**муниципальное общеобразовательное казенное учреждение**

**Долдыканская средняя общеобразовательная школа**

**Бурейского района Амурской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_/ Асташкина С.Г.  Протокол № 1  от \_\_\_29\_08.2019г. | **«Согласовано»**  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/Климко Е.В  Протокол № 1  от \_\_30.08.2019г. | **«Утверждено»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_/Бескоровайная Е.Н.  Приказ № \_97\_\_\_  от \_30.08.2019г. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

**5 класс.**

**педагог физической культуры**

**Овсянникова Ирина Викторовна**

**2019-2020 учебный год**

Аннотация.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многофункциональный феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость ориентирование у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, то с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчет динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» для обучающихся 2-3 класса, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни, история развития народных игр; второй – практический, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения через игры.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработанная только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности проходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопление материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, народные игры, спортивные игры, проекты.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающихся, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культур. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполнятся упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом совершенствуются изученные навыки.

Подвижные игры и спортивные состязания оказывают комплексное воздействие на развитие двигательных качеств, а также положительно влияют на формирование двигательных умений и навыков школьников. Поэтому в содержании кружка включены организованные игры, эстафеты, самостоятельные игры и развлечения не только из программы физической культуры. Обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35-50 % времени занятий. При этом руководящая роль учителя (воспитателя) является обязательной. Он должен разъяснить учащимся задачи занятия, знакомить их с содержанием.

При проведении занятий в основном используется игровой и соревновательный метод.

С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводится ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьника, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 – 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменением направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т.п.

С целью более эффективного подведения организма школьника к предстоящим физическим нагрузкам упражнения следует подбирать в соответствии с характером предстоящей работы. Комплексы упражнений выполняются сразу во время ходьбы сразу осле окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем- упражнения, включающие в себя работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые планируются в основной части занятия. Физорг или ученик, хорошо знающий комплекс, напоминает его остальным занимающимся. Желательно при проведении упражнений меньше времени отводить на показ и объяснение.

Основное время отводится на игры. Проводится несколько организационных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствования двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течении занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда учащиеся могут лучше выполнить и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств. В заключительной части проводится ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

При проведении занятий на открытом воздухе важно придерживаться тех температурных режимов, которые установлены на данной территории местными органами здравоохранения и просвещения, и правильно дозировать физические нагрузки. Весте с тем следует иметь в виду, что физические нагрузки во время занятий должны постепенно возрастать в течении всего учебного года и незначительно снижаться в конце. В течении четверти нагрузка также должна постепенно увеличиваться, а к концу несколько уменьшаться. Это связанно с тем, что к середине четверти и учебного года работоспособность у школьников находится на высоком и устойчивом уровне, а к концу в связи с утомлением снижается.

Повышенная двигательная активность- биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра- естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, красотой и быстротой движений, стремление к победе.

Игра- ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и не сложны. Они оказывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психологических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана, в соответствии с правовыми и нормативными документами.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации от 29.12.2012г.№273 «Об образовании в Российской Федерации»; в целях реализации ФГОС НОО (утв. приказом МОиН РФ от 6 октября 2009г № 373, с изменениями от 26 ноября 2010г. №1241 (2), ФГОС ООО (утв.приказом МОиН РФ от17 декабря 2010г. №1897) (3) 7июня 2012г. №24480) (4).
* С учетом положений Приказом Минобрнауки России от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» и иных нормативно правовых документов.
* Согласно нормам Федерального закона от 29.12.2012г № 273-фз «Об образовании в РФ» Согласно письму от 18.06.2017г № 09- 1672. Департамента государственной политики в сфере воспитания детей….
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002)раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно- эпидемиологическом благополучии населения»;
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержание общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;
* О допустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.
* Основная образовательная программа начального общего образования.
* Учебный план школы

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего учебно-воспитательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно - орентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учетом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношениях собственного здоровья
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**
   * представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоативных веществ; их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влияния эмоционального состояние на здоровье и общее благополучие;
   * навыков конструктивного общения;
   * потребности безбоязненного обращения к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
2. **Обучение:**
   * осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
   * правилами личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
   * элементарным навыкам элементарной разгрузки (релаксации);
   * упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОКУ Долдыканская СОШ.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями, и возможности ребенка младшего школьного возраста, индивидуальными особенности его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно измеряется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, принимать знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи:**

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирования основ умения учится и способности организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практики.

**Общая характеристика курса**

Курс «Спортивные игры» предназначен для обучающихся 5 классов, с учетом реализации ее учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет, составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год. Данный курс построен на основе современных научных представлений о физическом, психологическом развитии ребенка в этом возрасте. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

**Цель:** формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи:** представления о: факторах оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимости от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влияние эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения, потребности безбоязненного обращения к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**Знать:** основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника; особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепления здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, общественных учреждениях; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**Уметь:** составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; различать «полезные» и «вредные» продукты; использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой инцефалит; определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье; заботится о своем здоровье; находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет; применять коммуникативные и презетанционные навыки; использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе; оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; находить выход из стрессовой ситуации; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а так же сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Место и роль учебного курса**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведения 1 часа в неделю, 34 часа в год.

**Роль учебного курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый- информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй- поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

**Количество учебных часов в соответствии с учебным планом МОКУ**

**Долдыканской СОШ**

В соответствии с планом внеурочной деятельности МОКУ Долдыканской СОШ кружку по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

**Содержание курса**

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культур. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполнятся упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом совершенствуются изученные навыки.

Подвижные игры и спортивные состязания оказывают комплексное воздействие на развитие двигательных качеств, а также положительно влияют на формирование двигательных умений и навыков школьников. Поэтому в содержании кружка включены организованные игры, эстафеты, самостоятельные игры и развлечения не только из программы физической культуры. Обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35-50 % времени занятий. При этом руководящая роль учителя (воспитателя) является обязательной. Он должен разъяснить учащимся задачи занятия, знакомить их с содержанием.

При проведении занятий в основном используется игровой и соревновательный метод.

С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводится ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьника, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 – 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменением направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т.п.

С целью более эффективного подведения организма школьника к предстоящим физическим нагрузкам упражнения следует подбирать в соответствии с характером предстоящей работы. Комплексы упражнений выполняются сразу во время ходьбы сразу осле окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем- упражнения, включающие в себя работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые планируются в основной части занятия. Физорг или ученик, хорошо знающий комплекс, напоминает его остальным занимающимся. Желательно при проведении упражнений меньше времени отводить на показ и объяснение.

Основное время отводится на игры. Проводится несколько организационных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствования двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течении занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда учащиеся могут лучше выполнить и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств. В заключительной части проводится ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

При проведении занятий на открытом воздухе важно придерживаться тех температурных режимов, которые установлены на данной территории местными органами здравоохранения и просвещения, и правильно дозировать физические нагрузки. Весте с тем следует иметь в виду, что физические нагрузки во время занятий должны постепенно возрастать в течении всего учебного года и незначительно снижаться в конце. В течении четверти нагрузка также должна постепенно увеличиваться, а к концу несколько уменьшаться. Это связанно с тем, что к середине четверти и учебного года работоспособность у школьников находится на высоком и устойчивом уровне, а к концу в связи с утомлением снижается.

Повышенная двигательная активность- биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра- естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, красотой и быстротой движений, стремление к победе.

Игра- ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и не сложны. Они оказывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психологических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

**Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связанно с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижение науки. Кроме того, некоторые игр 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.

**Основное содержание обучения**

Основы знаний о народной подвижной игре.

* Что такое национальные виды спорта? Познакомить с историей народной подвижной игры.
* Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятия правил игры. Выработка правил.
* Пятнашки.
* Лапта.
* Блуждающий мяч.

Игры на свежем воздухе.

* Русские народные игры. «Лапта».
* Групповые игры. «Охотник и сторож».
* Групповые игры. «Карусель», «Салки».

Игры-эстафеты.

* Эстафета с мечами. 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.

Подвижные игры разных народов.

* Игры русского народа «Лапта»
* Пионербол
* Баскетбол

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

* Большая игра с малым мячом.
* Упражнения со скакалками.
* Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейка», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
* Упражнения со скалками.

Подвижные игры, основанные на элементах:

* Гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка».
* Легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».
* Лыжной подготовки: «Салки», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».
* Спортивные игры: «Пионербол», «Охотники и утки».

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.

Итоговое занятие.

* Праздник здоровья и подвижной народной игры.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузки обучающихся начальной школы.

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

* **Определять** и **высказывать** под руководством самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* Предложенные педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор,** при поддержки других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**
   * **Определять** и **формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
   * **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
   * Учить **высказывать** свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
   * Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
   * Учится совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
   * Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
2. **Познавательные УУД:**
   * Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
   * Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
   * Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы класса.
   * Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметов, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметов, рисунков, схематических рисунков, схем).
   * Средством формирования этих действий служит учебный материал и знания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.
3. **Коммуникативные УУД:**
   * Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
   * **Слушать** и **понимать** речь других.
   * Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
   * Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
   * Учится выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
   * Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

* осознание обучающимися необходимости заботы о здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличения численности обучающихся, посещающих секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к своему здоровью во всех его проявлениях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся должны **знать:**

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепления здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

**Уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать «полезные» и «вредные» продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой инцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботится о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презетанционные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, об-морожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовой ситуации;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а так же сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются такие группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к другим вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Перечень экскурсий.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Темы экскурсий | Часы |
|  | «Сезонные изменения и как их принимает человек». Закаливание. | 1 |
|  | «Природа – источник здоровья». Подвижные игры на улице. | 1 |
|  | «У природы нет плохой погоды». Зимние игры на улице. | 1 |
|  | ИТОГО: | 3 |

**Критерии оценки знаний, умений и навыков.**

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно применять участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

**Тематическое планирование кружка «Спортивные игры».**

|  |  |
| --- | --- |
| Тематика | Дата |
| **1 четверть**  **Занятие №1**  **Тема**: Развитие выносливости.  1.Бег в медленном темпе – 1 мин. Общеразвивающие упражнения.  2.Подвижные игры: «Лапта».  3.Самостоятельные игры: «Угадай чей голосок».  **Занятие №2**  Тема: Развитие быстроты реакции.  1.Бег в медленном темпе – 1 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «лапта»  3.Самостоятельные игры: «Угадай чей голосок».  **Занятие №3**  Тема: Развитие ловкости, внимания.  1.Бег в медленном темпе – 1 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Лапта».  3.Самостоятельные игры: повторение игр пройденных на уроках 1-2.  **Занятие №4**  Тема: Закрепление пройденного материала.  1.Бег в медленном темпе – 1 мин. Общеразвивающие упражнения.  2.Соревнования по подвижным играм (кто лучше проведет игру см).  3.Самостоятельные игры: повторение игр пройденных на уроках 1-3.  **Занятие №5**  Тема: Разучивание метания меча в цель.  1.Бег в медленном темпе – 2 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Лапта».  3.Самостоятельные игры: повторение игр пройденных на уроках 1-4.  **Занятие №6**  Тема: Развитие быстрой реакции.  1.Бег в медленном темпе – 2 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Лапта»  3.Самостоятельные игры: повторение игр пройденных на уроках 1-5.  **Занятие №7**  Тема: Развитие ловкости, внимания.  1.Бег в медленном темпе – 2 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Мини-футбол».  3.Самостоятельные игры: повторение игр пройденных на уроках 1-6.  **Занятие №8**  Тема: Развитие ловкости.  1.Бег в медленном темпе – 2 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Мини-футбол»  3.Самостоятельные игры: повторение игр пройденных на уроках 1-7.  **Занятие №9**  Тема: Закрепление пройденного материала.  1.Бег в медленном темпе – 2 мин. Общеразвивающие упражнения.  2.Самостоятельное проведение игр.  3.Самостоятельные игры: повторение игр пройденных на уроках 1-8.  **2 четверть**  **Занятие №10**  Тема: Развитие ловкости, внимания.  1.Бег в медленном темпе – 2,5 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Лапта».  3.Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.  **Занятие №11**  Тема: Закрепление пройденного материала.  1.Бег в медленном темпе – 2,5 мин. Общеразвивающие упражнения.  2.Соревнования по подвижным играм  3.Самостоятельные игры: повторение игр пройденных на уроках 1-10.  **Занятие №12**  Тема: Совершенствования ловли и передачи мяча.  1.Бег в медленном темпе – 2,5 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Выжигало», «Охотники и утки», «Белые медведи».  3.Самостоятельные игры: повторение игр пройденных на уроках 1-11.  **Занятие №13**  Тема: Закрепление пройденного материала.  1.Бег в медленном темпе – 2,5 мин. Общеразвивающие упражнения.  2.Соревнования по подвижным играм «Пионербол».  3.Самостоятельные игры: повторение игр пройденных на уроках 1-12.  **Занятие №14**  Тема: Развитие координации движений, ловкости.  1.Бег в медленном темпе – 2,5 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Пионербол».  3.Самостоятельные игры: повторение игр пройденных на уроках 1-13.  **Занятие №15**  Тема: Развитие ловкости.  1.Бег в медленном темпе – 3 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Пионербол».  3.Самостоятельные игры: повторение игр пройденных на уроках 1-14.  **Занятие №16**  Тема: Развитее точности реагирования на сигнал.  1.Бег в медленном темпе – 3 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры по выбору обуч-ся  3.Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.  **3 четверть**  **Занятие №17**  Тема: Развитее ориентирования в пространстве  1.Бег в медленном темпе – 3 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Салки с ведением мяча».  3.Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.  **Занятие №18**  Тема: Развитее быстроты реакции.  1.Бег в медленном темпе – 3 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Салки с ведением мяча».  3.Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.  **Занятие №19**  Тема: Закрепление навыка быстроты реакции.  1.Бег в медленном темпе – 3 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Салки с ведением мяча».  3.Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.  **Занятие №20**  Тема: Закрепление пройденного материала.  1.Бег в медленном темпе – 3,5 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Соревнования по подвижным играм  3.Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.  **Занятие №21**  Тема: Развитие выносливости.  1.Бег в медленном темпе – 3 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Салки с ведением мяча».  3.Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.  **Занятие №22**  Тема: Развитие быстроты реакции.  1.Бег в медленном темпе – 3 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Салки с ведением мяча».  3.Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.  **Занятие №23**  Тема: Развитие ловкости, внимания.  1.Бег в медленном темпе – 3 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Салки с ведением мяча».  3.Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.  **Занятие №24**  Тема: Совершенствование ловкости, внимания.  1.Бег в медленном темпе – 3 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Пионербол».  3.Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.  **Занятие №25**  Тема: Совершенствование ловкости, внимания.  1.Бег в медленном темпе – 3 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Пионербол».  3.Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.  **Занятие №26**  Тема: Закрепление пройденного материала.  1.Бег в медленном темпе – 3,5 минуты.  2.Соревнования по подвижным играм.  3.Самостоятельные занятия: катание на лыжах, санках, с горы на ледянках.  **4 четверть**  **Занятие №27**  Тема: Закрепление метания меча в цель.  1.Бег в медленном темпе – 4 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Пионербол».  3.Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.  **Занятие №28**  Тема: Совершенствование прыжковых упражнений.  1.Бег в медленном темпе – 4 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Пионербол».  3.Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.  **Занятие №29**  Тема: Развитие быстроты реакции, внимания.  1.Бег в медленном темпе – 4 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Лапта».  3.Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.  **Занятие №30**  Тема: Закрепление пройденного материала.  1.Бег в медленном темпе – 4 мин. Общеразвивающие упражнения.  2.Соревнования по подвижным играм.  3.Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.  **Занятие №31**  Тема: Развитие скоростных качеств.  1.Бег в медленном темпе – 4 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: « Лапта».  3.Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.  **Занятие №32**  Тема: Развитие ловкости и внимания.  1.Бег в медленном темпе – 4 мин. Общеразвивающие упражнения.  2. Подвижные игры: «Лапта».  3.Самостотельные игры: повторение понравившихся игр.  **Занятие №33**  Тема: Повторение пройденного материала.  1.Бег в медленном темпе – 4,5 мин. Общеразвивающие упражнения.  2.Соревнования по подвижным играм .  3.Самостоятельные игры.  **Занятие №34**  Тема: Повторение пройденного материала.  1.Бег в медленном темпе – 4,5 мин. Общеразвивающие упражнения.  2.Соревнования по подвижным играм.  3.Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.  Возможна корректировка и замена игр. | 7.09  14.09  21.09  28.09  5.10  12.10  19.10  26.10  2.11  16.11  23.11  30.11  7.12  14.12  21.12  28.12  18.01  25.01  1.02  8.02  15.02  22.02  29.02  7.03  14.03  21.03  4.04  11.04  18.04  25.04  2.05  9.05  16.05  23.05  30.05 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы проведения занятия и виды деятельности** | **Тематика** |
| Игры | «Лапта, «Пионербол, «Встречная эстафета», «Мини-футбол», «Попади в ворота», «Брось – поймай», «Салки с ведением мяча», «Охотники и утки» и др. |
| Беседы | Полезные и вредные продукты  Гигиена правильной осанки  Техника безопасности во время игры |
| Тесты и анкетирования | Чему ы научились за год.  «Правильно ли вы питаетесь?»  Чему мы научились и его достигли?  «Что мы знаем о здоровье?»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»  «Мои отношения к одноклассникам» |
| Круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» |
| Просмотр тематических видеофильмов | «Как сохранить и укрепить зрение»  Вредные и полезные растения. |
| Экскурсии | «Сезонные изменения и как их принимает человек»  «Природа – источник здоровья»  «У природы нет плохой погоды» |
| Дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, выше, сильнее»  «Хочу остаться здоровым»  «За здоровый образ жизни» |
| Конкурсы рисунков, плакатов, мини – сочинений, выпуск газет, листовок | «В здоровом теле здоровый дух»  «Вредные и полезные растения»  «Продукты для здоровья»  «Мы за здоровый образ жизни»  «Нет курению»  Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| Решение ситуационных задач | Культура питания  Лесная аптека на службе человека  Вредные привычки |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.