****

**Пояснительная записка.**

-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 «Юный чемпион» 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.

**Сроки реализации** образовательной программы – 1 год обучения

* в- 4 классах – 34 учебных часа в год.

**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:**

4 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (академическому)

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

**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».

**Структура курса для 4 классов (тематический план)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование разделов** | **Всего** |
|
| 1. | Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы). | 4 |
| 2. | Игры с мячом. | 17 |
| 3. | Игра с прыжками (скакалки). | 4 |
| 4. | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 3 |
| 5. | Народные игры | 6 |
| 6. | Зимние забавы. | 5 |
| 7. | Эстафеты. | 5 |
|  | ИТОГО: | 34 |

**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». | 1 | Беседанаблюдение | Спортивный залСпортивная площадка |
| 2. | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 3. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 4. | Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары». | 1 | 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". | 1 | Беседанаблюдение | Спортивный зал |
| 6. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 7. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»Игра «Защищай ворота». | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 8. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».Игра «Мяч в центре». | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 10. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербо". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 11. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол". | 1 | 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». | 1 | Беседанаблюдение | Спортивный залСпортивная площадка |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка». | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы». | 1 | 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". | 1 | Беседанаблюдение | Спортивный зал |
| 17. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 18. | Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 19. | Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.Разучивание народных игр. Игра "Корову доить". | 1 | Беседанаблюдение | Спортивный залСпортивная площадка |
| 20. | Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 21. | Разучивание народных игр. Игра **"**Коршун". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 22. | Разучивание народных игр. Игра "Бабки". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 23. | Игра "Русская лапта". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 24. | Игра "Русская лапта". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 25. | Правила безопасного поведенияпри катании на лыжах, санках.Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.Игра «Снежком по мячу». | 1 | Беседанаблюдение | Спортивный залСпортивная площадка |
| 26. | Игра «Пустое место». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 27. | Игра «Кто дальше» (на лыжах). | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 28. | Игра «Быстрый лыжник». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 29. | Игра «Быстрый лыжник». | 1 | 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. | 1 | Беседанаблюдение | Спортивный зал |
| 31. | Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами. | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 32. | Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 33. | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 34. | Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи). | 1 | наблюдениеанкетирование | Спортивный зал |
|  |  |  |  |  |

**Содержание программы**

**I. Игры с бегом (4часа).**

*Теория*. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».
* Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».

**II. Игры с мячом (7 часов)**

*Теория*. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку".
* Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку".
* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил»

Игра «Защищай ворота».

* Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".
* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".
* Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".

**III. Игры с прыжками (4 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
* Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».
* Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
* Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

**IV. Игра малой подвижности (3 часа).**

*Теория*. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».
* Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".

**V. Народные игры (6 часов)**

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".
* Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".
* Разучивание народных игр. Игра **"**Коршун".
* Разучивание народных игр. Игра "Бабки".
* Игра "Русская лапта".

**VΙ. Зимние забавы (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения

при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

* Игра «Снежком по мячу».
* Игра «Пустое место».
* Игра «Кто дальше» (на лыжах).
* Игра «Быстрый лыжник».

**VΙΙ. Эстафеты (5 часов).**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.

Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

* Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
* Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
* Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

**Методическое обеспечение программы.**

**Для реализации программы необходимо**

|  |  |
| --- | --- |
| **Материально – техническое обеспечение программы** | **Методическое обеспечение программы** |
| Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита. | Игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы. |

**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

**Список литературы:**

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005 г
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,

2006 г

1. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г