**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составлена на основе программы по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 3 класса.

Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю)

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

Подвижные 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; ее культуре и наследию. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

**Игра как средство воспитания**.

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 определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

**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.

**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 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 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.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 3 класса должны:

**иметь представление**:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о народной игре как средстве подвижной игры;
* о соблюдении правил игры.

**уметь**:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* соблюдать правила игры

**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.

**Тематическое планирование для 3 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | **Количество часов** |
| 1. | Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре. | 2ч. |
| 2. | Игры на свежем воздухе. | 10ч. |
| 3. | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | 10ч. |
| 4. | Игры-эстафеты. | 9ч. |
| 5. | Народные подвижные игры. | 4ч. |
| 6. | Зимние забавы. | 10ч. |
| 7. | Игры, способствующие развитию основных физических качеств. | 10ч. |
| 8. | Спортивные игры. | 10ч. |
| 9. | Праздник здоровья и подвижной игры | 2ч. |
| 10. | Итоговое занятие | 1ч. |
|  | **Итого:** | **68ч.** |

**Календарно - тематическое планирование**

**3-ий класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№**  **п\п** | **№**  **темы** | **Название темы** | **Общее количество часов** | **Коррекция** |
| * 1. **Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре - 2ч.** | | | | | |
|  | 1. | 1.1 | История народной подвижной игры.  Игра «Клубочек» | 1ч. |  |
|  | 2. | 1.2. | Понятие правил игры, выработка правил. | 1ч. |  |
| **2.Игры на свежем воздухе – 10ч.** | | | | | | 10ч. |
|  | 3. | 2.1. | Считалки. Русская народная игра: «Защита крепости» | 1ч. |  |
|  | 4. | 2.2. | Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки» | 1ч. |  |
|  | 5. | 2.3. | Русская народная игра: «Птицы и клетка» | 1ч. |  |
|  | 6. | 2.4 | Групповая игра: «Ловля парами» | 1ч. |  |
|  | 7. | 2.5 | Групповая игра: «Мяч по кругу» | 1ч. |  |
|  | 8. | 2.6 | Групповая игра «Светофор» | 1ч. |  |
|  | 9. | 2.7 | Командная игра: «Вороны и воробьи» | 1ч. |  |
|  | 10. | 2.8 | Русская народная игра «Водяной» | 1ч. |  |
|  | 11. | 2.9 | Групповая игра «Поймай хвост дракона» | 1ч. |  |
|  | 12. | 2.10 | Групповая игра «Айсберги» | 1ч. |  |
| **3.Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! -10ч.** | | | | | |
|  | 13. | 3.1. | Считалки. Русская народная игра: «Защита крепости» | 1ч. |  |
|  | 14. | 3.2 | Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки» | 1ч. |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | 15. | 4.2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15. | 3.3 | Русская народная игра: «Птицы и клетка» | 1ч. |  |
|  | 16. | 3.4 | Групповая игра: «Ловля парами» | 1ч. |  |
|  | 17. | 3.5 | Групповая игра: «Мяч по кругу» | 1ч. |  |
|  | 18. | 3.6 | Групповая игра «Светофор» | 1ч. |  |
|  | 19. | 3.7 | Командная игра: «Вороны и воробьи» | 1ч. |  |
|  | 20. | 3.8 | Русская народная игра «Водяной» | 1ч. |  |
|  | 21. | 3.9 | Групповая игра: «Двенадцать палочек» | 1ч. |  |
|  | 22. | 3.10 | Групповая игра: «Салочки по кругу» | 1ч. |  |
| **4.Игры-эстафеты – 9ч.** | | | | | | 9ч. |  | | Групповая игра «Поймай хвост дракона» | |
|  | 23. | 4.1 | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». | 1ч. |  |
|  | 24. | 4.2. | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч» | 1ч. |  |
|  | 25. | 4.3. | Большая игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча». | 1ч. |  |
|  | 26. | 4.4 | Эстафеты с бегом и прыжками. | 1ч. |  |
|  | 27. | 4.5 | Эстафеты с бегом и прыжками. | 1ч. |  |
|  | 28. | 4.6 | Эстафеты с преодолением препятствий. | 1ч. |  |
|  | 29. | 4.7 | Эстафеты с преодолением препятствий. | 1ч. |  |
|  | 30. | 4.8 | Эстафеты с преодолением препятствий. | 1ч. |  |
|  | 31. | 4.9 | Веселые старты. | 1ч. |  |
| **5. Народные подвижные игры – 4ч.** | | | | | |  | |  | | Веселые старты. | |
|  | 32. | 5.1 | Игры русского народа. «Горелки» | 1ч. |  |
|  | 33. | 5.2 | Игры русского народа. «Кот и мышь» | 1ч. |  |
|  | 34. | 5.3 | Игры разных народов. «Сторож» | 1ч. |  |
|  | 35. | 5.4 | Игры разных народов. «Разорви цепь» | 1ч. |  |
| **6. Зимние забавы-10ч.** | | | | | |
|  | 36. | 6.1 | Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». | 1ч. |  |
|  | 37.  38. | 6.2  6.3 | Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». | 2ч. |  |
|  | 39.  40.  41. | 6.4  6.5.  6.6. | Эстафета на санках. | 3ч. |  |
|  | 42.  43.  44. | 6.7  6.8  6.9 | Лыжные гонки. | 3ч. |  |
|  | 45. | 6.10 | Игра «Взятие снежного городка». | 1ч. |  |
| **7. Игры, способствующие развитию основных физических качеств – 10ч.** | | | | | |
|  | |  | | Игры на снегу. | | |
|  | 46. | 7.1 | Игры на снегу. | 1ч. |  |
|  | 47. | 7.2 | Игры со скакалками. «Удочка» | 1ч |  |
|  | 48. | 7.3 | Игры с элементами бега. «Нитка и иголка» | 1ч. |  |
|  | 49 | 7.4 | Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. | 1ч |  |
|  | 50. | 7.5 | Игры на равновесие. «Сохрани равновесие» | 1ч. |  |
|  | 51. | 7.6 | Сам себе доктор. Су-Джок терапия. | 1ч. |  |
|  | 52.  53.  54. | 7.7  7.8  7.9 | Работа над проектом по теме «Мой путь к здоровью». | 3ч. |  |
|  | 55. | 7.10 | Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья». | 1ч. |  |
| **8. Спортивные игры – 10ч.** | | | | | |
|  | 56. | 8.1 | Спортивные игры: «Брось — поймай» | 1ч. |  |
|  | 57. | 8.2 | Спортивные игры: «Выстрел в небо» | 1ч. |  |
|  | 58. | 8.3 | Спортивные игры: «Охотники и утки» | 1ч. |  |
|  | 59. | 8.4 | Спортивные игры: «Быстро по местам» | 1ч. |  |
|  | 60. | 8.5 | Спортивные игры: «Не урони мяч» | 1ч. |  |
|  | 61. | 8.6 | Спортивные игры: «Круговая эстафета» |  |  |
|  | 62. | 8.7 | Спортивные игры: «Кто первый». | 1ч. |  |
|  | 63. | 8.8 | Спортивные игры: «Картошка» | 1ч. |  |
|  | 64. | 8.9 | Спортивные игры: «Штандер-стоп» | 1ч. |  |
|  | 65. | 8.10. | Обобщение по разделу. «Любимые спортивные игры» | 1ч. |  |
| **9. Праздник здоровья и подвижной игры – 2ч.** | | | | | |  | |  | | Спортивные игры: «Все домой» | | |
|  | 66.  67. | 9.1  9.2. | Праздник здоровья и подвижной народной игры. | 2ч. |  |
| **10. Итоговое занятие – 1ч.** | | | | | |
|  | 68. | 10.1 | Итоговое занятие | 1ч. |  |
|  |  |  | **Итого:** | **68ч.** |  |

**Список литературы**

1. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
2. «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.
4. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
5. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
6. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
7. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
8. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
9. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
10. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
11. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991
12. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
13. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
14. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.