**Приложение № 4**

Управление образования администрации Селивановаского района

МОУ «Красногорбатская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено Согласовано Утверждаю

на районном МО учителей на методическом совете школы директор МОУ Красногорбатская СОШ физической культуры протокол от \_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Архипова Н.В

**ПРОГРАММА**

организации внеурочной деятельности

младших школьников

**«Подвижные игры»**

**3 класс**

**Составитель:**

учитель   физической культуры

высшей квалификационной категории

Коннов Вадим Сергеевич

**2013-2014 учебный год**

**Пояснительная записка**

**Общая характеристика программы**

В современных условиях, в связи с низкой двигательной активностью детей, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся начальной школы. Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма ребёнка, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о традициях русского народа, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого игры являются традиционным средством педагогики, обогащают духовные и социальные качества детей. В играх отражается образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой, красотой движений, творческой выдумкой.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что творчество, фантазия, выдумка, инициатива, импровизация, являющиеся непременным условием большинства игр, способны подарить ученику радость и эмоциональный подъём.

Учёт возрастных особенностей физического воспитания обучающихся начальной школы, к которым относятся недостаточность развития мышечной силы, некоторая неустойчивость сердечной деятельности, повышенный обмен веществ, несовершенство в координации, силе и ловкости движений, относительно быстрая утомляемость, недостаточный уровень волевых и других качеств, малый запас знаний о своих двигательных возможностях, дают основание для широкого применения в процессе физического воспитания подвижных игр, являясь действенным средством воспитания.

Занятия сопровождаются практическим использованием информационных технологий.Презентации помогают наглядно объяснить детям, почему в считалках часто используются странные, несуществующие слова. Раскрывают историю считалок, которые пришли из древности, когда люди верили в силу слова и считалка была похожа на заклинание. С помощью презентаций доступно объясняется детям история появления новых считалок, которые сейчас помогают распределить роли в игре так, чтобы всем было весело и никому не обидно.

Прежде чем переходить к описанию игр в мяч, наиболее известных в России, с помощью мультимедийного оборудования доступно детям рассказывается, как в простонародье мячи делали из тряпок, лыка, овечьей шерсти, что резиновыми мячами играли только дети из зажиточных семей.

Познакомить детей с играми русского народа – лучший способ воспитания патриотизма, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игра доступным языком передает детям знания о русском народе. Она вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Программа «Подвижные игры» реализует спортивно-оздоровительное и игровое направления во внеурочной деятельности. Рассчитана на обучающихся первой ступени - 3 класс, 34 часа в год (1 час в неделю).Программа является авторской.

**Цель программы:** содействие укреплению здоровья, приобщению детей к культуре своего края в процессе активного их участия в русских народных подвижных играх и состязаниях.

**Задачи программы:**

– познакомить обучающихся с разнообразием русских народных подвижных игр;

–содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;

– обучить  правилам поведения в процессе коллективных действий;

–воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;

– развивать двигательную активность в подвижных играх и состязаниях.

– воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к традициям русского народа.

**Структура и содержание программы**

Программа «Подвижные игры» является модульной и состоит из 2модулей (общим объёмом 34 часа), содержание которых предлагается младшим школьникам для обязательного освоения.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. 70%  содержания планирования направлено на активную  двигательную деятельность учащихся.   Остальное время  распределено на   тематические беседы с использованием информационно-коммуникативных технологий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название модуля | Общее количество часов |
|  | Введение | **1** |
|  | Разучивание считалок | **1** |
| Ι. | Русские народные подвижные игры | **15** |
| 1.1. | Игры с бегом | 4 |
| 1.2. | Игры с мячом | 4 |
| 1.3. | Игры с прыжками | 3 |
| 1.4. | Игры малой подвижности | 1 |
| 1.5. | Игры в камешки | 1 |
| 1.6. | Жмурки | 2 |
| ΙΙ. | Игры активного отдыха | **17** |
| 2.1. | Подвижные игры на природе | 5 |
| 2.2. | Подвижные игры в малом помещении | 4 |
| 2.3. | Игры на воде | 8 |
|  | Итого: | **34** |

**Содержание занятий**

**Введение (1 час)**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Способы деления на команды (группы). Значение подвижных игр для здорового образа жизни (ИКТ).

**Разучивание считалок (1 час)**

Разучивание считалок на водящего и выбывание Универсальные и современные считалки.

История считалок (ИКТ)

**Модуль Ι. Русские народные подвижные игры (15 часов)**

1.1. Игры с бегом (4 часа)

История игры (ИКТ). Игровые правила. Оборудование для игры. Проведение игры.

1.2. Игры с мячом (4 часа)

История игры (ИКТ). Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Организация игр совместно с родителями обучающихся.

1.3. Игры с прыжками (3 часа)

История игры (ИКТ). Игровые правила. Проведение игры. Групповой турнир. Организация игр совместно с воспитанниками детского сада.

1.4.Игры малой подвижности (1 час)

1.5.Игры в камешки (1 час)

1.6. Жмурки. История игры (ИКТ) (2 часа)

**Модуль ΙΙ. Игры активного отдыха (17 часов)**

2.1. Игры на воде (8 часов)

История игры (ИКТ). Игровые правила. Проведение игры.

2.2. Подвижные игры в малом помещении (4 часа)

История игры (ИКТ). Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. Групповой турнир.

2.3. Подвижные игры на природе (5 часов)

История игры (ИКТ). Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.

**Методическое обеспечение программы**

При проведении игр рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить всё необходимое оборудование и материалы перед её началом.

2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие

росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

4. Избегать перевозбуждения у играющих.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем её правилам.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированы, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учётом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей, счётчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнётся активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобрят первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учётом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

Методика проведения подвижной игры включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

В ходе игры привлекается внимание детей к её содержанию, правилам, отслеживается точность движений, дозировка физической нагрузки. Даются краткие указания, поддерживается и регулируется эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих. Необходимо приучать детей ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе и в помещении. Продолжительность игры зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития детей, состояния их здоровья, и в среднем может составлять 15-30 минут. Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4-6 раз. Паузы между повторениями 0,3-0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста.

Нагрузка может дозироваться следующими приёмами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить ребёнка, отметив его ловкость, силу, инициативу.

Широта воспитательного воздействия подвижных игр предъявляет и определенные требования к отбору их содержания. Наиболее общими из них являются:

- соответствие игр образу жизни местного населения, уровню культуры, традициям;

- соответствие сложности сюжета и содержания уровню развития, уровню знаний, умений, навыков и физических качеств занимающихся, их возрасту;

- соответствие игр задачам воспитания, образования, развития и условиям, отвечающим успешному осуществлению педагогического процесса.

Основные формы проведения занятий по данной программе: игры на свежем воздухе и в спортзале, бассейне, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности  и повседневной жизни):приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о русских народных подвижных играх, традициях.

2**.** Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия): опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Высокий уровень мотивации здорового образа жизни. Соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр в малых группах сверстников; соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом.

**Способы проверки**

Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

**Ресурсное обеспечение**

Для реализации программы необходимо оборудование и спортинвентарьспортивного зала, спортивная площадка, бассейн, класс с мультимедийным оборудованием.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | дата | тема |
| 1 | \_\_.09.2013 | Введение. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. |
| 2 | \_\_.09.2013 | Разучивание считалок для водящего, на выбывание. Универсальные и современные считалки. |
| 3 | \_\_.09.2013 | Игры с бегом «Челнок», «Ловушки в кругу», «Филин и пташки». |
| 4 | \_\_.09.2013 | Игры с бегом «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка». |
| 5 | \_\_.10.2013 | Игры с бегом «Горячее место», «Горелки», «Ошибся», «Добеги и убеги». |
| 6 | \_\_.10.2013 | Игры с бегом «Зайцы в лесу», «Дожмурки», «Коршун». |
| 7 | \_\_.10.2013 | Игры с мячом «Подстенка», «Зевака», «Летучий мяч». |
| 8 | \_\_.10.2013 | Игры с мячом «Круг», «Охотник», «Выбей мяч их круга». |
| 9 | \_\_.11.2013 | Игры с мячом «Защищай город», «Мяч в лунке», «Русская лапта». |
| 10 | \_\_.11.2013 | Игры с мячом «Сторож», «Зайчик», «Перебежки». |
| 11 | \_\_.11.2013 | Игры с прыжками «Попрыгунчики», «Воробышки и кот», «Болото». |
| 12 | \_\_.11.2013 | Игры с прыжками «Переселение лягушек», «Мешочек», «Петушиный бой». |
| 13 | \_\_.12.2013 | Игры с прыжками «Салки на одной ноге», Купи бычка», «Здравствуй, сосед!». |
| 14 | \_\_.12.2013 | Игры малой подвижности «Краски», «Молчанка», «Веревочка», «Море волнуется», «Дятел». |
| 15 | \_\_.12.2013 | Игры в камешки «Жары», «Верты», Из рук в руки», «Чет и нечет». |
| 16 | \_\_.01.2014 | Жмурки «Жмурки на местах», «Круговые жмурки». |
| 17 | \_\_.01.2014 | Жмурки «Слепой козел», «Звонок», «Кривой петух». |
| 18 | \_\_.01.2014 | Игры на воде «Чей фонтан лучше». |
| 19 | \_\_.02.2014 | Игры на воде «Каскад». |
| 20 | \_\_.02.2014 | Игры на воде «Гидроакробатика». |
| 21 | \_\_.02.2014 | .Игры на воде «Гидрофутбол». |
| 22 | \_\_.02.2014 | Игры на воде «Морской бой». |
| 23 | \_\_.03.2014 | .Игры на воде «Гонки». |
| 24 | \_\_.03.2014 | Игры на воде «Салки в воде». |
| 25 | \_\_.03.2014 | Игры на воде «Вулкан». |
| 26 | \_\_.04.2014 | Подвижные игры в малом помещении «Борьба на руках», «Равновесие на линии». |
| 27 | \_\_.04.2014 | Подвижные игры в малом помещении «Толчки ладонями в колени», «Жучок». |
| 28 | \_\_.04.2014 | Подвижные игры в малом помещении «Выкрут», «Поставь коробки». |
| 29 | \_\_.04.2014 | Подвижные игры в малом помещении «Перетягивание на пальцах». |
| 30 | \_\_.04.2014 | Подвижные игры на природе «Мяч-соседу», «Картошка», «Сильный бросок». |
| 31 | \_\_.05.2014 | Подвижные игры на природе «Круговая лапта» «Пустое место». |
| 32 | \_\_.05.2014 | Подвижные игры на природе «12 палочек», «Лисички», «Падающая палка». |
| 33 | \_\_.05.2014 | Подвижные игры на природе «Футбол раков», «Чехарда», «Лесной волейбол». |
| 34 | \_\_.05.2014 | Подвижные игры на природе «Кто больше», «Налим», «Сильный бросок». |

**Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса**

Энциклопедия физических упражнений. Е.Талага, М.: Физкультура и спорт, 1998

Бегай, прыгай, метай. Э. Брюнему. М.-1982

Большая книга игр: более 1500 веселых, полезных и интересных игр. Н. Дубенюк.М.: Эксмо, 2007

Подвижные игры, физкультминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. Т.С. Овчинникова. М, КАРО, 2006

Русские детские подвижные игры. Е.А. Покровский

Подвижные игры на прогулке. Е.Н. Бабенкова

«Играй - не зевай». Н.Дедулевич

Подвижные игры для школьников. Л. Фадеева

**Литература и полезные ссылки рекомендуемые для родителей и детей**

Активный отдых. Н.В. Гуреев.-М., 1991 (Физкультурная библиотека для родителей)

100 лучших игр летом на отдыхе и дома. М.: Эксмо, 2008

Сборник детских считалок. Н.Антонова

Считалия. Б.Заходер

[www.moedelo.org](http://www.moedelo.org) Все для детей

Портал для всей семьи. Bebi.lv