Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 3 города Аткарска.

«Согласовано» «Утверждено»

Заместитель директора по ВР Директор МОУ - СОШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/М.А Лунёва /. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Э.Н. Дусаева /.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные народные игры».

срок реализации программы один год

спортивно - оздоровительной направленности

форма организации образовательной деятельности – кружок для учащихся 6-7лет

Руководитель: Кузнецова А.В.-

учитель физической культуры,

1 категории.

г. Аткарск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010; Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании ( в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»; Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Учебного плана муниципального образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 3 на 2014 – 2015 учебный год.

Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени восполняют недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Игры являются одним из традиционных средств педагогики. 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, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Подвижные игры - сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать правильные выводы. Занятия играми, обогащая участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями, тем самым способствуют развитию способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности.

**Цель:** создание условий для физического развития детей,  формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство,сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья  средством подвижной игры

**Задачи:**

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу  жизни, содействие гармоническому, физическому развитию; - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; - обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр; - умение работать в коллективе; - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

**Программа предполагает следующую организацию учебно-воспитательного процесса:** рассчитана на учащихся 1 класса, 1 час в неделю (продолжительностью 45 мин.), 34 часа в год.

Программой предусматривается обучение учащихся подвижным народным играм, которые вырабатывают у детей характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые игры учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Игровой процесс включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем. 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: любви и преданности Родине. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора, движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неповторимый игровой фольклор. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Программа кружка также составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроке физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его учетом интересов учеников (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей). Настоящая программа относится к программам спортивно-оздоровительной направленности.

**Основная форма занятий** – организованные занятия подвижных игр, соревнования, конкурсы, выполнение КУ.

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки**

**Во время обучения** учащиеся должны знать краткую историю и содержание народной игры, ее правила, технику безопасности, умение самостоятельно выбирать и проводить подвижную игру, овладеть элементарными приёмами двигательных умений и навыков. Выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми; сознательно применять подвижные народные игры для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления  здоровья, уметь работать в коллективе. **Форма проверки** – зачет, наблюдение.

**Прогнозируемые результаты направлены**:

* укрепление здоровья;
* повышение работоспособности обучающихся;
* развитие двигательных качеств;
* сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

**Контрольные упражнения по физической подготовке** (подтягивание из виса лежа; прыжок в длину с места; челночный бег 3\*10).

**Универсальными компетенциями учащихся является:**

- умение организовать собственную деятельность и использовать средства для достижений цели,

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей,

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе обучения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения** учащимися содержания программы по курсу «Подвижные народные игры» являются умения:

- 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, упорство в достижении поставленных целей,- оказывать бескорыстную помощь сверстникам, находить с ними общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные народные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта,

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважении и взаимопомощи, дружбы и толерантности,

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,

- планировать свою собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения,

- управлять своими эмоциями при общении,

- технически правильно выполнять двигательные действия в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные народные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека,

- оказывать носильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, объяснять ошибки и способы их устранения,

- организовать и проводить с учащимися подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их судейство,

- бережно обращаться с мячом, соблюдать требования по технике безопасности к местам проведения,

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения, двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

**Социально-психологические основы:** влияние физических упражнений, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Физические качества, эмоции и их регулирование в процессе занятий. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая учащихся позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Всего | Кол-во часов | | Характеристика деятельности учащихся |
| Аудито  рная | Неудито  рная |
| 1 | Игра как средство воспитания. История возникновения и развития народной игры | 1 | 1 | - | Иметьпредставле -ние о двигательном режиме 1-классникаЗнать, выполнять правила игры. Уметь организовать подвижную игру,оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать еёСоблюдатьдисципли ну и правила Т.Б. во время игр. |
| 2 | Морально-психологическая подготовка младшего школьника в подвижных играх и развитие двигательных способностей. | 1 | 1 | - |
| 3 | Врачебный контроль. Оздоровительное значение подвижных игр. Самоконтроль состояния здоровья школьника. Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни. | 1 | 1 | - |
| 4 | Правила подвижных игр и соревнований. | 1 | 1 | - |
| 5 | Общая физическая подготовка. | 7 | 1 | 6 |
| 6 | Народные игры | 20 | 1 | 19 |
| 7 | Контрольные игры. Экскурсии в музей. | 3 | - | 3 |
| 8 | Итого | 34 | 6 | 28 |

**Содержание программы кружка.**

**1 Игра как средство воспитания. История возникновения и развития народной игры.** Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

**2 Психологическая подготовка младшего школьника в подвижных играх и развитие двигательных способностей.** По своему содержанию этот раздел подготовки целиком направлен на воспитание у занимающихся лучших черт характера. Значение боевого духа, крепкой воли, дисциплины, самообладания. Психологическая подготовка могла бы успешно способствовать как формированию морально – волевых и нравственных качеств, так и развитию психических качеств, от которых зависят успех и в физической подготовке. Воспитание этих качеств, происходит в процессе всей учебной и спортивной деятельности. Каждое задание требует от детей определенного волевого усилия, вызывает у них те или иные эмоции. Тренинг на формирование и развитие быстроты движения рук и ног, темп, скорость, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности, смена ведущих. **Практическая работа -** подвижные игры, игровые упражнения.

**3 Врачебный контроль. Самоконтроль состояния здоровья обучающихся. Понятие о здоровом образе жизни.** 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. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела. Врачебный контроль. Самоконтроль состояния здоровья школьника. Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни. Знание и организация самоконтроля в школе и дома. Понятие о субъективных и объективных критериях самоконтроля, подсчет ударов пульса. Воздействие физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно – сосудистую системы организма. **Практическая работа -** самоконтроль состояния здоровья каждого обучающегося.

**4 Правила подвижных игр и соревнований.** Правила подвижных игр. Права и обязанности ведущего в игре. Одежда и обувь детей на свежем воздухе и спортивном зале. Основы организации игр. Роль подвижных игр в воспитании нравственных чувств, сознании и дальнейшем проявлении их в общественно полезной и творческой деятельности детей. Игры разных народов и игровые упражнения.

**5 Физическая подготовка.** Значение физической подготовки для развития физических способностей. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного мастерства. Оценка уровня физической подготовки. **Практическая работа.** Общеразвивающие упражнения без предмета и с предметом. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнера. Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции(10-20м); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3-10м; бег на 100-300м; прыжки с места и с разбега в длину и в высоту, через препятствия, через гимнастическую скакалку; метание мячей (малых и набивных) на дальность; бег с преодолением препятствий; эстафетный бег. Специальные гимнастические упражнения: перекаты в группировке; упражнения на координацию движений; упражнения для формирования осанки.

**6. Подвижные народные игры.** Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Знакомство с содержанием игры. Объяснение содержания игры. Разучивание игр. Проведение игр. Выбор свободного места для игры им. **Практическая работа.** Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору» и их различные варианты. «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», «Мышеловка», «Каравай», «Салки». «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», «Штандер».

**7 Контрольные игры, соревнования. Экскурсии.** Организация и проведение подвижных игр дома, в школе, группе продлённого дня. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. **Практическая работа.**  Игры имеют важное значение для корректировки учебного процесса и воспитания морально-волевых качеств. Экскурсии в музей, на выставки, к памятникам истории и культуры.

**8 Ожидаемый результат:**

1 Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни. 2 Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр. 3 Развитие умений работать в коллективе. 4 Формирование у детей  уверенности в своих силах. 5 Умение применять игры  самостоятельно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| Литература для детей. | | |
| 1 | М.Ф. Литвинова «Русские народные игры». М., «Просвещение», 1986. | 1 |
| 2 | И.В. Панкеев «Русские народные игры». М., 1998. | 1 |
|  | Литература для учителя. | |
| 1 | Г.П Богданов., О.У Утёнов. «Система внеурочных занятий со школьниками  оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом», М., 1993. | 1 |
| 2 | В.П Богданов. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и  туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми. методическое пособие, 1990. | 1 |
| 3 | Г.А Васильков. В.Г. Васильков. «От игры - к спорту», «Просвещение», 1985. | 1 |
| 4 | П.А Виноградов « Физическая культура и здоровый образ жизни», М.,1991. | 1 |
| 5 | М.Ф. Литвинова. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986. | 1 |
| 6 | И.В. Панкеев. Русские народные игры.- Москва, 1998. | 1 |
| 7 | С.А. Шмаков. «Нетрадиционные праздники в школе», М.,- «Новая школа», 1997. | 1 |
|  | Материально- техническое оборудование. |  |
| 1 | Гимнастическая дорожка (маты). | 8 |
| 2 | Теннисные мячи. | 25 |
| 3 | Наборы кубиков( по 9 штук в каждом). | 4 |
| 4 | Гимнастические обручи | 15 |
| 5 | Мяч – прыгунок. | 5 |
| 6 | Баскетбольные мячи. | 6 |
| 7 | Мини – клюшки (хоккейные). | 15 |
| 8 | Платочков. | 15 |
| 9 | Гимнастические скакалки. | 15 |
| 10 | Камешков одного размера (галька). | 30 |
| 11 | Декоративные удочки. | 2 |
| 12 | Флажки | 15 |
| 13 | Набор «Городки»; | 2 |
| 14 | Гимнастические палки | 15 |

**КОЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | Дата проведения |
| Аудито рная | Неауди торная |
| **1** | История возникновения и развития народной игры. Об историческом наследии русского народа и русских  народных играх. | 1 | - | 8.09 |
| **2** | Что такое народная игра?  Познакомить с историей народной подвижной      игры. «Бабки»,  «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», | 1 |  | 15.09 |
| **3** | «Серый волк»,  «Платок», «Пирожок», «Редька». |  | 1 | 22.09 |
| **4** | Общие подвижные символические игры.    Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.  Выработка правил. | 1 | - | 29.09 |
| **5** | Игры для формирования правильной осанки.  «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки». |  | 1 | 6.10 |
| **6** | Игры со скакалками. «Найди жгут»,  «Скакалочка», «Люлька», «Удочка». |  | 1 | 13.10 |
| **7** | Игры с бегом «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», |  | 1 | 20.10 |
| **8** | « Пятнашки обыкновенные», «Салка»,  «Городок - бегунок». |  | 1 | 27.10 |
| **9** | Игры с прыжками   «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», |  | 1 | 10.11 |
| **10** | «Воробушки и   кот», «Болото», «Удочка». |  | 1 | 17.11 |
| **11** | Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик к верху». |  | 1 | 24.11 |
| **12** | «Лови мяч»,   «Колодка», «Зевака», «Свечки», |  | 1 | 1.12 |
| **13** | Игры лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи  кованы». |  | 1 | 8.12 |
| **14** | Игры для развития внимания  «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки». |  | 1 | 15.12 |
| **15** | Общеразвивающие игры «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Казаки и  разбойники». |  | 1 | 22.12. |
| **16** | «Перетягивание каната», «Камешек», «Вытолкни за круг». |  | 1 | 29.12 |
| **17** | Игры с разными предметами «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки». |  | 1 | 12.01 |
| **18** | Игры с камешками, шариками, палками  «Двенадцать  палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Колечко», «Рулетка». |  | 1 | 19.01 |
| **19** | Игры в помещении    «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», |  | 1 | 26.01 |
| **20** | «Колечко», «Все в   кружок», «Слепой козёл». |  | 1 | 2.02 |
| **21** | Игры в фанты   «Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби». «Самовар». |  | 1 | 9.02 |
| **22** | Игры- шутки      «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепаха». |  | 1 | 16.02 |
| **23** | Права и обязанности ведущего в игре. Одежда и обувь детей на свежем воздухе и спортивном зале. | 1 |  | 2.03 |
| **24** | Загадки, шарады, каламбуры   «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», |  | 1 | 2.03 |
| **25** | «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов». КУ- прыжки через препятствия, гимнастическую скакалку. |  | 1 | 9.03 |
| **26** | Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, метание набивного мяча на дальность; бег с преодолением препятствий; |  | 1 | 6.04 |
| **27** | Праздник «Мир народных игр» |  | 1 | 13.04 |
| **28** | Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочники», «Коробейники», |  | 1 | 20.04 |
| **29** | «Сказочница», Гусиное перо»,  «Подвижки льда». |  | 1 | 20.04 |
| **30** | Сюжетные игры    «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», |  | 1 | 27.04 |
| **31** | «Зайцы в   огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки». |  | 1 | 27.04 |
| **32** | Объяснение содержания игры. Проведение и правила игры. Выбор свободного места для игры и водящего. | 1 |  | 4.05 |
| **33** | Праздник « Знакомство с играми народов разных стран». |  | 1 | 11.05 |
| **34** | Экскурсия в музей на выставку русской  народной одежды и поделок. |  | 1 | 18.05 |