**«Подвижные игры»**

**Пояснительная записка**

Обстановка общего кризиса социально-экономических отношений, резкое ухудшение здоровья, рост наркомании и алкоголизма, - все это требует неотложных контрмер, активного формирования у подрастающего поколения установок на ЗОЖ.

С самого раннего детства ребенок встречается с игрой, участвуя в которой, примеряет на себя различные роли. Именно в игре ребенок впервые сталкивается с различными видами движений, которые оказывают разностороннее воздействие на организм, развивают различные физические качества.

Через игру – любимую деятельность детей можно помочь ребенку сформироваться интересной и неординарной личностью. Игры обеспечивают мотивацию познания себя, товарищей, окружающего мира; учат четко формулировать свои мысли, формируют смелость публичного выступления. Театрализованные игры учат замечать и оценивать свои промахи и ошибки других.

Считается, что основная функция игры – развлекательная, поэтому игра как развлечение одно из самых полезных занятий.

Основным условием успешного усвоения программы является знание и свободное владение обширным игровым материалом. Важнейшее требование к занятиям: дифференцированный подход к обучающимся в зависимости от их знаний, умений, навыков самостоятельного обучения.

Данная программа включает в себя различные приемы и методы привлечения и активизации детей в игровой деятельности:

* игровые приемы деления на команды и жеребьевка;
* атрибутика и символика;
* игровые виды награждения (дипломы, медали, призы);
* игровые приемы подведения итогов.

Программа составлена таким образом, что используемые игры доступны детям любого возраста. В процессе подготовки к игровой деятельности и в момент самой игры, дети активно используют имеющиеся у них знания, умения и навыки.

Творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, добиваюсь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры привлекаю внимание участников к ее содержанию, слежу за точностью движений, выполнением правил, дозировкой физической и умственной нагрузки, поддерживаю эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, приучаю оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость.

В процессе объяснения новой игры использую различные приемы, в зависимости от ее вида, содержания и степени сложности.

Игра объясняется кратко, лаконично, эмоционально, выразительно. Дается представление о содержании, последовательности игровых действий, расположении игроков, необходимого материала и атрибутов, правилах. Основная часть времени отводится конкретным игровым действиям. В конце игры дается оценка положительных действий участников.

**Описание места курса внеурочной деятельности в учебном плане:**

Программа рассчитана на 135 занятий (по 40 мин.) для обучающихся 1-4 классов: 1 класс – 33ч. по 1 ч. в неделю, 2 класс – 34ч. по 1 ч. в неделю, 3 класс – 34 ч. по 1 ч. в неделю, 4 класс – 34 ч по 1 ч 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 программы 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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности:**

Результатом занятий «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»**

* Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.)
* О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.
* Бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
* Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
* Палка гимнастическая
* Скакалка детская, мат гимнастический, кегли, обруч детский
* Рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям
* 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. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя   
   начальной школы».
2. Детские подвижные игры народов СССР Составители: А.В. Кенеман, под редакцией Т.И. Осокиной М.: Просвещение, 1989.
3. Есипова Наталья Николаевна. Русские народные игры [электронный ресурс] / Н.Н. Есипова. Режим доступа: [http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/russkie-narodnye-igry](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fdetskiy-sad%2Fraznoe%2F2013%2F01%2F19%2Frusskie-narodnye-igry)
4. Комплексная программа физического воспитания, В.И. Лях, А.А. Здаевич, Москва, «Просвещение», 2007 г.
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. – 263 с.

**Тематическое планирование 1 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1. | Русские народные игры | 10 |
| 2. | Подвижные игры | 15 |
| 3. | Эстафеты | 5 |
| 4. | Игры различных народов | 3 |

**Тематическое планирование 2 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1. | Русские народные игры | 11 |
| 2. | Подвижные игры | 10 |
| 3. | Эстафеты | 5 |
| 4. | Игры различных народов | 8 |

**Тематическое планирование 3 класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1. | Русские народные игры | 11 |
| 2. | Подвижные игры | 8 |
| 3. | Эстафеты | 6 |
| 4. | Игры различных народов | 9 |

**Тематическое планирование 4 класс:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1. | Русские народные игры | 5 |
| 2. | Подвижные игры | 4 |
| 3. | Эстафеты | 3 |
| 4. | Игры различных народов | 5 |

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Дата |
| 1. | Гуси-лебеди | 1 |  |
| 2. | У медведя во бору | 1 |  |
| 3. | Филин и пташки | 1 |  |
| 4. | Палочка- выручалочка | 1 |  |
| 5. | Блуждающий мяч | 1 |  |
| 6. | Классики | 1 |  |
| 7. | Ловушка в кругу | 1 |  |
| 8. | Пчелки и ласточки | 1 |  |
| 9. | К своим флажкам | 1 |  |
| 10. | Кот идет | 1 |  |
| 11. | Северный и южный ветер | 1 |  |
| 12. | Соревнования скороходов | 1 |  |
| 13. | Колдунчики | 1 |  |
| 14. | Аисты | 1 |  |
| 15. | Пчелы и медведи | 1 |  |
| 16. | Хитрая лиса | 1 |  |
| 17. | Ловишки с приседаниями | 1 |  |
| 18. | Переправа с досками | 1 |  |
| 19. | Туннель | 1 |  |
| 20. | Собери урожай | 1 |  |
| 21. | На погрузке арбузов | 1 |  |
| 22. | Принеси мяч | 1 |  |
| 23. | Успей перебежать | 1 |  |
| 24. | С мячом | 1 |  |
| 25. | Весёлые старты | 1 |  |
| 26. | Совушка  Мышеловка | 1 |  |
| 28. | Пустое место | 1 |  |
| 29. | Карусель | 1 |  |
| 30. | Кто быстрее? | 1 |  |
| 31. | Конники-спортсмены | 1 |  |
| 32. | Лягушата и цапля | 1 |  |
| 33. | Карлики и великаны | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**2-й класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Дата |
| 1. | Русская народная игра «Жмурки» | 1 |  |
| 2. | Русская народная игра «Кот и мышь» | 1 |  |
| 3. | Русская народная игра «Горелки» | 1 |  |
| 4. | Русская народная игра «Салки» | 1 |  |
| 5. | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |  |
| 6. | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |
| 7. | Русская народная игра «Фанты» | 1 |  |
| 8. | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» | 1 |  |
| 9. | Русская народная игра «Волк» | 1 |  |
| 10. | Русская народная игра «Птицелов» | 1 |  |
| 11. | Подвижная игра «Совушка» | 1 |  |
| 12. | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |  |
| 13. | Подвижная игра «Пустое место» | 1 |  |
| 14. | Подвижная игра «Карусель» | 1 |  |
| 15. | Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 |  |
| 16. | Подвижная игра «Конники-спортсмены» | 1 |  |
| 17. | Подвижная игра «Лягушата и цыплята» | 1 |  |
| 18. | Подвижная игра «Карлики и великаны» | 1 |  |
| 19. | Эстафета «Передача мяча» | 1 |  |
| 20. | Эстафета «С мячом» | 1 |  |
| 21. | Эстафета зверей | 1 |  |
| 22. | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 |  |
| 23. | Эстафета «Вызов номеров» | 1 |  |
| 24. | Эстафета по кругу | 1 |  |
| 24. | Эстафета с обручем | 1 |  |
| 26. | Эстафета со скакалкой | 1 |  |
| 27. | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» | 1 |  |
| 28. | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 |  |
| 29. | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 |  |
| 30. | Дагестанская народная игра «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 |  |
| 31. | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | 1 |  |
| 32. | Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 |  |
| 33. | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 |  |
| 34. | Чувашская игра «Рыбки | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**3-й класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Дата |
| 1. | Русская народная игра «Краски» | 1 |  |
| 2. | Русская народная игра «Гори, гори ясно» | 1 |  |
| 3. | Русская народная игра «Ляпка» | 1 |  |
| 4. | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 |  |
| 5. | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 |  |
| 6. | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 |  |
| 7. | Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой» | 1 |  |
| 8. | Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!» | 1 |  |
| 9. | Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!» | 1 |  |
| 10. | Игры народов Коми «Невод»,»Стой, олень!» | 1 |  |
| 11. | Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 |  |
| 12. | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 |  |
| 13. | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | 1 |  |
| 14. | Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка» | 1 |  |
| 15. | Чечено-ингушская игра «Чиж» | 1 |  |
| 16. | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба» | 1 |  |
| 17. | Мордовские народные игры «Котел», «Круговой» | 1 |  |
| 18. | Северо-осетинская игра «Борьба за флажки» | 1 |  |
| 19. | Чувашская игра «Рыбки» | 1 |  |
| 20. | Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз» | 1 |  |
| 21. | Эстафета «Вызов номеров» | 1 |  |
| 22. | Эстафета по кругу | 1 |  |
| 23. | Эстафета с обручем | 1 |  |
| 24. | Эстафета с мячом | 1 |  |
| 25. | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 |  |
| 26. | Эстафета «Встречная» | 1 |  |
| 27. | Русская народная игра «Салки» | 1 |  |
| 28. | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |  |
| 29. | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |
| 30. | Русская народная игра «Фанты» | 1 |  |
| 31. | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» | 1 |  |
| 32. | Русская народная игра «Волк», «Горелки» | 1 |  |
| 33. | Русская народная игра «Птицелов» | 1 |  |
| 34. | Веселые старты | 1 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**4-й класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Дата |
| 1. | Русская народная игра «Жмурки» | 0.5 |  |
|  | Русская народная игра «Кот и мышь» | 0.5 |  |
| 2 | Русская народная игра «Горелки» | 0.5 |  |
|  | Русская народная игра «Салки» | 0.5 |  |
| 3 | Русская народная игра «Пятнашки» | 0.5 |  |
|  | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 0.5 |  |
| 4 | Русская народная игра «Фанты» | 0.5 |  |
|  | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» | 0.5 |  |
| 5 | Русская народная игра «Волк» | 0.5 |  |
|  | Русская народная игра «Птицелов» | 0.5 |  |
| 6 | Русская народная игра «Птицелов» | 0.5 |  |
|  | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» | 0.5 |  |
| 7 | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 0.5 |  |
|  | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 0.5 |  |
| 8 | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 0.5 |  |
|  | Марийская народная игра «Катание мяча» | 0.5 |  |
| 9 | Татарская народная игра «Серый волк» | 0.5 |  |
|  | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | 0.5 |  |
| 10 | Чувашская игра «Рыбки | 0.5 |  |
|  | Эстафета «Передача мяча» | 0.5 |  |
| 11 | Эстафета со скакалкой | 0.5 |  |
|  | Эстафета «С мячом» | 0.5 |  |
| 12 | Эстафета зверей | 0.5 |  |
|  | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 0.5 |  |
| 13 | Эстафета «Вызов номеров» | 0.5 |  |
|  | Эстафета по кругу | 0.5 |  |
| 14 | Эстафета с обручем | 0.5 |  |
|  | Русская народная игра «Салки» | 0.5 |  |
| 15 | Русская народная игра «Пятнашки» | 0.5 |  |
|  | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 0.5 |  |
| 16 | Русская народная игра «Краски» | 0.5 |  |
|  | Русская народная игра «Гори, гори ясно» | 0.5 |  |
| 17 | Русская народная игра «Третий лишний» | 0.5 |  |