**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Омутинская средняя общеобразовательная школа № 2**

**Приложение**

**к приказу МАОУ Омутинская СОШ № 2**

**от «29» мая 2018 г. № 75/1-ОД**

**Рабочая программа внеурочной деятельности кружка**

**«Подвижные игры»**

**для учащихся 3-4 классов.**

**на 2018-2019 учебный год.**

**Составитель: Олейник Яков Яковлевич.**

**Учитель физической культуры.**

**Омутинское, 2018**

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 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.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи программы:**

Образовательные:

* Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
* Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
* Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
* Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

* Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
* Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
* Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
* Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

* Воспитание чувства коллективизма;
* Формирование установки на здоровый образ жизни;
* Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Планируемые результаты освоения курса «Подвижные игры»**

**3-4 класс**

***Личностные  результаты*** изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

* 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***изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

* 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 взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,  организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета**

**3-4 класс (32аса)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Кол-во часов** |
| 1 | Общие развивающие упражнения | 6 |
| 2 | Развивающие игры | 20 |
| 3 | Эстафеты | 6 |
|  | Итого | 32 |

***Календарно-тематическое планирование***

***дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов | Дата проведения | |
| 3 класс | 4 класс |
| 1 | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. | 1 |  |  |
| 2 | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 3 | Комплекс ОРУ в движении. Игра «У медведя во бору». | 1 |  |  |
| 4 | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Третий лишний». | 1 |  |  |
| 5 | Комплекс ОРУ в движении. Игра «Удочка». | 1 |  |  |
| 6 | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 |  |  |
| 7 | Комплекс ОРУ. Игра «Гуси-лебеди» | 1 |  |  |
| 8 | Совершенствование координации движений. Игра «Кружева» | 1 |  |  |
| 9 | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». | 1 |  |  |
| 10 | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | 1 |  |  |
| 11 | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |
| 12 | Профилактика детского травматизма. Последовательность обучения прыжкам. | 1 |  |  |
| 13 | Комплекс ОРУ. Игра «Прихлопни комара». | 1 |  |  |
| 14 | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Кто дальше» | 1 |  |  |
| 15 | Комплекс ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 16 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Выше ножки от земли». | 1 |  |  |
| 17 | Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |  |
| 18 | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Не попадись» | 1 |  |  |
| 19 | Комплекс упражнений. Игра «Гусеницы» | 1 |  |  |
| 20 | Упражнения для исправления нарушений осанки. Игра «С кочки на кочку» | 1 |  |  |
| 21 | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.  Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 |  |  |
| 22 | Закаливание и его влияние на организм. Игра «Петушки» | 1 |  |  |
| 23 | Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». | 1 |  |  |
| 24 | Игры на свежем воздухе. Игра «Мяч из круга». | 1 |  |  |
| 25 | Игры на свежем воздухе. Игра «Посадка картофеля». | 1 |  |  |
| 26 | Ору на свежем воздухе. Игра «Снайперы» | 1 |  |  |
| 27 | Знакомство с правилами проведения эстафет. Беговая эстафета. | 1 |  |  |
| 28 | Эстафета с мячом. | 1 |  |  |
| 29 | Эстафета в парах. | 1 |  |  |
| 30 | Эстафета с обручем. | 1 |  |  |
| 31 | Подвижная игра «Свободное место» | 1 |  |  |
| 32 | Игры на свежем воздухе. | 1 |  |  |

Литература.  
«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.

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». Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. - 3 - е изд. - М.: Просвещение, 2011.- 61с. - Стандарты второго поколения.

Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.

Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева - Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.

Физическая культура. 1 - 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. , Цандыков В.Э. - М.: Баласс, 2012.-128с.

Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е - М.: Баласс, 2012.-80с.

Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е - М.: Баласс, 2011.-80с.