**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей»**

г**. Протвино Московской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»**  Руководитель научно-методической кафедры начального обучения  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Купряшина О.А./  Протоколот«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_2014г.№ \_\_\_\_\_ | **«СОГЛАСОВАНО»**  Заместитель руководителя  по УВР МБОУ «Лицей»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Халецкая В.В./  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор  МБОУ «Лицей»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Кащеева Т.М./  Приказ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2014г.  № \_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**ПО СПОРТИВНОМУ**

**НАПРАВЛЕНИЮ:**

**« СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»**

**1-4 класс**

**ступень начального общего образования**

**135 часа (1 час в неделю)**

**УЧИТЕЛЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

**МИНАЕВОЙ ТАТЬЯНЫ НИКОЛАЕВНЫ**

**ПЕРВАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ КАТЕГОРИЯ**

**2015-2016 учебный год**

**Пояснительная записка.**

Программа обучения в секции «Спортивные игры» ориентирует на решение задач, способствующих организации двигательной деятельности младших школьников в дружелюбной радостной обстановке, но при умелом сочетании отдыха и движения.

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

Спортивные 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.

Спортивные 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 спортивные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

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.

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.

**Общая характеристика программы по внеурочной деятельности**

Данная программа направлена на поддержание народных традиций, на обучение самому веселому и радостному занятию – народным спортивным играм и, вместе с тем, на совершенствование общефизических умений и навыков младших школьников.

**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 народных 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.

Секция проводится 1 раз в неделю, 45 минут на проведения одного занятия, 34 занятия в год.

**Результаты освоения программы по внеурочной деятельности**

**Прогнозируемые результаты применения программы направлены:**

-       **на формирование первичных общеучебных умений и навыков 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 и законы физики. Они разнообразны, развлекательны и эмоциональны.  
Помимо того, народные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания так, как знакомят с национальными игровыми традициями и культурой.

**-       введение детей в предметную область физической культуры**. Овладение детьми способом игровой деятельности позволит им применять умения и навыки и в другие периоды жизни в зависимости от меняющихся обстоятельств. Обучение должно быть ориентировано на зону ближайшего развития, то есть на опережающее актуальное состояние способностей ребенка, но не ограничивающее развитие других способностей (содействуя развитию силы, мы в тоже время угнетающе действуем на развитие гибкости и т.д.).

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 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;
* об играх разных народов;
* 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.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие 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 и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр;

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

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием изученных игр;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в игре, 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Основное содержание программы**

**1 раздел**

**Основы знаний о спортивной подвижной игре.**

- Что такое игра? Познакомить с историей подвижной игры.

- Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.

Выработка правил.

- Пятнашки.

- Фанты.

- Горелки.

- Лапта.

- Штандр.

**2 раздел**

**Игры на свежем воздухе.**

- игра. «Ловушка».

- Групповые игры. «Охотник и сторож».

- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

**3 раздел**

**Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**

- Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: скакалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

**4 раздел**

**Игры-эстафеты.**

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

- Эстафеты с бегом и прыжками.

- Эстафеты с преодолением препятствий.

**5 раздел**

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».

- Упражнения со скакалками.

- Бег с  высоким подниманием  бедра,  прыжками и  ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

- Упражнения с палками.

**6 раздел**

**Зимние забавы**

-Зимой на воздухе. «Городки».

- Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».

- Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».

- Эстафета на санках.

- Лыжные гонки.

**7 раздел**

**Подвижные игры, основанные на элементах спорта:**

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;

- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;

- лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;

- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**8 раздел**

**Подвижные игры разных народов.**

-Игры русского народа. «[Гуси-лебеди](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1380&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Обыкновенные жмурки](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1381&cat=5&sc=78&full=yes)».

-Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».

-Игры белорусского народа. « [Михасик](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1671&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Прела-горела».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1672&cat=5&sc=78&full=yes)

-Игры татарского народа. «[Серый волк»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1598&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Скок-перескок»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1599&cat=5&sc=78&full=yes)

-Игры народов Востока. «[Скачки»](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1831&cat=5&sc=78&full=yes) , «[Собери яблоки».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1832&cat=5&sc=78&full=yes)

-Игры украинского народа. « Высокий дуб» «[Колдун».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1664&cat=5&sc=78&full=yes)

-Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч»

«[Отдай платочек».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1756&cat=5&sc=78&full=yes)

-Игры чувашского народа. «[Хищник в море»,](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1617&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Рыбки».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1618&cat=5&sc=78&full=yes)

-Игры калмыцкого народа. «[Альчики](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1508&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Забрасывание белого мяча»](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1509&cat=5&sc=78&full=yes)

**9 раздел**

**Итоговое занятие**

-Праздник здоровья и подвижной народной игры.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| **Основы знаний о народной подвижной игре (8 часа)** | | | |
| 1. | Введение.Основы знаний о народной подвижной игре. Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры. | 4 | **Определять** и кратко ***характеризовать*** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми  **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.  ***Осмысление*** правил игры  **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  ***Отвечать*** на простые вопросы учителя.  ***Участвовать*** в диалоге на занятии.  ***Уметь*** слушать и понимать других.  ***Формирование*** чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов. |
| 2. | Выработка правил. Игры «Пятнашки», «Фанты», «Горелки», «Лапта», «Штандр» | 4 |
| **Игры на свежем воздухе (12 часа)** | | | |
| 3. | Русские народные игры. «Ловушка» | 4 | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  ***Отвечать*** на простые вопросы учителя.  ***Участвовать*** в диалоге на занятии.  ***Уметь*** слушать и понимать других.  **Различать** игры по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  ***Формирование* навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок** |
| 4. | Групповые игры. «Охотник и сторож». | 4 |
| 5. | Групповые игры. «Карусель», «Совушка». | 4 |
| **Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! (8 часа)** | | | |
| 6. | Двигательная активность и гиподинамия.  Я люблю поиграть. | 4 | ***Формирование* первоначальных представлений о значении игр для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), об их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.**  ***Участвовать*** в диалоге на занятии.  ***Уметь*** слушать и понимать других.  ***Формирование* навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).** |
| 7. | Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек. | 4 |
| **Игры-эстафеты (16 часа)** | | | |
| 8. | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». | 4 | **Оценивать** свое состояние (ощущения) после эстафет.  **Общаться** и ***взаимодействовать*** в игровой деятельности.  **Организовывать** и ***проводить*** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности  ***Овладение* умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).** |
| 9. | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». | 4 |
| 10. | Эстафеты с бегом и прыжками. | 4 |
| 11. | Эстафеты с преодолением препятствий. | 4 |
| **Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (16 часа)** | | | |
| 12. | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча» | 4 | **Различать** игры по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  ***Осмысление*** правил игры.  ***Моделирование***, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  ***Анализ*** игровой ситуации.  ***Формирование*** способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)  ***Формирование*** навыков контролировать свое физическое состояние.  Умение ***объяснять*** свой выбор и игру.  Формирование умения ***взаимодействовать*** в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение ***организовать и провести*** игру  ***Развитие*** самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 13. | Упражнения со скакалками | 4 |
| 14. | Бег с  высоким подниманием  бедра,  прыжками и  ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением. | 4 |
| 15. | Упражнения с палками. | 4 |
| **Зимние забавы (19 часов)** | | | |
| 16. | Зимой на воздухе. «Городки». | 4 | ***Определение*** общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  ***Формирование*** навыков контролировать свое физическое состояние.  Формирование умения ***взаимодействовать*** в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.  Умение ***организовать и провести*** игру  ***Развитие*** самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 17. | Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». | 4 |
| 18. | Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». | 4 |
| 19. | Эстафета на санках. | 3 |
| 20. | Лыжные гонки. | 4 |
| **Подвижные игры, основанные на элементах спорта (16 часа)** | | | |
| 21. | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка» | 4 | **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.  ***Осознание*** важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.  ***Осмысление умения контролировать*** величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.  ***Формирование*** умения понимать причины успеха/неуспеха игровой деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  ***Формирование* навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.**  ***Формирование и проявление*** положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 22. | Легкая атлетика: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»; | 4 |
| 23. | Лыжная подготовка: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота» | 4 |
| 24. | Спортивные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». | 4 |
| **Подвижные игры разных народов (36 часов)** | | | |
| 25. | Игры русского народа. «[Гуси-лебеди](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1380&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Обыкновенные жмурки](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1381&cat=5&sc=78&full=yes)» | 4 | ***Формирование*** способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр.  ***Развитие*** этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.  **Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества.  ***Формирование*** ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.  ***Формирование*** целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур. |
| 26. | Игры мордовского народа. «Котел» «Салки». | 4 |
| 27. | Игры белорусского народа. « [Михасик](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1671&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Прела-горела».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1672&cat=5&sc=78&full=yes) | 4 |
| 28. | Игры татарского народа. «[Серый волк»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1598&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Скок-перескок»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1599&cat=5&sc=78&full=yes) | 4 |
| 29. | Игры народов Востока. «[Скачки»](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1831&cat=5&sc=78&full=yes) , «[Собери яблоки».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1832&cat=5&sc=78&full=yes) | 4 |
| 30. | Игры украинского народа. « Высокий дуб» «[Колдун».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1664&cat=5&sc=78&full=yes) | 4 |
| 31. | Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «[Отдай платочек».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1756&cat=5&sc=78&full=yes) | 4 |
| 32. | Игры чувашского народа. «[Хищник в море»,](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1617&cat=5&sc=78&full=yes)  «[Рыбки».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1618&cat=5&sc=78&full=yes) | 4 |
| 33. | Игры калмыцкого народа. «[Альчики](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1508&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Забрасывание белого мяча»](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1509&cat=5&sc=78&full=yes) | 4 |
| **Итоговое занятие (4 час)** | | | |
| 34. | Праздник здоровья и подвижной народной игры | 4 | ***Развитие*** этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности.  ***Формирование и проявление*** положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |