муниципальное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №35 города Смоленска

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С. А. Жарковская  28 августа 2018г. |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ «СШ №35»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. А. Зайцева  Приказ №209/1 от 31 августа 2018 г. |
|  |  |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Подвижные игры»

Возраст детей: 6,5-10 лет.

Срок реализации программы: 4 года

составитель: Кирюкина И.В.

заместитель директора, учитель

высшей квалификационной категории

2018

Пояснительная записка

**«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок».**

«Каждая национальная, этническая и культурная группа обладает настоящим сокровищем – народными (традиционными) детскими играми, сохраняющими и в настоящее время большую культурную и образовательную ценность. Детские игры являются составной частью традиций каждого народа. Таким образом, народные игры можно рассматривать как часть духовного потенциала народа, формировавшегося на протяжении длительного периода.

Знакомство на занятиях с народными играми будет происходить во взаимосвязи с историческими, географическими и культурными особенностями местности, в котором они бытуют. Такой подход позволит наиболее полно приобщить ребёнка к традициям своего народа, народной культуре. Позволит воспитать поколение людей, осознающих себя в непрерывном контексте истории, связанных с прошлым, настоящим и будущим своей культуры, участников мирового культурно-исторического процесса, проживающих на определенном географическом пространстве.[1]

Таким образом, курс «Подвижные игры» реализует спортивно-оздоровительное и игровое направления во внеурочной деятельности в 1 классе в рамках  реализации  федерального государственного образовательного стандарта начального  общего образования второго поколения.

Программа составлена с использованием материалов С. С. Аникиной <http://gigabaza.ru/doc/1284.html>

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель курса:** содействие укреплению здоровья, приобщению детей к культуре своего края в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

**Задачи:**

– познакомить обучающихся с разнообразием подвижных игр Смоленского края;

– содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;

– обучить  правилам поведения в процессе коллективных действий;

– воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;

– развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях.

– воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся начальной школы. Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма ребёнка, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о традициях народов, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и доступны людям самого разного возраста. Они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого игры являются традиционным средством педагогики, обогащают духовные и социальные качества детей. Испокон веков в них отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой, красотой движений, творческой выдумкой.

Познакомить детей с играми какого-нибудь народа – лучший способ вызвать интерес и симпатию к данному народу, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой. Именно игра доступным языком передает детям знания о народе любой национальности. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что творчество, фантазия, выдумка, инициатива, импровизация, являющиеся непременным условием большинства игр, способны подарить ученику радость и эмоциональный подъём.

Учёт возрастных особенностей физического воспитания обучающихся начальной школы, к которым относятся недостаточность развития мышечной силы, некоторая неустойчивость сердечной деятельности, повышенный обмен веществ, несовершенство в координации, силе и ловкости движений, относительно быстрая утомляемость, недостаточный уровень волевых и других качеств, малый запас знаний о своих двигательных возможностях дают основание для широкого применения в процессе физического воспитания подвижных игр, которые по специфичному влиянию, оказываемому на личность ребёнка, являются наиболее действенным средством воспитания.

Программа рассчитана на обучающихся начальных классов по 33-34 часа в год (1 час в неделю)

**ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ**

Данная программа представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности младших школьников. Программа является модульной и состоит из 3модулей (общим объёмом 33 часа), содержание которых предлагается младшим школьникам для обязательного освоения.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 час в неделю на ученика). 70%  содержания планирования направлено на активную  двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе.  Остальное время  распределено на всевозможные  тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и  внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название модуля | класс | | | |
| I | II | III | IV |
|  | Введение | **1** |  |  |  |
| Ι. | Обрядовые игры | **11** | **11** | **11** | **11** |
| 1.1. | *Культовые игры* | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.2. | *Семейные игры* | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 1.3. | *Сезонные игры* | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ΙΙ. | Досуговые игры | **12** | **12** | **12** | **12** |
| 2.1. | *Игрища* | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2.2. | *Тихие игры* | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.3. | *Развлекающие игры* | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ΙΙΙ. | Тренинговые игры | **9** | **9** | **9** | **9** |
| 3.1. | *Сюжетные игры* | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3.2. | *Подражательные игры* | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3.3. | *Игры с преследованием* | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3.4. | *Игры с поиском* | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3.5. | *Игры с предметами* | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3.6 | *Спортивные соревнования* |  | 2 | 2 | 2 |
|  | *ИТОГО* | 33 |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

**Введение (1 час)**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Способы деления на команды (группы). Разучивание считалок.

**Модуль Ι. Обрядовые игры**

1.1. Культовые игры

«Курилка», «Царь горы», «Катание яиц по желобу», «Чьё яйцо крепче?», «Звонари», «Сорви шапку». История игры. Игровые правила. Оборудование для игры. Проведение игры.

1.2. Семейные игры

«Уголки», «Волк и овцы», «Лисица и виноград», «Верёвочка», «Обыкновенные жмурки», «Краски», «Голосники», «Прятки». История игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.

1.3. Сезонные игры

«Огородник» (осенняя), «Хмель», «Орехи», «Заря», «Редька», «Ульи», «Берёзонька, выручай!», «Угадай, кто зовёт?», «Мак». История игры. Игровые правила. Проведение игры. Групповой турнир.

**Модуль ΙΙ. Досуговые игры**

2.1. Игрища

«Дед Мороз», «В холсты», «Сговорка», «Котёл или сковорода», «Взятие рва», «Снежки»,

«Чехарда», «Катание на санках». История игры. Игровые правила. Проведение игры.

2.2. Тихие игры

«Семь сыновей», «Словесная игра», «Молчанка», «Молчаливое собрание», «Король в плену», «Узнай – кто?», «Холодно – горячо». История игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.

2.3. Развлекающие игры

«Мельница», «Рыбаки и рыбки», «Дрёма», «Свинка», «Кувшинчик», «Теремки», «Змейка», «Казаки – разбойники», «Мухи и ласточки», «Ляпки», «Мышка», «Чижик», «Подушечка», «Плетень», «Гороховая мучка», «Золотые ворота», «Пряничная доска», «Горелки», «Воевода», «Король и молодцы», «Дедушка – рожок», «Солнце и месяц», «Фанты». История игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.

**Модуль ΙΙΙ. Тренинговые игры**

3.1. Сюжетные игры

«Перепрыгни ров», «Земля, вода, воздух, огонь», «Сторож», «Разорви цепь», «Скачка», «Зайчик в огороде», «Море волнуется», «Белая палочка», «Собери яблоки», «Канатоходец», «Хвост и голова», «Дедушка». История игры. Игровые правила. Оборудование для игры. Проведение игры. Изменение правил игры.

3.2. Подражательные игры

«Золотые ворота», «Зеркало», «Салочки». История игры. Игровые правила. Оборудование для игры. Проведение игры.

3.3. Игры с преследованием

«Заря – зарница», «Дед Мороз», «Волк и коза», «Лошадки», «Серый кот», «Птицы», «Лапта», «Вышибалы», «Квадрат». История игры. Игровые правила. Оборудование для игры. Проведение игры.

3.4. Игры с поиском

«Жмурки», «Прятки». История игры. Игровые правила. Оборудование для игры. Изменение правил игры. Проведение игры.

3.5. Игры с предметами

«Верёвочка», «Чижики», «10 палочек», «Города», «Банка», «Городки». История игры. Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Оборудование для игры. Проведение игры.

3.6. Спортивные соревнования.

«Веселые старты», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «Спортивный кросс», «Малые олимпийские игры», квесты «Масленица», «Новогодние приключения».

При проведении игр педагогу рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить всё необходимое оборудование и материалы перед её началом.

2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

4. Избегать перевозбуждения у играющих.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем её правилам.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированы, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учётом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей, счётчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить детям один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнётся активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобрят первую предложенную руководителем игру.

8. Давать детям отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учётом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

**Методика проведения подвижной игры** включает в себя: сбор детей на игру, создание интереса, объяснение правил игры, распределение ролей, руководство ходом игры, подведение итога.

В ходе игры учитель привлекает внимание детей к её содержанию, правилам, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки. Даёт краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношения играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывает товарищескую поддержку, добивается достижения общей цели.

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе и в помещении. Продолжительность игры с детьми от 7 до 11 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития детей, состояния их здоровья, и в среднем может составлять 15-30 минут. Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4-6 раз. Паузы между повторениями 0,3-0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста.

Нагрузка может дозироваться следующими приёмами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить ребёнка, отметив его ловкость, силу, инициативу.

Широта воспитательного воздействия народных подвижных игр, естественно, предъявляет и определенные т**ребования к отбору их содержания**.

Наиболее общими из них являются:

- соответствие игр образу жизни местного населения, уровню культуры, традициям;

- соответствие сложности сюжета и содержания уровню развития, уровню знаний, умений, навыков и физических качеств занимающихся, их возрасту;

- соответствие игр задачам воспитания, образования, развития и условиям, отвечающим успешному осуществлению педагогического процесса.

Основные формы проведения занятий по данной программе: игры на свежем воздухе, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

**РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для реализации программы необходимо следующее **оборудование и спортинвентарь**: мячи, скакалки, резиночки.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности  и повседневной жизни):**приобретение школьниками знаний об этике и эстетике повседневной жизни человека, о русских народных играх, традициях.

**2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):**развитие ценностных отношений школьника к родной природе и культуре, своему собственному здоровью и внутреннему миру. Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного, физического и эмоционального воспитания детей, пробуждают интерес, воображение, развивают внимание. В комплексе с другими воспитательными средствами они представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**3. Результаты третьего уровня (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия):** опыт заботы о малышах и организация их досуга; опыт организации и самоорганизации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде, т.к. в правилах игры заложено большое воспитательное значение. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны ребёнку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

**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;
* находить ошибки при проведении игр, 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 игровой деятельности;
* организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр;
* планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по изучению игр 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.

**СРОКИ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

**Способы проверки**: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.

**Мониторинговая карта**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Критерии | Показатели | Инструментарий (диагностические средства) | Год реализации программы | Сроки  проведения |
| 1. | Личностные результаты: |  |  |  |  |
| 2. | Метапредметные результаты:  *Регулятивные УУД*  *Коммуникативные УУД*  *Познавательные УУД* |  |  |  |  |

**Контрольно-измерительные материалы:**

**Методическое обеспечение образовательного процесса**

**для учителя**

1. Барканов, С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учебно-методическое пособие / С.В. Барканов – М.: Владос, 2001.
2. Белоножкина, О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград. Учитель, 2007.
3. Богданов, Г.П. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом / Г.П. Богданов, О.У. Устенов – М., 1993.
4. Богданов, В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие / В.П. Богданов **–** М., 1990.
5. Гальцова, Е.А., Власенко, О.П. Спортивный серпантин. Сценарии спортивных мероприятий. Волгоград: Учитель, 2007.
6. Гордияш, Е.Л., Жигульская, И.В., и др. Физичское воспитание в школе. Волгоград: Учитель, 2008.
7. Горский, В.А. «Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное основное образование» под редакцией В.А. Горского, -2-е изд. – М., Просвещение 2011
8. Журнал «Физическая культура в школе»
9. Казин, Э.М. Физическое развитие личности в воспитательно-образовательном процессе школы. Кемерово. 2005.
10. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР / А.В. Кинеман **-** М.: Просвещение, 1988г.
11. Кузнецов, В.С., Колодницкий, Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». Методическое пособие. М., НЦ ЭНАС. 2002.
12. Литвинова, М.Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л.В. М., Просвещение. 1986г.
13. Патрикеев, А.Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.
14. Пензулаева, Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет». М., Владос, 2001г.
15. Сайт о русских народных играх. – http\\www.glee.ru.
16. Степанов, П.В., Сизяев, С.В., Сафронов Т.Н. программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельнсоть Спортивно-оздоровительная деятельность. М., Просвещение, 2011.
17. Яковлев, В.Г. Подвижные игры / В.Г. Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

**Список литературы, рекомендуемый для детей**

1.С.К.Якуб. Вспомним забытые игры.- М, 2000

2.С.Шмаков. Нетрадиционные праздники в школе.- М, 1999

3.А.Зак. Развитие умственных способностей младших школьников. -М, 2000

4.Ю.Защарный. 50 русских народных игр. -М, 1998

5.МюРожков. Развитие самоуправления в детском коллективе.- Ярославль,1998

6.Ю.Никитин. Нам не скучно.- М, 2002

7.А.Тарасов. Нам не скучно.- М, 2001

8.Детские казачьи игры и забавы.- Краснодар, 1997

9.Н.Троицкая. Сценарии праздников. -М,1997

10.И.Матюгин. Как развивать память. -М,1999

11.Праздники, викторины, утренники, КВНы.-М,2000

12. Развиваем мышление (серия книг).-Ярославль,2000

13.Энциклопедия «Игры народов мира», - М, 1998

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | дата | тема |
| 1 |  | Введение |
| 2 |  | Сезонные игры. «Огородник» (осенняя). |
| 3 |  | Культовые игры. «Курилка». |
| 4 |  | Культовые игры. «Катание яиц по желобу» |
| 5 |  | Культовые игры. «Звонари» |
| 6 |  | Семейные игры. «Уголки» |
| 7 |  | Семейные игры. «Лисица и виноград» |
| 8 |  | Семейные игры. «Обыкновенные жмурки» |
| 9 |  | Семейные игры. «Голосники» |
| 10 |  | Сезонные игры. «Орехи» |
| 11 |  | Игрища. «В холсты» |
| 12 |  | Игрища. «Котёл или сковорода» |
| 13 |  | Игрища. «Снежки» |
| 14 |  | Игрища. «Дед Мороз» |
| 15 |  | Тихие игры. «Семь сыновей» |
| 16 |  | Тихие игры. «Молчанка» |
| 17 |  | Тихие игры. «Узнай – кто?» |
| 18 |  | Развлекающие игры. «Мельница» |
| 19 |  | Развлекающие игры. «Кувшинчик» |
| 20 |  | Развлекающие игры. «Мухи и ласточки» |
| 21 |  | Развлекающие игры. «Плетень» |
| 22 |  | Развлекающие игры. «Воевода» |
| 23 |  | Сюжетные игры. «Перепрыгни ров» |
| 24 |  | Сезонные игры. «Редька» |
| 25 |  | Сюжетные игры. «Скачка». |
| 26 |  | Сюжетные игры. «Собери яблоки» |
| 27 |  | Подражательные игры |
| 28 |  | Игры с преследованием |
| 29 |  | Игры с преследованием |
| 30 |  | Игры с поиском |
| 31 |  | Игры с предметами |
| 32 |  | Игры с предметами |
| 33 |  | Сезонные игры. «Берёзонька, выручай!» |