

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по русским подвижным играм составлена на основе сборника программ «Внеурочная деятельность школьников» М. Просвещение 2011г. Д.В Григорьев, П.В Степанов. Программа разработана для учащихся 2 - 3 классов на 1 год в количестве 34ч.

В рамках внеурочной деятельности по русским подвижным играм учащиеся совершенствуют физические качества, укрепляют здоровье, осваивают физические упражнения и двигательные действия, но также успешно развивают нравственные качества, формируют сознание, мышление, самостоятельность, умение ориентироваться в окружающей действительности.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей. 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. Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функций организма, черт характера играющих. При разработке программы учитывались психологические особенности детей и уровень их физической подготовки.

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 2-3 классов (8 – 10 лет).

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные 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 раз в неделю по 1 часу (академическому)

Планируемый результат реализации программы «Подвижные игры»:

- Развитие физических качеств: координации, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование знаний о различных подвижных играх
- Формирование умений взаимодействовать друг с другом, разрешать конфликтные ситуации, здорового образа жизни
- Развитие внимательности, коммуникабельности и чувства коллективизма.

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»;
- «День здоровья».

Универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями учащихся по программе «Русские подвижные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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 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 являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план

| № | Раздел | Кол-во часов | Теория | Практика |
|----|--|--------------|--|----------------------|
| 1. | Формирование системы знаний. Профилактика травматизма во время занятий. | 2 | 2 | |
| 2. | <p>Подвижные игры – средство развития основных двигательных качеств:</p> <p>2.1 сюжетные игры на материале разделов «лёгкая атлетика», «баскетбол». На развитие выносливости, ловкости, меткости, координацию движений.</p> <p>2.2 бессюжетные игры на материале разделов «лёгкая атлетика», «баскетбол». На развитие быстроты, ловкости, выносливости, силы.</p> <p>2.3 игры с элементами спортивных игр. Командные игры с игровыми приёмами развивают двигательные действия.</p> | 32 | Теоретический материал включен во все занятия внеурочной деятельности. | 7 18 7 |
| | Итого: | 34 | 2 | 32 |

Тематическое планирование

| № занятия | Тема занятия | Формы организации деятельности учащихся |
|-----------|---|--|
| 1 | Значение подвижных игр для здорового образа жизни. | <ul style="list-style-type: none"> • Беседа • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Разбор ситуаций |
| 2 | Техника безопасного поведения на занятиях во время подвижных игр. | <ul style="list-style-type: none"> • Беседа • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) |
| 3 | П.И «Третий лишний». Бессюжетная игра направлена на развитие быстроты, внимательности, реакции. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) |
| 4 | П.И «Космонавты». Сюжетная игра развивает внимательность т.к. начинается по сигналу. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в группах) |
| 5 | П.И «Охотники и утки». Коллективная, командная бессюжетная игра развивает меткость, ловкость. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в группах) |
| 6 | П.И «Пустое место». Игра, развивающая быстроту реакции. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) |
| 7 | П.И «Ловля парами». Коллективная игра развивает двигательные действия. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в группах) • Игра |
| 8 | П.И «Наступление». Командная игра воспитывает коллективизм и взаимовыручку. Развивает быстроту, ловкость. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Разбор ситуаций |
| 9 | П.И «Бег за флажками». Изучить правила, приёмы игры. Соблюдать меры | <ul style="list-style-type: none"> • Беседа • Выполнение |

| | | |
|----|--|--|
| | <p>безопасности. Развитие внимательности.</p> | <p>практических заданий (индивидуально, в парах, в группах)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра |
| 10 | <p>П.И «Салки». Изучить правила игры. Соблюдать меры безопасности. Развитие быстроты и ловкости.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в группах) • Игра |
| 11 | <p>П.И «Петушиные бои».Развивает выносливость, силу, ловкость, ответственность перед командой.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) |
| 12 | <p>П.И «Мячом в цель». Игра с элементами спортивных игр. Соблюдение правил. Развитие меткости.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Беседа • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Разбор ситуаций • Игра |
| 13 | <p>П.И «Вороны и воробьи». Игра на внимательность, развивает ловкость, реакцию.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Разбор ситуаций • Игра |
| 14 | <p>П.И «Удочка», со скакалкой, на выносливость, внимательность, координацию движений.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (в парах, в группах) • Разбор ситуаций • Игра |
| 15 | <p>П.И«Колдуны», развивает двигательные действия.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра |
| 16 | <p>П.И «Волки и овцы», развивает внимательность, выносливость, координацию, ловкость.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) |

| | | |
|----|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Игра |
| 17 | П.И «Перестрелка». Командная двусторонняя игра, с игровыми приёмами, развивает ловкость, меткость, внимательность. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра |
| 18 | П.И «Мышиная охота» Изучить правила игры. Соблюдать меры безопасности. Развивает координацию и ловкость. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в группах) • Игра |
| 19 | Встречные эстафеты | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) |
| 20 | П.И «Красное знамя». Знать правила игры, соблюдать технику безопасности. Коллективная двусторонняя игра, направленная, на развитие быстроты, ловкости. | <ul style="list-style-type: none"> • Беседа • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра |
| 21 | П.И «Пленник мяча» Знать правила игры. Соблюдать технику безопасности. Развивает координацию и двигательное внимание. | <ul style="list-style-type: none"> • Беседа • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра |
| 22 | Круговая эстафета | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) |
| 23 | П.И «Бездомный заяц». Сюжетная игра на развитие внимательности, ловкости. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра |
| 24 | П.И «Волк во рву». Сюжетная игра на развитие быстроты. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий |

| | | |
|----|--|--|
| | | (индивидуально, в группах) |
| 25 | П.И «Сбей кеглю». Развивает меткость, быстроту реакции. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Конкурс |
| 26 | П.И «Эстафета зверей» Развитие координации движений. Формирование внимания. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) |
| 27 | П.И «Стой (Штандер)» Развивает координацию и ловкость. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Конкурс |
| 28 | П.И «Вызов номеров». Игра проводится из различных п. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Разбор ситуаций • Игра |
| 29 | П.И «Караси и щука». Развитие взаимопомощи и поддержки друг друга . | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра |
| 30 | П.И «Гонка мячей по кругу». Формирование внимания, Развитие координации и оперативную ориентацию в ситуации. | <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра |
| 31 | П.И «Русская лапта». История игры. Оборудование игровой площадки. Обработка игровых приёмов. | <ul style="list-style-type: none"> • Беседа • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Игра |
| 32 | П.И «Помощь друга» Развитие взаимопомощи и поддержки друг друга. Соблюдение техники безопасности. | <ul style="list-style-type: none"> • Беседа • Выполнение практических заданий |

| | | |
|----|---|--|
| | Знание правил игры. | (индивидуально, в парах, в группах) • Разбор ситуаций |
| 33 | П.И «Шарик-веник» Игра-соревнование. | • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах) • Разбор ситуаций • Игра |
| 34 | П.И «Челночный бег парами». Развивает командное мышление. Быстроту реакции. | • Выполнение практических заданий (индивидуально, в группах) • Игра |

Краткое содержание.

1.Формирование системы знаний. Профилактика травматизма:

- основные этапы развития русских подвижных игр;
- влияние занятий подвижными играми на состояние здоровья;
- правила предупреждения травматизма во время занятий, организация мест занятий, подбор инвентаря, соблюдение дисциплины в условиях игровой деятельности.

2.Подвижные игры – средство развития основных двигательных качеств.

Все подвижные игры делятся на две большие группы:

- подвижные игры с правилами;
- подвижные игры с элементами спортивных игр.

Группу подвижных игр с правилами составляют игры, разные по содержанию, по организации детей, по сложности правил и своеобразию двигательных заданий. В связи с этим среди них можно выделить сюжетные и бессюжетные игры.

Сюжетные игры строятся на основе опыта детей, имеющихся у них представлений и знаний об окружающей жизни. Знакомство с правилами и условиями проведения подвижных игр.

Бессюжетные игры – игры разные по характеру организации: для большого количества играющих детей и для небольших групп, команд, с предметами и без. Знакомство с правилами, приёмами, самостоятельной организацией и проведением игр.

Игры с элементами спортивных игр проводятся по упрощённым правилам спортивных игр. Обработка игровых приёмов, оборудование игровой площадки, знакомство с правилами спортивных игр.

Данный раздел предполагает развитие координационных, скоростно-силовых способностей, навыков в прыжке, беге, овладение навыками в ловле, бросках, передаче, ведения мяча.

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преимущественно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

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

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр.

Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное "включение" элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Игры и их классификация

Ключевые слова: *русские народные игры, классификация, воспитание национального самосознания, историческое наследие.*

Народные игры - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный народам и регионам.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками.

Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижики, биты или кона и т.д.).

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

Применение русских народных игр в учебном процессе младших школьников требует их специального отбора для решения разных педагогических задач. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам:

1. По видовому отражению национальной культуры (отражается отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла).
2. По интенсивности используемых в игре движений (игры бывают малой, средней и высокой интенсивности).
3. По типу двигательного действия, преимущественно входящего в игры (с бегом, с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, с метанием в подвижную и неподвижную цель, с бросками и ловлей мяча и т.д.).
4. По содержанию и сложности построения игры (простые, переходящие, командные).

5. С учетом возрастных особенностей детей 7, 8, 9, 10 лет. Этот же признак использован в рекомендованной нами программе по физической культуре для 1 - 4-х классов с включением в нее русских народных игр.

6. По способу проведения (с водящим, без водящего, с предметами, без предметов, ролевые, сюжетные).

7. По физическим качествам, преимущественно проявленным в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости).

8. По отношению к структуре урока (для подготовительной, основной, заключительной частей урока).

Основная функция этого компонента - воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для освоения младшими школьниками, так как соответствуют психологическим особенностям детей этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Методическое обеспечение.

Внеурочные занятия по подвижным играм проводятся с использованием словесных, демонстрационных и соревновательных методов; таких приёмов и форм работы, как рассказ, беседы. Объясняя игру, учитель даёт представление о её содержании, последовательности игровых действий.

Для реализации программы необходимо, техническое оснащение:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- скакалки;
- кегли;
- теннисные мячи;
- футбольные мячи;
- обручи.

Ожидаемые результаты:

учащиеся должны знать:

- понятие здорового образа жизни;
- правила проведения и организации изученных игр;
- способы развития физических качеств с помощью подвижных игр;

- причины травматизма и правила его предупреждения;

учащиеся должны уметь:

- организовать и самостоятельно проводить подвижную игру;

- применять спортивный инвентарь при проведении подвижных игр;

- отследить уровень полученной физической нагрузки на занятиях;

- умение работать в коллективе, взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Список литературы

- Жуков М.Н. Подвижные игры М. Издательский центр «Академия».
- Былеев Л.В., Коротков И.М Подвижные игры М., ФиС 2002г.
- Коротков И.М Подвижные игры в школе М., ФиС 2001г.
- Fizkultura.ru/sci/mobile_game
- Внеурочная деятельность школьников. М. Просвещение 2011г. Д.В.Григорьев, П.В. Степанов.
- Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,2006