Министерство образования Республики Саха (Якутия)
Муниципальное казенное учреждение «Муниципальный орган управления образования» администрации МР «Сунтарский улус (район)»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Борзонская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО:<br>на заседании МО<br>Протокол № ____<br>от «29» августа 2016г.<br>Руководитель МО _____ | СОГЛАСОВАНО:<br>Заместитель директора по УВР<br>_____<br>/Спирова Л.Н./<br>от «29» августа 2016 г. | УТВЕРЖДАЮ:<br>Директор школы<br>_____<br>/Григорьев В.Г./<br>от «29» августа 2016 г. |

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
**«Подвижные игры»**

Направление: спортивно - оздоровительное

Ступень обучения (класс) начальное (полное) общее образование **1 класс**
Количество часов ____:____ часов в неделю
Учитель Герасимов Аблаз Владимирович

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся 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 коррекционно-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 учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Место кружка в учебном плане.**

Программа рассчитана на 29 занятий (1 час в неделю), в связи с тем, что внеурочная деятельность начинается с 1 октября, продолжительность занятия 35 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;

– привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Цель программы:** удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами** данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся 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 детей;
- ✓ 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:

## 1 класса

| № | Разделы | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Русски народные игры | 8 |
| 2 | Подвижные игры | 17 |
| 3 | Эстафеты | 4 |
| | Итого: | 29 |

**Формы занятий:**

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

**Режим занятий:**

В 1-3 классах начальной школы занятия продолжительностью 35 минут проводятся 1 раз в неделю в группах не более 15-ти детей.

**Планируемый результат:**

-у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший 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.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами кружка «Подвижные игры»**

являются следующие умения:

*оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать* свои эмоции;

*понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры»**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- *Регулятивные УУД:*
  - определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
  - проговаривать последовательность действий во время занятия;
  - учиться работать по определенному алгоритму
- *Познавательные УУД:*

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

➢ *Коммуникативные УУД:*

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

## Содержание программы

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 дети 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.

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают у томленные центры.

3. *Игры с быстрым нахождением своего места* . В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

**Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

1. раздел - «Русские народные игры»
2. раздел - «Подвижные игры»
3. раздел - «Эстафеты»

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-9 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

цели изучения по каждому разделу

**«Русские народные игры»**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

**«Игры народов России»**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

**«Подвижные игры»**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**«Эстафеты»**

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

**Календарно - тематическое планирование**

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | |
|---|---|---|---|---|
| | | | План. | Факт. |
| 1 | Гуси-лебеди | 1 | 03.10 | |
| 2 | У медведя во бору | 1 | 10.10 | |
| 3 | Филин и пташки | 1 | 17.10 | |
| 4 | Палочка- выручалочка | 1 | 24.10 | |
| 5 | Блуждающий мяч | 1 | 31.10 | |
| 6 | Классики | 1 | 14.11 | |
| 7 | Ловишка в кругу | 1 | 21.11 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8 | Пчелки и ласточки | 1 | 28.11 | |
| 9 | К своим флажкам | 1 | 05.12 | |
| 10 | Кот идет | 1 | 12.12 | |
| 11 | Северный и южный ветер | 1 | 19.12 | |
| 12 | Соревнования скороходов | 1 | 26.12 | |
| 13 | Колдунчики | 1 | 16.01 | |
| 14 | Аисты | 1 | 23.01 | |
| 15 | Пчелы и медведи | 1 | 30.01 | |
| 16 | Хитрая лиса | 1 | 06.02 | |
| 17 | Ловишки с приседаниями | 1 | 13.02 | |
| 18 | Переправа с досками | 1 | 20.02 | |
| 19 | Туннель | 1 | 27.02 | |
| 20 | Собери урожай | 1 | 27.02 | |
| 21 | На погрузке арбузов | 1 | 06..03 | |
| 22 | Принеси мяч | 1 | 13.03 | |
| 23 | Успей перебежать | 1 | 20.03 | |
| 24 | С мячом | 1 | 03.04 | |
| 25 | Весёлые старты | 1 | 10.04 | |
| 26 | Эстафета с мячом | 1 | 17.04 | |
| 27 | Эстафета со скакалкой | 1 | 24.04 | |
| 28 | Эстафета по кругу | 1 | 08.05 | |
| 29 | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 | 15.05 | |
| | Итого: 29часов | | | |

## Учебно - методическое и материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих

этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

**Д** –демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
**К** –полный комплект (для каждого обучающегося);
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во |
|---|---|---|
| **1** | **Основная литература для учителя** | |
| **1.1** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2** | Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.) | **Д** |
| **1.3** | **Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.** | **Ф** |
| **1.4** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2** | Дополнительная литература для учителя | |
| **2.1** | **О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.** | **Д** |
| **2.2** | Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г. | **Д** |
| **2.3** | Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г. | **Д** |
| **2.4** | Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002 | **Д** |
| **3** | Дополнительная литература для обучающихся | |
| **3.1** | **Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадин: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.** | **Ф** |

| | | |
|---|---|---|
| *4* | *Учебно-практическое оборудование* | |
| 4.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 4.2 | Козел гимнастический | П |
| 4.3 | Канат для лазанья | П |
| 4.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 4.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 4.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 4.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 4.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 4.9 | Палка гимнастическая | К |
| 4.10 | Скакалка детская | К |
| 4.11 | Мат гимнастический | П |
| 4.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 4.13 | Кегли | К |
| 4.14 | Обруч детский | Д |

| | | |
|---|---|---|
| 4.15 | Рулетка измерительная | К |
| 4.16 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | Д |
| 4.17 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 4.18 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 4.19 | Сетка волейбольная | Д |
| 4.20 | Аптечка | Д |

## Список литературы.


1. Примерные программы по учебным предметам. П 76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
2. Физическая культура. 1-4 классы. Книга. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2012.

3. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. И.Э.Ахмеров «Учитель» 2004.

4. «Детские подвижные игры разных народов» - составитель А.В.Кенеман; под редакцией Т.И.Осокиной, Москва. Просвещение 1989 г.