Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, *к*омплексной программы физического воспитания (Лях В.И., Зданевич А.А. - М: Просвещение, 2011).

Цели: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащимися.

Задачи направлены на:

формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 занятие в неделю)

Цель курса: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности учащихся;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

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.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Результатом занятий в кружке «Подвижные игры » является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Будут сформированы универсальные компетенции:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся должны:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Учащиеся должны:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- 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;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Предметные результаты

Учащиеся должны:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;
- разработать (придумать) свои подвижные игры

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Содержание курса внеурочной деятельности

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры различных народов». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

«Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Описание материально-технического обеспечения реализации рабочей программы по внеурочной деятельности «Подвижные игры»

- Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч детский
- Щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная

Список литературы

1. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128.
2. Детские подвижные игры народов СССР Составители: А.В. Кенеман, под редакцией Т.И. Осокиной М.: Просвещение, 1989.
3. Есипова Н.Н. . Русские народные игры [электронный ресурс] / Н.Н. Есипова. Режим доступа: http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/russkie-narodnye-igry
4. Комплексная программа физического воспитания, В.И. Лях, А.А. Здаевич, Москва, «Просвещение», 2011.
5. Энциклопедия традиционной молодежной игр Центральной России [Текст] / авт.-сост.: Е.А.Репринцева, И.В. Гороховская, И.П. Ильинская, Р.А. Ляхин, О.Г. Тихомирова. – Курск: Курск.гос.ун-т, 2011.

Календарно-тематическое планирование
«Подвижные игры» - 4-й класс
34 часа (1 час в неделю)

№ п/п	Тема занятий	Цели занятий	Виды учебной деятельности	Материалы, средства	Дата
1	Вводное занятие (инструктаж)	Провести инструктаж с учащимися; объяснить правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; рассказать о режиме дня и личной гигиене, о значении физических упражнений для здоровья человека	Вводный инструктаж, беседа	Инструкции	
2	Командная игра «Борьба за мяч»	Учить играть в командную игру «Борьба за мяч»; развивать ловкость, быстроту реакции	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч	
	Командная игра «Стой!»	Учить играть в командную игру «Стой!»	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч	
4	Командные игры «Борьба за мяч» и «Стой!»	Закрепить правила в изученных играх. Учить играть самостоятельно в команде	Подвижные игры	Мяч	
5	Командная игра «Пионербол»	Учить играть в командную игру «Пионербол»; развивать ловкость, быстроту реакции	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч	
6	Командная игра «Охотники и утки»	Учить играть в командную игру «Охотники и утки»; развивать ловкость, быстроту реакции	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч	
7	Командная игра «Перестрелка»	Учить играть в командную игру «Перестрелка»; развивать ловкость, быстроту реакции	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч	
8	Командная игра «Челнок»	Учить играть в командную игру «Челнок»; развивать умение прыгать с места, отталкиваясь двумя ногами	Разучивание правил; подвижная игра		
9	Командные игры *«Пионербол»,* «Челнок»	*Закрепить правила* в *изученных* играх; учить *играть* самостоятельно в команде	Подвижные игры	Мяч	

10	Командные *игры-эстафеты*	Учить выполнять правила безопасного *поведения* при эстафетах; играть в команде; играть в подвижные игры с бегом, прыжками; владеть мячом	*Игры-эстафеты*	Мяч, обручи	
11	Командные *игры-эстафеты*				
12	Командные *игры-эстафеты*				
13	Командные *игры-эстафеты*				
14	Командные *игры-эстафеты*				
15	Командные *игры-эстафеты*				
16	Командные *игры-эстафеты*				
17	Командная игра«Мяч среднему»	Учить играть в командную игру «Мяч среднему»; развивать ловкость, быстроту реакции	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч	
18	Командная игра «Увертывайся от мяча!»	Учить играть в командную игру «Увёртывайся от мяча!»; развивать ловкость, быстроту реакции	Подвижные игры	Мячи	
19	Командные *игры-эстафеты*	Учить выполнять правила безопасного *поведения* при эстафетах; играть в команде; играть в подвижные игры с бегом, прыжками; владеть мячом, верёвкой	*Игры-эстафеты*	Мяч, верёвки, мячи, обручи	
20	Командная игра«Мяч среднему»	Играть в командную игру «Мяч среднему»; развивать ловкость, быстроту реакции	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч	
21	Командная игра «Городок»	Учить играть в командную игру «Городок», владеть мячом; развивать ловкость, быстроту реакции	Разучивание правил; подвижная игра	Мяч	
22	Командные игры «Мяч среднему» и «Городок»	Закрепить правила в изученных играх; учить играть самостоятельно в команде, соблюдая правила	Подвижные игры	Мяч	

23	Командная игра «Эстафеты зверей»	Учить играть в командную игру «Эстафеты зверей»; развивать ловкость, быстроту реакции	Подвижные игры		
24	Командная игра «Удочка командная»	Учить играть в командную игру «Удочка командная», владеть скакалкой; развивать ловкость, быстроту реакции	Подвижные игры	Скакалка	
25	Командные игры «Эстафеты зверей» И «Удочка командная»	Закрепить правила в изученных играх; учить играть самостоятельно в команде, соблюдая правила, владеть скакалкой	Подвижные игры	Скакалка	
26	Командная игра «Поймай и сядь!»	Учить играть в командную игру «Поймай и сядь»; развивать ловкость, быстроту реакции	Подвижные игры	Мяч	
27	Командная игра «Увертывайся от мяча!»	Закрепить правила «Увёртывайся от мяча!»; развивать ловкость, быстроту реакции	Подвижные игры	Мяч	
28	Командные игры «Поймай и сядь!» и «Увертывайся от мяча!»	Закрепить правила в изученных играх; учить играть самостоятельно в команде, соблюдая правила, владеть скакалкой, мячом	Подвижные игры	Скакалка, мяч	
29	Командная игра «Лапта»	Познакомить с правилами народной командной игры «Лапта»; учить играть в команде, соблюдая правила, владеть мячом: держание, передача, ловля, броски	Разучивание правил; подвижная игра	Мячик, бита	
30	Командная игра «Лапта»				
31	Командная игра «Лапта»				
32	Мои любимые игры	Закрепить правила полюбившихся игр; учить играть самостоятельно, соблюдая правила	Подвижные игры		
33	Мои любимые игры				
34	Мои любимые игры				