**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 15»**

**Программа спортивного кружка**

 **«Кладовая подвижных игр»**

**Программу составила:**

*Изместьева Елена Викторовна,*

*учитель начальных классов.*

**г.Губаха**

 **2013 – 2014 уч.г.**

**Программа спортивного кружка**

**«Кладовая подвижных игр»**

**Пояснительная записка.**

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

**Цель программы:**создать условия для внеурочной деятельности по удовлетворению потребностей младших школьников в движении, через развитие физических качеств личности.

**Основными задачами**данного курса являются:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
* развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
* развитие сообразительности, творческого воображения;
* развитие коммуникативных умений;
* воспитание внимания, культуры поведения;
* создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
* обучить умению работать индивидуально и в группе;
* развить природные задатки и способности детей;
* развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
* развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Содержание программы**

Кружок «Кладовая подвижных игр» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно – оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Кладовую подвижных игр» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Место кружка в учебном плане**

Программа рассчитана на 34 часа в год – 1 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35-40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Ценностными ориентирами содержания** данного кружка являются:

* формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
* формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
* развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
* привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

**Основные разделы программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|      № |           Название раздела | Общееколичествочасов |
| 1 | Народные игры | 6 |
| 2 | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) | 6 |
| 3 | Подвижные игры | 15 |
| 4 | Спортивные игры | 3 |
| 5 | Спортивные праздники | 5 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Содержание занятия | Развитие и формирование качеств у учащихся |
| Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) |
|  1 | 1 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».  | Беседа:«Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения | Формирование  понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья  |
| 2 | 2 | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» | «Беседа о гигиене» Правила игр. | Развитие внимания и памяти |
| 3 | 3 | Игры на развитие памяти.  | Игры  «Художник»  « Все помню» | Развитие внимания и памяти |
| 4 | 4 | Игры на развитие воображения. | Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок. | Развитие воображения, речи |
| 5 | 5 | Игры на развитие памяти | «Два мороза».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. | Развитие ловкости и внимания, памяти |
| 6 | 6 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры  «Угадай чей голосок»»,  «Определим игрушку». | Развитие внимания, памяти и речи |
| Народные игры ( 6 часов) |
| 7 | 1 | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие ловкости, быстроты, внимания  |
| 8 | 2 | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания ; |
| 9 | 3 | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты |
| 10 | 4 | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания   |
| 11 | 5 | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания   |
| 12 | 6 | Русская народная игра « Удар по веревочке» | Правила игры.  Проведение игры. | развитие быстроты и ловкости  |
|                                         Подвижные игры (15 часов) |
| 13 | 1 | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо….». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр | Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания. |
| 13 | 2 | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами | Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками.   Эстафеты с обручами | Развитие ловкости, быстроты, внимания   |
| 14 | 3 | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. | Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о  физ. Качествах сила , быстрота, ловкость. | Формирование понятий сила , быстрота, ловкость. |
| 15 | 4 | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | развитие глазомера и точности движений  |
| 16 | 5 | Весёлые старты со скакалкой. | Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | развитие  прыгучести и ловкости;   |
| 17 | 6 | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | развитие скоростных качеств  |
| 18 | 7 |  Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», | Проведение игры. Формирование правильной осанки | Укрепление осанки |
| 19 | 8 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие скоростных качеств   |
| 20 | 9 | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | Развитие глазомера и точности движений  |
| 21 | 10 | Эстафеты с санками и лыжами | Проведение зимних эстафет. | Развитие скоростных качеств  |
| 22 | 11 |  Игры  на лыжах  «Биатлон» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие глазомера и точности движений  |
| 23 | 12 |  Игры зимой:«Охота на куропаток» | Игры со скакалкой, мячом. | Развитие выносливости и ловкости  |
| 24 | 13 | Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» | Построение. Строевые упражнения перемещение. | Развитие силы и ловкости  |
| 25 | 14 |  Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. | Развитие быстроты, внимания  |
| 26 | 15 |  Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. | Развитие координации движений  |
|  Спортивные игры  |
| 27 | 1 | Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие скоростных качеств  |
| 28 | 2 | Футбол. | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  |
| 29 | 3 | Футбол | Проведение игры. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты   |
| Спортивные праздники |
| 30 | 1 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки.  | Развитие силы и ловкости  |
| 31- | 2 | Олимпийские игры  | Эстафеты с предметами | Развитие силы и ловкости  |
| 32 | 3 | Большие гонки | Эстафеты с предметами и без | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  |
| 33 | 4 | Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр» | Эстафеты с надувными шарами | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  |
| 34 | 5 | Игры по выбору детей | По желанию детей | развитие выносливости и скоростных качеств |
|   |   |   |   |   |   |

**Личностными результатами кружка «Кладовая подвижных игр»**

являются следующие умения:

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

**Метапредметными результатами кружка «Кладовая подвижных игр»**

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:*

* планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
* постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
* разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
* управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
* умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
* формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

**Формы занятий**

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

**Режим занятий**

В 1 классе начальной школы занятия продолжительностью 30-40 минут проводятся 1 раз в неделю, в группах не более 20 детей, но и не менее 8-ми.

**Материально-техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

 Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**Методическое обеспечение.**

* Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   - М.:Просвещение, 2007 г.,
* Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
* Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
* Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
* Яковлев  В. Г.  Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
* [http://vashechudo.ru/ игры зимой](http://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/igry-dlja-detei-zimoi.html)