать младшему школьнику двигаться как можно больше, ведь основной их вид деятельности в этом возрасте – игровая деятельность. Еще до введения новых стандартов образования и 10 часов внеклассной работы в начальной школе мною была разработана авторская программа внеклассная работа по физической культуре «Спартакиада в начальной школе». По данной программе я работаю уже семь лет с ребятами 2, 3, 4 классов.

**Актуальность** данной программы заключается, прежде всего, в том, что в «век гиподинамии», внеклассная физическая культура является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. А также она является непременным компонентом **здоровье сберегающих технологий**, которые являются одним из главных направлений деятельности образовательных учреждений в современной системе образования.

**Новизной** предложенной авторской разработки является преемственность - во внеклассной работе закрепляются знания, умения и навыки полученные в учебном процессе на уроках физической культуры.

**Методологическое положение:** воспитательная программа «Спартакиада начальной школы» предназначена для учащихся 2 - 4 классов. Программа рассчитана на три года: первый год – 2класс; второй год – 3 класс; третий год – 4 класс.

Внеклассное мероприятие проводится 1 раз в месяц, а в год 10 мероприятий.

Каждое соревнование, состязание или конкурс закрепляет определенный раздел учебной программы «физическая культура»:

- легкая атлетика – Соревнования по легкой атлетике «Быстрее, дальше, ловчее»!;

- гимнастика – конкурс «Акробатический этюд»!;

- лыжная подготовка – состязания «Лыжные гонки»!;

- подвижные игры – «сказочные эстафеты».

Кроме этого проводятся и тематические мероприятия посвященные праздникам: состязания «Молодецкие забавы»! (23 февраля), спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»! (8 марта), школьный турнир по футболу посвященный Дню Победы, веселые старты (1 апреля).

**Цель**:

Укрепление физического здоровья учащихся через внеклассную работу по физической культуре.

**Задачи:**

1. Развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

2. Совершенствование двигательных навыков.

3. Расширения двигательного опыта через усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми с повышенной координационной сложностью.

4. Воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности

**Описание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Мероприятие | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | Туристический слёт  2-4 классы | сентябрь | Жилкина Е.Г. |
| 2 | Спортивные соревнования  «Быстрее, дальше, ловчее!»  2-4 классы | октябрь | Жилкина Е.Г. |
| 3 | «Сказочные эстафеты!»  2-4 классы | ноябрь | Жилкина Е. Г. |
| 4 | Конкурс  «Акробатический этюд!»  кассы | декабрь | .  Жилкина Е.Г  Конькова Е. А. |
| 5 | Спортивные соревнования  «Лыжные гонки!» 2-4 классы  2-4 классы | январь | Жилкина Е. Г. |
| 6 | Спортивные состязания «Молодецкие забавы!»  2-4 классы | февраль | Жилкина Е.Г. |
| 7 | Спортивный праздник  «Мама, папа, я - спортивная семья!» 2- 4 классы | март | Жилкина Е.Г. |
| 8 | Спортивные состязания «Весёлые старты» 2-4 кл. | апрель | Жилкина Е.Г. |
| 9 | Школьный турнир по футболу,  посвященный Дню Победы.  2-4 классы | май | Жилкина Е.Г. |
| 10 | День здоровья.  «А у нас, во дворе!»  2-4 классы | май | Жилкина Е. Г. |

К каждому мероприятию необходима документация: положение, программа проведения, сценарий, протокол соревнований, отчет.

Так же в каждом состязании подводятся итоги, награждение и выводится в таблицу спартакиады.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| классы | Тур.  слет | Легкая  атлет. | Сказ.  эста-ы | Акробат.  этюд | Лыжные  гонки | Мол-ие забавы | Празд  ник | Веселые  старты | футбол | День  здоровья | Итог  место |
| 2а |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3а |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3г |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4а |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В конце учебного года 1июня в День здоровья «А у нас, во дворе»! подводим итоги в каждой параллели классов и награждаем самые спортивные команды грамотами и спортивным инвентарем. Эта работа позволяет подготовить в дальнейшем наших учеников к средней школе. В следующей ступени образовательного процесса школьники участвуют в городской спартакиаде, где благодаря нашим учителям получают всегда высокие результаты.

**Приложение**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ № 12

Кондрюков В. Н.

**Положение**

**о проведении школьного турнира по футболу**

Среди учащихся 2-4 классов

*1. цели и задачи:*

-привлечение детей к регулярным занятиям спортом;

-укрепление здоровья;

-популяризация футбола как вида спорта;

-выявление среди учащихся 2-4 классов сильнейшего класса.

2. *руководство проведением*.

Общее руководство проведением соревнований осуществляют учителя физической культуры МОУ СОШ № 12.

Непосредственное проведение возлагается на учителя физической культуры Жилкину Е. Г.

3*. сроки и место проведения.*

Соревнования проводятся на школьном стадионе МОУ СОШ № 12 4 мая 2010 года с 11.40. – 4 классы, 17.10. – 3 классы

4. *участники соревнований*:

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды классов по параллелям.

Состав команды: 8 человек.

5*. условия и порядок проведения:*

Соревнования проводятся по всероссийским правилам футбола. Формула проведения определяется на заседании судейской коллегии.

6*. награждение*.

Победители турнира награждаются грамотами.

Программа проведения спортивных соревнований

«Сказочные эстафеты!»

21.11.07.

1. построение команд
2. эстафета «Конек-Горбунок»

участник сгибается в пояснице и кладет мяч себе на спину. Чтобы мяч не упал во время движения, его необходимо придерживать руками, оставаясь при этом в полусогнутом положении. Побеждает тот кто окажется самым быстрым.

1. эстафета «Лягушка-путешественница!»

В эстафете два мальчика берут гимнастическую палку и кладут ее на плечи, а девочка берется за палку руками, ноги отрывает от земли и оказывается, таким образом, «лягушкой-путешественницей». Затем по сигналу все трое начинают движение вперед. Девочке, которая висит на палке, нельзя касаться земли. Когда «утки с лягушкой» добегут до финиша, в игру вступают следующие участники.

4. эстафета «Баба-Яга»

В эстафете вместо ступы используют ведро, а в качестве метлы – собственно метлу либо швабру или веник. Участница эстафеты встает одной ногой в ведро, другая остается на полу. Одной рукой она держит ведро за ручку, а другой – швабру. А теперь в таком положении необходимо пройти всю дистанцию и передать «ступу и метлу» следующей участнице. Вперед, Бабы-яги!

5. эстафета «Змей-Горыныч»

Предлагаю дружинам новое испытание. Кому не знакомо сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы и два крыла? Давайте тоже сделаем своего Змея-Горыныча. Это несложно. Трое участников встают рядом, кладут руки на плечи друг другу, ноги участника, стоящего в середине, связываются с ногой партнера, стоящего с боку. Получается как бы четыре ноги на всех. По сигналу «Змей- Горыныч» начинает движение, причем участники, стоящие по бокам, должны размахивать руками , изображая взмахи крыльев. Добежав (доскакав, долетев) до финиша, тройка передает эстафету следующим участникам, у которых заранее связаны ноги.

6. эстафета «Теремок»

У нас осталось последнее испытание для наших команд. Итак, эстафета «Теремок»! Попробуем эту сказку сыграть в эстафете. В ней будут участвовать все. Роль теремка выполнит обруч. Эстафету начинает Мышка. Она по сигналу начинает движение к финишу, где лежит обруч-теремок. Добежав до него, Мышка входит в теремок, т. е . пролезает через обруч, и возвращается к старту за следующим участником – Лягушкой. Первый участник остается в теремке, а второй бежит за третьим и так далее, пока вся команда не окажется в теремке. Кто сюжет этой сказки покажет быстрее, то и победит!

7. подведение итогов.

8. награждение команд

Протокол спортивных состязаний «Веселые старты»!

1.04.09.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| классы | Эстафета  «Ловкачи» | «На скейтборде» | Эстафета  «Кенгуру» | «Меткий бросок» | «Прыгуны» | Итог |
| 2 А | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 9\ I |
| 2 Б | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9\ II |
| 2 В | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 12\ III |
| 3 А | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 11\ II |
| 3 Б | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 9\ I |
| 3 В | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 9\ I |
| 4 А | 1 |  | 4 | 1 | 1 | 7 I |
| 4 Б | 2 |  | 2 | 4 | 2 | 10 III |
| 4 В | 3 |  | 1 | 2 | 3 | 9 II |
| 4Г | 4 |  | 3 | 3 | 4 | 14 IV |