

Пояснительная записка.

На внеурочную деятельность по курсу «Подвижные игры» отводится 34 часа в год (34 учебных недель по 1 часу в неделю), для 1-4 класса предусмотренной учебным планом.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Роль и место данного курса.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Учебно - тематический план.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
		1
1	Подвижные игры	13
2	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	13
3	Подвижные игры, основанные на элементах спортивных игр	4
4	Игры на свежем воздухе	4
	ИТОГО:	34

Содержание тем учебного курса.

Подвижные игры: «Пятнашки» , «Ловушка», «Совушка» , «Серый волк» «Удочка», «Охотники и утки», «Волк во рву», «День и ночь», «Точный расчет», «Пионербол», «Колдун», «Два Мороза», «Космонавты»

Подвижные игры, основанные на элементах спортивных игр:

подвижные игры с баскетбольным мячом, встречная эстафета, «Не упусти мяч», Игра: «Бросай - поймай»,

Игры на свежем воздухе: вышибалы, бадминтон, догонялки, эстафеты.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Поднимание туловища из положения лежа на спине, равномерный бег на 1000 м. с переходом на ходьбу, прыжки со скакалкой, прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180, прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, вис на перекладине, метание в мишень, развитие координационных способностей, бег 30 м. челночный бег, прыжки по полосам.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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;

Метапредметные результаты:

- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.
-

Список литературы

1. **Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2008. – 40 с.**
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2012.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2011.
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 2009.
5. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2013
6. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2009
7. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 2010
8. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 2009
9. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 2012.
10. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2010.

Календарно– тематическое планирование 1-2 класс

№	дата	Наименование разделов и тем
---	------	-----------------------------

	План	факт	
1.	02.09		Правила Т.Б на занятиях кружка, выполнения команд. Челночный бег
2	09.09		Влияние занятий физкультурой на организм. Пятнашки.
3	16.09		Развитие ловкости «Ловушка».
4	23.09		Развитие быстроты «Охотник и сторож».
5	30.09		Игры «Карусель», «Совушка».
6	07.10		Прыжки на скакалке разными способами
7	14.10		Эстафеты с мячами.
8	21.10		Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч»
9	28.10		Эстафеты с бегом и прыжками
10	11.11		Эстафеты с преодолением препятствий
11	18.11		Развитие ловкости« Обыкновенные жмурки »
12	25.11		Вис на перекладине разными способами
13	02.12		Развитие координационных способностей« Собери яблоки ».
14	09.12		« Серый волк »
15	16.12		Развитие гибкости« Колдун ».
16	23.12		Прыжки через препятствия «Волк во рву»
17	30.12		Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
18	13.01		Развитие скоростно-силовых качеств. Преодоление полосы препятствий.
19	20.01		Развитие координационных способностей .Группировки из положения лежа и сидя.
20	27.01		Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч»
21	10.02		Упражнения со скакалками
22	17.02		Специальные беговые упражнения
23	24.02		«Охотники и утки»
24	03.03		«У медведя во бору», «Совушка»

25	10.03		«Не оступись», «Пятнашки»
26	17.03		«Встречная эстафета», «День и ночь»
27	07.04		Развитие координационных способностей «Точно в цель»
28	14.04		Развитие силы. Поднимание туловища из положения лежа.
29	21.04		Развитие скоростных качеств «Салки – догонялки»
30	28.04		Развитие ловкости. Упражнения с обручами.
31	05.05		Игры с мячами.
32	12.05		Игры на свежем воздухе «Вышибалы»
33	19.05		Игры на свежем воздухе «Эстафеты»
34	26.05		Игры на свежем воздухе по выбору

Календарно - тематическое планирование 3-4 класс

№	Дата	

	План	Факт	Тема
1	05.09		Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. Инструкция№85 Подвижная игра 1 «Пятнашки»
2	12.09		Подвижная игра 2 «Ловушка»
3	19.09		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие№ 1 Поднимание туловища из положения лежа на спине
4	24.09		Подвижная игра 3 «Охотник и утки»
5	04.10		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие№2 Равномерный бег на 1000 м. с переходом на ходьбу
6	10.10		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие№3 Прыжки со скакалкой.
7	17.10		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие№4 Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180.
8	24.10		Подвижная игра 4 «Волк во рву»
9	07.11		Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр . Инструкция№85 Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие№5 Прыжки в длину с места.
10	14.11		Подвижная игра 5 «Удочка»
11	21.11		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие№6 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
12	28.11		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие№7

			Прыжки по полосам.
13	05.12		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие № 8 Подтягивание ,вис на перекладине
14	12.12		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие № 9 Бег 30 м.
15	19.12		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие №10 Метание в мишень
16	26.12		Подвижные игры, основанные на элементах спортивных игр1 Подвижные игры с баскетбольным мячом.
17	09.01		Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр . Инструкция №85 Подвижные игры, основанные на элементах спортивных игр 2 «Бросай - поймай»
18	16.01		Подвижные игры, основанные на элементах спортивных игр 3 Встречная эстафета.
19	23.01		Подвижные игры, основанные на элементах спортивных игр4 «Не упусти мяч»
20	30.01		Подвижная игра 6. «Космонавты».
21	06.02		Подвижная игра 7 «Пионербол»
22	13.02		Подвижная игра 8«День и ночь»
23	20.02		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие №11 Развитие координационных способностей
24	27.02		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие №12 Челночный бег
25	06.03		Подвижная игра 9

			«Серый Волк»
26	13.03		Подвижная игра 10 «Точный расчет»
27	20.03		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств Занятие №13 Подтягивания на перекладине
28	03.04		Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр . Инструкция №85 Подвижная игра 11 «Совушка»
29	10.04		Подвижная игра 12 «Два Мороза»
30	17.04		Подвижная игра 13 «Колдун»
31	24.04		Игры на свежем воздухе 1 «Вышибалы»
32	08.05		Игры на свежем воздухе 2 «Бадминтон»
33	15.05		Игры на свежем воздухе 3 «Эстафеты»
34	22.05		Игры на свежем воздухе 4 «Догонялки»