**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Владимира**

**«Средняя общеобразовательная школа № 21»**

 СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

с зам. директора по директором МБОУ

воспитательной работе «СОШ № 21»г. Владимира

\_\_\_\_\_\_ Л. А. Елфимовой \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. В. Беляниной

от 02.09.2014 Приказ от­­­­ ­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**(развитие двигательных качеств детей)**

 Составитель:

 Педагог по физической культуре

 МБОУ «СОШ №21»

 Васильева Юлия Михайловна.

**г. Владимир 2014**

***Введение***

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Они призваны донести до потомков национальный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка, формы и содержания разговорных текстов. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине. В современном мире повсеместно и неуклонно происходит возрождение древней культуры всех народов, развиваются и совершенствуются национальные традиции в искусстве и литературе, содержащие в себе богатейшие фольклорные пласты, куда относятся и народные игры.

Программа «Подвижные игры» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными традициями и культурой.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

***Пояснительная записка***

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.

 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.

***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.

***Место кружка в учебном плане.***

Программа рассчитана на 39-1кл, 39-3кл. часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 60 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.

**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.

***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;

***Формы занятий:***

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

***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.

***Тематическое планирование на 2014/2015 г.г.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Наименование темы | Общее кол-во часов | Из них |
| Теория | Практика |
|  | ТБ на занятиях по П/И. Гуси-лебеди. Развитие координации. | 1 час | 20мин | 40мин |
|  | Спортивная одежда и обувь. У медведя во бору. Развитие быстроты. | 1 час | 20мин | 40мин |
|  | День и ночь. Развитие силы. | 1 час |  | 60мин |
|  | Удочка прыжковая. Развитие прыгучести. | 1 час |  | 60мин |
|  | Мяч по кругу. Развитие выносливости. | 1 час |  | 60мин |
|  | Белые медведи. Развитие гибкости. | 1 час |  | 60мин |
|  | ОРУ для правильной осанки. Бездомный заяц.  | 1 час |  | 60мин |
|  | Воробьи-вороны. Космонавты. Переправа. | 1 час |  | 60мин |
|  | К своим флажкам. Линейная эстафета. | 1 час |  | 60мин |
|  | Кто дальше прыгнет. Скороходы. | 1 час |  | 60мин |
|  | Твой организм (скелет, осанка, мышцы, внутренние органы). Вызов номеров. Ловкие ноги.  | 1 час | 20мин | 40мин |
|  | Перестрелка. Достань булаву.  | 1 час |  | 60мин |
|  | Фигуры. Землемеры. Развитие координации. | 1 час |  | 60мин |
|  | Салки. Собери палки. Запрещенное движение. | 1 час |  | 60мин |
|  | Шишки, желуди, орехи. Не урони мяч. | 1 час |  | 60мин |
|  | Лисы и куры. Сохрани равновесие. | 1 час |  | 60мин |
|  | Личная гигиена. Третий лишний. Развитие координации. | 1 час | 20мин | 40мин |
|  | Свободное место. Развитие силы. | 1 час |  | 60мин |
|  | Мостик и кошка. Развитие быстроты. | 1 час |  | 60мин |
|  | Собери урожай. Развитие выносливости. | 1 час |  | 60мин |
|  | Контроль и самоконтроль. Два мороза. Развитие прыгучести. | 1 час |  | 60мин |
|  | Мяч под ногами. Развитие гибкости. | 1 час |  | 60мин |
|  | Круговая тренировка. Птицы и клетка. | 1 час |  | 60мин |
|  | Закаливание. Передал-садись. Ловля и передача мячей. | 1 час |  |  |
|  | Весёлые старты. Мяч соседу. | 1 час |  | 60мин |
|  | Совушка. Часовые и разведчики. | 1 час |  | 60мин |
|  | Мышеловка. Эстафеты с лазанием и перелезанием. | 1 час |  | 60мин |
|  | Пустое место. Эстафеты с обручами. | 1 час |  | 60мин |
|  | Поезд. Эстафеты со скакалкой. | 1 час |  | 60мин |
|  | Первая медицинская помощь при травмах. Кто быстрее. Каракатица. | 1 час | 20мин | 40мин |
|  | Невод. Эстафеты с баскетбольными мячами. | 1 час |  | 60мин |
|  | Встречная эстафета. Двумя мячами через сетку. | 1 час |  | 60мин |
|  | Тачки. Эстафеты с чехардой. | 1 час |  | 60мин |
|  | Охотники и утки. Сумей догнать. | 1 час |  | 60мин |
|  | Не урони мяч. Эстафета по кругу. | 1 час |  | 60мин |
|  | С кочки на кочку. Подвижная цель. | 1 час |  | 60мин |
|  | Волк во рву. Перетягивание каната. Бег пингвинов. | 1 час |  | 60мин |
|  | Пища и питательные вещества. Пятнашки. Сумей догнать. | 1 час | 20мин | 40мин |
|  | Янусы. Гонка с выбыванием. | 1 час |  | 60мин |

***Библиографический список***

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна- изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образователь­ная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учите­ля
начальной школы».
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
6. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. , Цандыков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
7. Физическая культура: учебное пособие /В.Л. Мустаев; под научной редакцией Н.А. Заруба, консультант по методике Л.А. Коровина. – Кемерово: изд-во КРИПКиПРО, 2008.- 140с.
8. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
9. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
10. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно -измерительные материалы