

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 9
имени Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области
446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52**

**Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.**

Утверждаю

**Директор ГБОУ ООШ № 9
Г.Н. Недбалю**



Программа внеурочной деятельности

Подвижные игры

2019 – 2020 учебный год

Введение

Программа внеурочной деятельности «**Подвижные игры**» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для учащихся 2-4 -х классов.

Программа внеурочной деятельности включает три раздела:

- «Результаты освоения курса внеурочной деятельности»
- «Содержание курса внеурочной деятельности», с указанием форм организации и видов деятельности;
- «Тематическое планирование».

Программа внеурочной деятельности разработана на основании следующих нормативно - правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями и дополнениями);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ А.Я.Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков, М. Просвещение, 2014;
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 04.10.2010г. № 986,г. Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».
- Примерной программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1-4 класс/ В.А. Горский, А.А.Тимофеев, Д.В.Смирнов и др. под ред. В.А. Горского -М. :Просвещение.
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 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:

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками — определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- разрешать конфликты — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управлять поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли .

формировать навыки позитивного коммуникативного общения.

В результате обучения учащиеся должны знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- об истории и культуре подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений;
- самостоятельно проводить разминку;
- организованно играть в подвижные игры.

Способы проверки результативности.

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

- Личные достижения учащихся.
- Спортивные соревнования.

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения **следующих форм контроля:**

- предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;

- текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых учащиеся показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Учащиеся оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность учащихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр в учебно-тренировочных группах.

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

Ведущим в обучении является метод реализации потенциала участием в кроссах, в соревнованиях, в олимпиадах, конкурсах, и в других мероприятиях.

В работе с учащимися применяется деятельный подход, который учит применять в быту навыки, полученные во время выполнения физических упражнений, различных подвижных игр.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
 - наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
 - практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.
- Организация работы групповая.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, Желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку и находчивость, волю, стремление к победе. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. Большое значение приобретают подвижные

игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Цель:

способствовать воспитанию национального самосознания в области образования на основе возрождения традиционной и развития современной игровой культуры, духовному совершенствованию физически здоровой личности, расширению его историко-культурного кругозора посредством подвижных игр.

Задачи:

- 1) удовлетворять физиологические потребности учащихся в движениях через увеличение двигательного режима;
- 3) формировать мотивы и потребности в активной двигательной деятельности;
- 5) развивать физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- 6) способствовать расширению кругозора учащихся;
- 7) развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь.

Результатом занятий подвижными играми является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств обучающихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др.

Формы проведения занятий:

1. путешествие;
2. конкурс;
3. занятие – игра;
4. спортивный калейдоскоп;
5. спортивный марафон;

Виды деятельности:

- игровая;
- соревновательная;

- учебная

2 класс (34 ч.)

1. Игры с бегом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом.
Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров» Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

2. Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».

- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

3. Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при с играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».

- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»

- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».

- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

4. Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».

- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

5. Зимние забавы (4 часов)

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Санные поезда».
- Игра «На одной лыже».
- Игра «Езда на перекладных»

6. Эстафеты (5 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет
Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».

- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

7. Народные игры (5 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

3 класс (34 ч.)

1. Подвижные игры.(10ч)

Рассматриваются в качестве одного из важных средств физического воспитания. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегчённом виде выполнять элементы изучаемых технических приёмов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Используются такие игры как: игры «Удочка», «Кошки-мышки», «У кого мяч?», «Классы», "Солнце и месяц", «Море волнуется», «Построй шеренгу,

круг, колонну», «Гонка мячей», «Бой петухов», «Скатывание шаров», «Залп по мишени», «Осада снежной крепости»,

2. Игры на внимание.(10ч)

Отражают реальные факты или события, но обычное раскрывается через необычное, простое — через загадочное, трудное — через преодолимое, необходимое - через интересное. Все это происходит в игре, в игровых действиях, становится близким учащемуся, радует его. Цель игры – усилить впечатление, обратить внимание учащегося на то, что находится рядом, но не замечается ими. Также они обостряют внимание, наблюдательность, осмысление игровых задач, облегчают преодоление трудностей и достижение успеха.

В играх на внимание содержится комплекс разнообразной деятельности детей: мысли, чувства, переживания, сопереживания, поиски активных способов решения игровой задачи, подчинение их условиям и обстоятельствам игры, отношения учащихся в игре.

Используются такие игры как: игра «Правильно – неправильно», «Пустое место», «У ребят порядок строгий», «Группа смирно!», «Мяч соседу», «Угадай, чей голосок», «Краски», «Земля, вода, воздух, ветер», «Ручеек», «Успей занять место».

3. Общеразвивающие игры.(9ч)

«Карусель», «Замри», «На прогулку», «Третий лишний», «Юла», «Летающая вертушка».

Самостоятельные игры и развлечения. Помощь в организации и проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах, в рекреации, в классе).

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку.

Развитие быстроты: выполнение беговых упражнений, бег с горки; бег наперегонки, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег с чередующийся с ходьбой, бег с ускорениями.

Развитие координации движений: стойка на одной ноге (попеременно); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на одной и двух ногах.

4. Комплексы общеразвивающих упражнений.(5ч)

Комплекс № 1 (без предметов), комплекс № 2 (с гимнастической палкой), комплекс № 3 (с мешочком), комплекс № 4 (с флажками), комплекс № 5 (со скакалкой), «Вырастем большими», «Клён», «Лесорубы», «Мишка на прогулке», комплекс общеразвивающих упражнений «Разминка танцора», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутка).

4 класс (34 ч.)

1. Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре (1 ч.).

История народной подвижной игры. Игра «Клубочек». Понятие правил игры, выработка правил.

2. Игры на свежем воздухе (7 ч.).

Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки», «Птицы и клетка», «Водяной».

Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Поймай хвост дракона», «Айсберги», «Светофор», «Двенадцать палочек», «Салочки по кругу». Командная игра: «Вороны и воробьи».

3. Игры – эстафеты (5 ч.).

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч». Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча».

4. Зимние забавы (6ч.)

Скатывание шаров: «Гонки снежных комков». Строительные игры из снега: «Клуб ледяных инженеров». Эстафеты на санках: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота».

5. Народные подвижные игры (4ч.)

Игры русского народа: «Горелки», «Кот и мышь».

Игры разных народов: «Сторож», «Разорви цепь».

6. Игры, способствующие развитию основных физических качеств (6ч.)

Игры с элементами бега: «Нитка и иголка».

Игры на равновесие: «Сохрани равновесие».

Игры со скакалками: «Удочка».

Игры на гибкость: «Волна».

Игры с мячом: «Перестрелка».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка».

Обобщение по разделу: «Любимые игры».

7. Спортивные игры.(4ч.)

Подвижные игры для освоения спортивных игр.

Спортивные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «Не урони мяч», «Круговая эстафета», «Штандр».

8. Итоговое занятие (1ч.)

Праздник здоровья и подвижной игры.

Тематическое планирование

Согласно учебному плану внеурочной деятельности ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска на реализацию программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» во 2-х классах отводится 1 час в неделю, итого 34 часа в год.

№	Название раздела	Количество часов
1	Игры с бегом	5
2	Игры с прыжками	5
3	Игры с мячом	5
4	Игры малой подвижности	5
5	Зимние забавы	4
6	Эстафеты	5
7	Народные игры	5
ИТОГО:		34

Тематическое планирование

Согласно учебному плану внеурочной деятельности ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска на реализацию программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 3-х классах отводится 1 час в неделю, итого 34 часа в год.

№	Название раздела	Количество часов
1	Подвижные игры	10
2	Игры на внимание	10
3	Общеразвивающие игры	9
4	Комплексы общеразвивающих упражнений	5
ИТОГО:		34

Тематическое планирование

Согласно учебному плану внеурочной деятельности ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска на реализацию программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 4-х классах отводится 1 часа в неделю, итого 34 часа в год.

№	Название раздела	Количество часов
1	Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре	1
2	Игры на свежем воздухе	7
3	Игры – эстафеты	5
4	Зимние забавы	6
5	Народные подвижные игры	4
6	Игры, способствующие развитию основных физических качеств	6
7	Спортивные игры	4
8	Итоговое занятие	1
ИТОГО:		34