

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» для учащихся 1-4 класса разработана на основе: комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий, подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого «неспящего» ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развит. Он лучше растёт, здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносит строительный материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозгу формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится и подчиняться, и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся как побеждать, так и проигрывать. И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

Цель программы:

- формирование у младших школьников мотивации сохранения и приумножения здоровья при помощи подвижных игр.

Задачи программы:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;
- научить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа ориентирована на младших школьников 7-11 лет. К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

Сроки реализации программы

Образовательная программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» рассчитана на 4 года обучения, 33 учебных часа – в 1 классе. 34 часа – во 2 – 4 классах.

Формы и режим занятий

Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Личностные универсальные учебные действия:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Формы оценки планируемых результатов

Система отслеживания предусматривает следующие формы оценки планируемых результатов обучения детей:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование, правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми; правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; терминологию, связанную с проведением игр.
- уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях; выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости); играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения; организовывать и проводить

самостоятельно подвижные игры; осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Формы и методы контроля

- опрос;
- наблюдение;
- участие в общешкольных соревнованиях и др.

Тематическое планирование 1 класс

№	Тема	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Кол-во всего часов
1	Инструктаж по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.	1		1
2	Вас приглашает страна Игр. Мир движений.		3	3
3	Сила нужна каждому.		1	1
4	Ловкий. Гибкий. Игры с мячом.		2	2
5	«Мой весёлый, звонкий мяч».		3	3
6	Скакалочка- выручалочка.		3	3
7	Метко в цель.		3	3
7	Зимнее солнышко.		9	9
8	Развитие скоростных качеств.		4	4
9	Прыжок за прыжком.		4	4
	Итого:	1	32	33

Содержание программы 1 класс

1. Инструктаж по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину – 1 час.

2. Вас приглашает страна Игр. Мир движений – 3 часа. «Игра белок», «Разведчики», «Хвостики». «Паровоз», «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный».
3. Сила нужна каждому – 1 час. Игры «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками».
4. Ловкий. Гибкий. Игры с мячом – 2 часа. Игры «Снип –Снап», «Быстрая тройка», «Медведь спит, «Весёлая скакалка». «Мой весёлый, звонкий мяч». Эстафеты с мячом. «Командные салки», «Сокол и голуби». Игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».
5. Скакалочка – выручалочка – 3 часа. Игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Лиса и куры».
6. Метко в цель – 3 часа. Игры «Метко в цель», «Салки с большими мячами», «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте», «Вращающаяся скакалка».
7. Зимнее солнышко – 9 часов. «Веер», «Паровозик», «Кто быстрее приготовиться», «Салки», «Мороз – Красный нос», «Горелки», «Подвижная цель». «Воробушки и кот».
8. Развитие скоростных качеств – 4 часа. Игры «Быстро в строй», «Точный расчёт», «Бездомный заяц», «Лошадки», «Пустое место», «Часовые и разведчики».
9. Прыжок за прыжком – 4 часа. Игры «Удочка», «Не урони кубик», «Хвостики», «Падающая палка», «Точный поворот», «Второй лишний», Эстафеты.

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Кол-во всего часов
1	Инструктаж по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.	1		1
2	Игры – на внимание.		2	2
3	Игры на развитие внимания и памяти.		2	2
4	Игры на развитие воображения		2	2
5	Сюжетные игры		2	2
6	Игры на развитие памяти		2	2
7	Игры на реакцию		2	2
8	Бессюжетные игры		2	2
9	Игры на меткость		2	2

10	Спортивные игры (упрощенный футбол)		6	6
11	Игры с прыжками		2	2
12	Игры с метанием		2	2
13	Игры по выбору детей (из ранее изученных)		6	6
14	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник.		1	1
	Итого:	1	33	34

Содержание программы 2 класс

1. Инструктаж по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину – 1 час.
2. **Игры –на внимание – 2 часа.** «Класс, смирно», «За флажками».
3. **Игры на развитие внимания и памяти – 2 часа.** «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» «Веселые ребята», «Беседа о гигиене» Правила игр.
4. **Игры на развитие воображения – 2 часа.** «Волк во рву», «Море волнуется», «Воробушки и кот»,
5. **Сюжетные игры – 2 часа.** «Ловишки-перебежки», «Салки», «Кошки-мышки»
6. **Игры на развитие памяти – 2 часа.** «Два мороза».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.
7. **Игры на реакцию – 2 часа.** «Воробьи, вороны», «Коршун и наседка», «У медведя во бору», «Успей занять место».
8. **Бессюжетные игры – 2 часа.** «Класс смирно!», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару» «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»
9. **Игры на меткость – 2 часа.** «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю».
10. **Спортивные игры – 6 часа.** упрощённый футбол.
11. **Игры с прыжками – 2 часа.** «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву».
12. **Игры с метанием – 2 часа.** « Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»
13. **Игры по выбору детей – 6 часа.** (из ранее изученных)
14. **Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч» физкультурный праздник – 1 час.**

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Кол-во всего часов
1	Инструктаж по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.	1		1
2	Игры на закрепление навыков бега.		3	3
3	Игры на закрепление навыков метания.		4	4
4	Игры на закрепление навыков прыжков.		4	4
5	Эстафеты.		4	4
6	Подвижные игры на лыжах.		4	4
7	Подвижные игры с мячом.		4	4
8	Спортивные игры: упрощённый футбол.		6	6
9	Спортивные игры: упрощённый баскетбол.		4	4
	Итого:	1	33	34

Содержание программы 3 класс

1. Инструктаж по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину – 1 час.
2. **Игры на закрепление навыков бега – 3 часа.**
3. **Игры на закрепление навыков метания – 4 часа.**
4. **Игры на закрепление навыков прыжков – 4 часа.** Эстафеты с кубиками. Эстафеты с набивными мячами. «Соревнуются пятерки».
5. **Эстафеты – 4 часа.** Эстафеты с обручами. Эстафеты со скалками и кеглями. Комбинированные эстафеты.
6. **Подвижные игры на лыжах – 4 часа.** Игровые эстафеты на лыжах.
7. **Подвижные игры с мячом – 4 часа.** «Разведчики и часовые». «Борьба за мяч». «Футбол раков». «Змейка».
8. **Спортивные игры: упрощённый футбол – 6 часов.**
9. **Спортивные игры: упрощённый баскетбол – 4 часа.**

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Кол-во всего часов
1	Инструктаж по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину.	1	1	2
2	Игры на закрепление навыков бега.		2	2
3	Игры на закрепление навыков метания.		2	2
4	Игры на закрепление навыков прыжков.		2	2
5	Подвижные игры с мячом.		2	2
6	Комбинированные эстафеты.		2	2
7	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.		4	4
8	Русские народные игры.		4	4
9	Спортивная игра по упрощённым правилам в баскетбол.		4	4
10	Спортивная игра по упрощённым правилам в пионербол.		4	4
11	Спортивная игра по упрощённым правилам в футбол.		6	6
	Итого:	1	33	34

Содержание программы 4 класс

1. Инструктаж по ТБ о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, на гимнастических снарядах, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину – 2 часа.
2. Игры на закрепление навыков бега – 2 часа.
3. Игры на закрепление навыков метания – 2 часа.
4. Игры на закрепление навыков прыжков – 2 часа.
5. Подвижные игры с мячом – 2 часа.
6. Комбинированные эстафеты – 2 часа.
7. Подвижные игры и эстафеты на лыжах – 4 часа.
8. Русские народные игры – 4 часа.
9. Спортивная игра по упрощённым правилам в баскетбол – 4 часа.
10. Спортивная игра по упрощённым правилам в пионербол – 4 часа.
11. Спортивная игра по упрощённым правилам в футбол – 6 часов.

Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя.
7. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях. Просвещение 2010
8. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.