**Пояснительная записка.**

Программа 3 класса реализована в рамках « Внеурочной деятельности» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2009 года. Разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «СОШ №2 г. Усть- Джегуты» на 2019-2020 учебный год.

Рабочая    программа   по внеурочной деятельности для  младших школьников  разработана  на основании основных **нормативных документов**:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2013 г.).

Программа «Подвижные игры» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность.**Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Целесообразность программа** «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Цели программы:**

* Здоровьесбережение младших школьников;
* Развитие ловкости, быстроты, силы;
* Освоение культурного наследия русского народа.

**Задачи:**

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

**Формы и режим** занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

* смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
* смена личностных интересов и запросов учащихся.

Ведущей формой организации обучения является **групповая.**

**Продолжительность занятий:**

1- 4 год обучения – 1 раза в неделю по 1 часу .

**Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:**

**1 класс:**

* Укрепление здоровья;
* Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

**2 класс:**

* Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

**3 класс:**

* Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

**4 класс:**

* Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
* Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
* Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

**Личностные результаты**

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму

**Познавательные УУД:**

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД**:

умение оформлять свои мысли в устной форме

слушать и понимать речь других;

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

учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

**Способы проверки знаний и умений:**

* проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
* участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
* открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

* весёлые старты;
* спортивные эстафеты;
* фестиваль игр;
* праздник «Игромания»;
* спортивный праздник «А, ну - ка, парни»;
* "Вятская лыжня";
* «День здоровья».

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата фактич** |
| 1. | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.  Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку». | 1 |  |  |
| 2. | Комплекс ОРУ .Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу». | 1 |  |  |
| 3. | Комплекс ОРУ. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих». | 1 |  |  |
| 4. | Комплекс ОРУ. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки». | 1 |  |  |
| 5. | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.  Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить» | 1 |  |  |
| 6. | Комплекс ОРУ .Игра «Перебрасывание мяча»  Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч». | 1 |  |  |
| 7. | Комплекс ОРУ .Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город» | 1 |  |  |
| 8. | Комплекс ОРУ .Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта» | 1 |  |  |
| 9. | Комплекс ОРУ .Игра "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 |  |  |
| 10. | Комплекс ОРУ .Игра "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 |  |  |
| 11. | Комплекс ОРУ .Игра "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 |  |  |
| 12. | Правила техники безопасности при игре с прыжками.Для чего человеку важно уметь прыгать.  Виды прыжков. Разучивание считалок.  Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок». | 1 |  |  |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки». | 1 |  |  |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки». | 1 |  |  |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?» | 1 |  |  |
| 16. | Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.  Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест». | 1 |  |  |
| 17. | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.  Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух» | 1 |  |  |
| 18. | Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко». | 1 |  |  |
| 19. | Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.  Разучивание народных игр. Игра "Горелки"**.** | 1 |  |  |
| 20. | Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы». | 1 |  |  |
| 21. | Разучивание народных игр. Игра "Мишени". | 1 |  |  |
| 22. | Игра "Русская лапта". | 1 |  |  |
| 23. | Игра "Русская лапта". | 1 |  |  |
| 24. | Игра "Русская лапта". | 1 |  |  |
| 25. | Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.Игра «Строим крепость». | 1 |  |  |
| 26. | Игра «Взятие снежного городка». | 1 |  |  |
| 27. | Игра «Меткой стрелок». | 1 |  |  |
| 28. | Игра "Слаломисты". | 1 |  |  |
| 29. | Игра "Воротца". | 1 |  |  |
| 30. | Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.  Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 |  |  |
| 31. | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 |  |  |
| 32. | Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». | 1 |  |  |
| 33. | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». | 1 |  |  |
| 34. | Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд». | 1 |  |  |

**Содержание программы**

**3 год обучения**

**I. Игры с бегом (8 часов)**

*Теория*: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
* Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

**II. Игры с мячом (14 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
* Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
* Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

**III. Игры с прыжками (8 часов)**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
* Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
* Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
* Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

**IV. Игры малой подвижности (6 часов)**

*Теория*. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

* Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
* Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

* Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

**V. Народные игры (12 часов)**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра "Горелки"**.**
* Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
* Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
* Игра "Русская лапта".

**VΙ. Зимние забавы (10 часов)**

*Теория*. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

* Игра «Строим крепость».
* Игра «Взятие снежного городка».
* Игра «Меткой стрелок».
* Игра "Слаломисты".
* Игра "Воротца".

**VIΙ. Эстафеты (10 часов)**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

* Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
* Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
* Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

**Календарно - тематическое планирование для 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** | **Место проведения** |
| 1. | Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.  Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек». | 2 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 2. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем». | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 3. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны». | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 4. | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары». | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 5. | Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.  Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку". | 2 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал |
| 6. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку". | 2 | наблюдение | Спортивный зал |
| 7. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»  Игра «Защищай ворота». | 2 | наблюдение | Спортивный зал |
| 8. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».  Игра «Мяч в центре». | 2 | наблюдение | Спортивный зал |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку". | 2 | наблюдение | Спортивный зал |
| 10. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". | 2 | наблюдение | Спортивный зал |
| 11. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". | 2 | наблюдение | Спортивный зал |
| 12. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.  Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.  Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». | 2 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи». | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». | 2 | наблюдение | Спортивный зал |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». | 2 | наблюдение | Спортивный зал |
| 16. | Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.  Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки". | 2 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал |
| 17. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 18. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки". | 2 | наблюдение | Спортивный зал |
| 19. | Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.  Разучивание народных игр. Игра "Корову доить". | 2 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 20. | Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина". | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 21. | Разучивание народных игр. Игра **"**Коршун". | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 22. | Разучивание народных игр. Игра "Бабки". | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 23. | Игра "Русская лапта". | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 24. | Игра "Русская лапта". | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 25. | Правила безопасного поведения  при катании на лыжах, санках.  Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.  Игра «Снежком по мячу». | 2 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 26. | Игра «Пустое место». | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 27. | Игра «Кто дальше» (на лыжах). | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 28. | Игра «Быстрый лыжник». | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 29. | Игра «Быстрый лыжник». | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 30. | Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.  Способы деления на команды. Повторение считалок.  Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | 2 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал |
| 31. | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 32. | Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 33. | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | 2 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 34. | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | 2 | наблюдение  анкетирование | Спортивный зал |
|  |  |  |  |  |