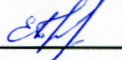


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Колесниковская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАННО

Заместитель директора по УВР

 /Провоторова Е.А/

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 /Михалева Г.А/



**Программа внеурочной деятельности
«Подвижные игры 3 класс»**

(Спортивно - оздоровительное направление)

*Составитель программы: Дёгтев Виктор
Филиппович, учитель физической культуры*

Д. Колесниково

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»;
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеурочной деятельности учащихся»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» откорректирована с учётом уровня развития обучающихся 3 класса.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Актуальность: данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Практическая значимость: *данная программа ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества, духовно и нравственно развиваться.*

Цель: содействие укреплению здоровья, приобщению детей к культуре своей страны, республики в процессе активного их участия в народных играх.

Задачи:

- обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применять их в различных по сложности условиях;
- формировать у школьников знания о здоровье человека, о способах сохранения и укрепления;

- укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;
- активизировать двигательную деятельность детей;
- формировать устойчивое, уважительное отношение к культуре родной страны, республики;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать и формировать лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде.
- способствовать освоению национальной культуры и воспитанию чувства национального самосознания, национального достоинства, воспитанию уважения к другим народам и их культурам и умению плодотворно взаимодействовать с ними.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Основным направлением внеурочной деятельности является спортивно-оздоровительное, параллельно осуществляется и духовно-нравственное.

Формы деятельности:

- организация соревнований по бегу, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– беседы, направленные на профилактику вредных привычек, осознание ценности человеческой жизни и уникальности каждого человека, воспитание бережного отношения к собственной жизни;

– проведение совместных спортивных праздников с родителями и детьми, весёлых стартов.

Особенности программы.

Программа составлена исходя из условий занятий физической культурой и внеурочной деятельностью в связи с отсутствием в школе спортивного зала. Практические занятия составляют основу программы.

Результатом реализации данной программы является: укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спортом, понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья; обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

В конце каждого года запланировано итоговое занятие в форме спортивного праздника, с привлечением родителей. Заключительное занятие в конце четвертого года обучения в форме соревнования по подвижным играм между несколькими командами.

С целью предоставления равных возможностей всем ученикам обучение построено на дифференцированном и индивидуальном подходе в изучении предмета. Индивидуальные особенности каждого ученика учитываются при планировании занятия.

Воспитание по программе «Подвижные игры» рассчитано **в 3-4 классах на 34 часа по 1 занятию в неделю**

Планируемые результаты освоения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при участии в играх, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

К концу года обучения учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных 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);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

структура программы

- Игры на внимание

Подвижные игры на развитие внимания и реакции детей, координации и равновесия детей.

- Бессюжетные игры

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и

умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

- Игры-забавы

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. Игры направлены на формирование волевого характера, способности преодолевать любые возникающие трудности, быть целеустремленным в достижении поставленной цели.

- Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, духовно-нравственного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Игры нацелены на освоение национальной культуры и воспитание чувства национального самосознания воспитание уважения к другим народам и их культурам и умению плодотворно взаимодействовать с ними.

- Любимые игры детей (предложенные детьми)

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

№ п/п	Тема занятия	Элементы содержания	Теория	Практика	Планируемые результаты	Тип занятия	Дата
							Проведения
1	Т.Б. Игры на развитие быстроты движений (8часов)«Кто быстрее», «Захват противника»	Инструкция по ТБ. Бег с изменением направления в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	0,5	0,5	Уметь бегать с изменением направления в различном темпе под звуковые сигналы, самостоятельно играть в разученные игры	Вводный	
2	Игры «Пятнашки», «Космонавты»	Правила личной гигиены - ответственно относиться к внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину. Бег с изменением скорости. Подвижные игры	0,5	0,5	Уметь бегать с изменением скорости, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	
3	Игры «Бездомный заяц», «Второй лишний»	Правила игры и техника безопасности в играх. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Бег из различных исходных положений с изменением скорости. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	0,5	0,5	Уметь выполнять ОРУ, строевые упражнения, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	
4	Игры «Перебежки с выручкой», «Пастух и овцы»	Комплекс ОРУ. Бег с препятствиями. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять ОРУ, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование	
5	Игры «Казачьи - разбойники», «Вызов номеров»	Комплекс ОРУ. Бег с ускорением. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых		1	Уметь выполнять бег с изменением направления и с ускорением, играть в игры	Совершенствование	

		способностей				
6	Игры «Беги за мной», «Круговая эстафета»	Бег с максимальной скоростью. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять ОРУ, бег с максимальной скоростью, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование
7	Игры «Белые медведи», «Пустое место»	Комплекс ОРУ. Бег в гору. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование
8	Игры «Пятнашки», «Бездомный заяц»	Равномерный бег 1000 м. Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь правильно распределять силы на дистанции, знать разученные игры, самостоятельно играть	Совершенствование

Игры на развитие внимательности (5 часов)

9	Игры на развитие внимательности (5 часов) «У ребят порядок строгий», «Стой – беги»»	Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры	Изучение нового материала
10	Игры «Блуждающая цель», «Море волнуется»	Комплекс ОРУ. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	Уметь выполнять ОРУ, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие	Совершенствование
11	Игры «Удочка», «Прыжки по полоскам»	Строевые упражнения. Челночный бег. Прыжки с места и с разбега. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять прыжки с места и с разбега, играть в подвижные игры с бегом и мячом	Совершенствование
12	Игры «Борьба за флажки», «Цыплята и наседка»	Прыжки через мячи и на скакалке. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых		1	Уметь выполнять прыжки через мячи и на скакалке, играть в подвижные игры	Соревнования

		способностей и внимательности				
13	Игры по выбору учащихся	Прыжки со скакалкой и приседания за 1 мин. Подвижные игры по выбору учащихся. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и внимательности		1	Уметь выполнять прыжки со скакалкой, эстафету из различных исходных положений	Совершенство вание
Игры на развитие координации (3 часа)						
14	Т.Б. Игры на развитие координации(3час.) «Прыгни дальше», «Передай мяч»	Т.Б. на занятиях гимнастикой. Акробатика. Кувырок вперёд, назад, «мост». Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей		1	Уметь выполнять кувырок вперёд, назад, «мост», эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенство вание
15	Игры «Потяни шнур», «Цыплята и лиса»	Акробатика. Кувырок в сторону, с шага. Подвижные игры Развитие скоростных и координационных способностей, гибкости		1	Уметь выполнять акробатические элементы, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенство вание
16	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками	ОРУ с мячом. Малые олимпийские игры с бегом и прыжками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять ОРУ с мячом, самостоятельно играть в разученные игры	Соревнова ния
Зимние игры (5часов)						
17	Т.Б. Зимние игры (5часов) «Перебежки со снежками», «Снежки и ветер»	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Катание на лыжах, санках. Зимние игры. Развитие быстроты, выносливости	0,5	0,5	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенство вание
18	Игры «Шайба», «На санках с лыжными палками»	Катание на лыжах. Подъёмы, спуски. Зимние игры на санках. Развитие быстроты, выносливости		1	Уметь самостоятельно играть в игры, кататься на лыжах	Изучение нового материала
19	Эстафета на лыжах. Игра «Лыжники по местам»	Эстафета на лыжах. Зимние игры по выбору: снежки, катание на санках с горок. Развитие		1	Уметь кататься на лыжах, самостоятельно играть в игры	Соревновани я

		быстроты, ловкости, выносливости				
20	Зимние игры. Эстафета- биатлон	Эстафета на лыжах. Зимние игры. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	Уметь кататься на лыжах, самостоятельно играть в игры	Соревнования
21	Конкурс снежных фигур	Конкурс снежных фигур. Зимние русские народные игры. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	Уметь строить снежные фигуры, играть в зимние русские народные игры	Соревнования

Игры на развитие силы и ловкости (4 часа)

22	ТБ. Игры на развитие силы и ловкости (4 часа) Игры «Перетяжки», «Брось через верёвочку»	Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения в висячем положении стоя и лёжа. Игры с мячом. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости	0,5	0,5	Уметь выполнять лазание по наклонной скамейке, самостоятельно играть в разученные игры	Совершенствование
23	Игры «Точный расчёт», «Потяни шнур»	Прыжки через скакалку. Эстафеты. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости		1	Уметь перелезть через гимнастические предметы, играть в подвижные игры	Совершенствование
24	Игры «Кто кого перетянет», «Шишки, жёлуди, орехи»	Подтягивание в висячем положении лёжа. Спортивные викторины. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости	0,5	0,5	Уметь выполнять подтягивание в висячем положении лёжа, самостоятельно играть в разученные игры	Соревнования
25	Игры «Тяни в круг», «Бой петухов»	Приседание, переход в упор присев и в упор лёжа. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Подвижные игры. Развитие силы, ловкости, выносливости		1	Уметь выполнять приседание, переход в упор присев и в упор лёжа, играть в подвижные игры с бегом и метанием	Совершенствование

Спортивные игры (5 часов)

26	Т.Б. Спортивные игры. (5часов) Мини-баскетбол	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Правила соревнований. Стойки, перемещения, остановки, повороты. Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в кольцо Спортивные игры. Развитие быстроты, ловкости	0,5	0,5	Уметь играть в спортивные игры с мячом	Соревнования
27	Боулинг, мини-баскетбол	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Гигиена питания. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей	0,5	0,5	Уметь играть в спортивные игры с мячом	Совершенствование
28	Пионербол по упрощенным правилам	Бросок и ловля мяча в парах. Подача мяча одной рукой. Эстафета по кругу. Правила игры. Игра. Развитие быстроты, ловкости, выносливости		1	Уметь играть в спортивные игры с мячом, знать правила игры	Совершенствование
29	Игра «Борьба за мяч», мини - футбол	Челночный бег 3x10. Удары по мячу и остановка мяча. Игра. Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять старты из разных положений, самостоятельно играть в разученные игры с мячом	Совершенствование
30	Игра с бегом «Лапта»	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком.		1	Уметь правильно распределять силы на дистанции, играть в подвижные игры с бегом и	Совершенствование

		Комбинированная эстафета. Игра. Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых способностей			скакалкой	
--	--	---	--	--	-----------	--

Игры на развитие выносливости (4 часа)

31	Т.Б. Игры на развитие выносливости (4 часа) «Казачьи разбойники», «Уличные вышибалы»	Т.Б. на занятиях на спортивной площадке. Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Бег с изменением скорости. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей	0,5	0,5	Уметь играть в подвижные игры с бегом	Совершенство
32	Игры «Плен», «Обгони мяч»	Кросс по слабопересечённой местности продолжительностью до 12 мин. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь правильно распределять силы на дистанции, играть в подвижные игры с метанием, прыжками, бегом	Совершенство
33	Весёлые старты	Итоговое занятие Весёлые старты. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь играть в разученные игры	Соревнования
34	Подвижные игры по выбору учащихся	Челночный бег 3x10 м. Комбинированная эстафета. Подвижные игры. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей		1	Уметь выполнять челночный бег, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с мячом	Совершенство
		Итого	5	29		

Методы работы, формы внеурочной деятельности, используемые на занятиях.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Материально-техническое обеспечение

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Керман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
9. В.А. Горский, Примерные программы внеурочной деятельности, М. Просвещение, 2011 г
10. Ларчик с играми, М. Детская литература, С. Глязер,1975 г

11. Русские народные игры, М., 1988 г. Л.В. Былеева
12. Мячи, скакалки, обручи, малые мячи, матрасы, кегли, мешки
13. Интерактивная доска, проектор
14. Классная, магнитная доска