Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

муниципального образования г.Нягань «Гимназия»

|  |  |
| --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»:** Заместитель директора по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. В. Сальникова «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **«УТВЕРЖДАЮ»:** Директор МБОУ МО г.Нягань «Гимназия» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н. В. ПономареваПриказ №\_\_\_\_\_\_«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2014г |

**ПОИГРАЙ-КА**

 **программа по внеурочной деятельности**

**на 2014-2015 учебный год**

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся - 9-10 лет

Срок реализации-1год

*Программа разработана и составлена*

*учителем начальных классов Е.В. Бикмулина*

г. Нягань, 2014 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа кружка «Поиграй-ка!» разработана в условиях реализации ФГОС нового поколения. В основу разработки программы положены следующие документы:

* Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников
* Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего поколения
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241,
зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);

Настоящая программа разработана на основе «Примерные программы внеурочной деятельности» Москва «Просвещение» 2011г.

    Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

 Программа     соответствует   федеральному   компоненту   государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов. Рассчитана  на 132 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по классам с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

*Режим занятий***:** Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 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.

*Место проведения*: спортивный зал школы, спортивная площадка.

*Особенности набора детей* – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

*Количество обучающихся* – 12-15 человек.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

**Цель**: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи** направлены на:

* формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
* расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

**Личностными результатами кружка «Поиграй-ка»** являются следующие умения:

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

– умение выражать свои эмоции;

– понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** кружка «Поиграй-ка» 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:***

–умение оформлять свои мысли в устной форме

– слушать и понимать речь других;

– договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;

– учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Образовательный процесс в современной школе постоянно услож­няется, и это требует от учащихся 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 детей начальной школы 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.

 Кружок «Поиграй-ка» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительноеразвитие личности. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духов­ное совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Неизгладимые впечатления дает детям знакомство с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину, через изучение традиций и обычаев того или иного этноса. Одним из основных средств знакомства с жизнедеятельностью народов на уроках физической культуры является народная игра. Главная задача педагога — научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение.

Таким образом, народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство.

**Результаты освоения 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.

К концу 4 класса учащиеся должны:

понимать:

* роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

* названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
* правила   поведения   и   безопасности   во  время  занятий физическими упражнениями и играми;
* правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
* выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
* выражать в движении характер музыки и ее настроение;
* играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для  многих  ребят-это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

**Материально – техническое обеспечение:**

Малые и большие мячи, скакалки, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски СD с фонограммами, музыкальный центр.

*Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.*

**Литература.**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия»
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия».
3. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе» методическое пособие – Творческий центр СФЕРА Москва 2005
4. И. П. Дайлидене «Поиграем, малыш!» книга для работников дошкольных учреждений и родителей. – Москва «Просвещение» 1992
5. Журнал «Начальная школа» за 2008 год №4 Н.Н. Макаринова. Народные игры на уроках физической культуры
6. Журнал «Начальная школа» за 2008 год №9 В.В. Лаврентьев. Подвижные игры
7. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №8 Д.А. Антуфьев, С.Л. Антуфьева. Эмоциональная зарядка на весь день

**Календарно-тематическое планирование занятий по внеурочной деятельности «Поиграй-ка» (спортивно-оздоровительного направления) для 3-а класса составлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения начального общего образования**

*Количество часов по программе в 3классе - 34ч. ,
 количество часов в неделю - 1ч .*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Место****Пров.** | **Дата** | **Название игры** | **Содержание** | **Характеристика деятельности** | **Прим.** |
| план | факт |
| 1. | каб. |   |  | **Вводное теоретическое занятие** | Правила   поведения   и   безопасности   во  время  занятий подвижными играми. | Познакомиться с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения на кружке. |  |
| **«Игры на свежем воздухе»** |
| 2. | с/п |   |  | **Лапта.** | Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и др. | Устанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполненияФормировать навыки игры в лапту. |  |
| 3. |  |   |  | **Лапта.** |  |
| 4. |  |   |  | **Лапта.** |  |
| **«Игры-догонялки»** |
| 5. | с/п |   |  | **«Дедушка Мазай»** | Простые и усложненные-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. | Воспроизводить заданный учителем образец выполнения алгоритмаУстанавливать взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |  |
| 6. | с/п |   |  | **«Уголки»** |  |
| 7. | с/з |   |  | **«Два Мороза»** |  |
| 8. | с/з |   |  | **«Третий лишний»** |  |
|  **«Игры народов мира»** |
| 9. | каб. |   |  | **Познавательная беседа «Игры народов мира»** | В ходе просматривания видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. | Познакомить детей с играми народов мира; с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину |  |
| 10. | с/з |   |  | **Мордовская****народная игра «Ворона».** |  Детские народные игры отличаютсянепосредственностью и простотой. Вместес тем в простых по форме и на первыйвзгляд наивных по содержанию играх детипостоянно изображают труд взрослых, ихвзаимоотношения в процессе труда. |  |
| 11. | с/з |   |  | **Эстонская народная игра «Сторож»** |  |
| 12. | с/з |   |  | **Русская народная игра «Жмурки»** |  |
|  **«Игры на внимание»** |
| 13. | с/з |   |  | **«Весёлые старты»** | В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям.Совершенствовать навыки работы с мячом, внимательность. | Совершенствование навыков в беге с изменением направления.Развивать ловкость, чувство коллективизма.Совершенствование навыка ловли и передачи мяча. |  |
| 14. | с/з |   |  | **«Караси и щуки»** |  |
| 15. | с/з |   |  | **«Мяч среднему»** |  |
| 16. | с/з |   |  | **«Мяч ловцу»** |  |
|  **«Игры на свежем воздухе»** |
| 17. | каб. |   |  | **Викторина с элементами видеороликов. «Зимние виды спорта»** | На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. | Прививать интерес детей к зимним видам спорта. Познакомить с некоторыми зимними играми  |  |
| 18. | с/п |   |  | **«Сороконожка на лыжах»** | Применение [игр](http://fizkult-ura.ru/node/965) на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах. | Совершенствовать навыки отталкивания ногой, воспитывать чувства равновесия и улучшать координацию при управлении лыжами. |  |
| 19. | с/п |   |  | **«Лыжные врата»** |  |
| 20. | с/п |   |  | **«Догонялки на лыжах»** |  |
| 21. | каток |   |  | **«Салки шайбой»** |  |
| 22. | каток |   |  | **«Кто дальше?»** |  |
|  **«Занятия-инсценировки»** |
| 23. | с/з |   |  | **«Весёлые туристы»** | включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлекшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс | Прививать интерес к туризму; воспитание чувства товарищества и взаимовыручки. |  |
| 24. | с/з |   |  | **«В гостях у Нептуна»** | Приобщение детей к здоровому образу жизни. |  |
| 25. | с/з |   |  | **«Астронавты»** | Развитие координационных способностей. |  |
| 26. | с/з |   |  | **«Спортландия»** |  |  |
| 27. | с/з |   |  | **«Морские волки»** | Усвоение детьми навыков преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. |  |
| **«Игры на свежем воздухе»** |
| 28. | с/п |   |  | **«Арам шим шим»** | Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться. | закрепить и расширить индивидуальный фонд основных жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретенный ранее, обучить начальным знаниям в области физической культуры; |  |
| 29. | с/п |   |  | **«А какой твой цвет?»** |  |
| 30. | с/п |   |  | **«Застывшее королевство»** |  |
| 31. | с/п |   |  | **«Малайский волейбол»** |  |
| 32. | с/п |   |  | **«Салки с защитником»** |  |
| 33. | с/п |   |  | **Итоговые занятия** | Дети вспоминают все игры, с которыми они познакомились в течение года. Играют в понравившиеся игры. | Совместно *договариваться* о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками |  |
| 34. | с/п |   |  | **Итоговые занятия** | Дети вспоминают все игры, с которыми они познакомились в течение года. Играют в понравившиеся игры. | Совместно *договариваться* о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками |  |