

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Лицей № 51»

Рассмотрена  
на заседании методической  
кафедры учителей  
начальных классов  
Протокол от 30.08.2018 г.  
№1

Принята  
Педагогическим советом  
МБУ «Лицей № 51»  
Протокол от 31.08.2018г.  
№ 1

Утверждена  
приказом от 31.08.2018 г.  
№ 344– ОД  
Директор МБУ «Лицей № 51»  
И.В.Щелакова



**«Подвижные игры»**

*программа внеурочной деятельности*

*спортивно-оздоровительного направления*

*3-4 класс (9-10 лет)*

*срок реализации 2 года*

**Цель:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

## I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны

**знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

**Регулятивные УУД:**

- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общую цель и пути её достижения;
- распределять функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

**Коммуникативные УУД:**

- взаимодействовать, ориентироваться на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### ***Личностные УУД:***

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

### ***Предметные УУД:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс - 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

### **3 класс**

#### **Раздел 3. Русские народные игры и забавы.**

Здоровый образ жизни. Здоровье в порядке - спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики. Правила личной гигиены. Правила ТБ. Упражнения для укрепления осанки. Культура и этикет. Русские народные игры и забавы: «Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели...», «Кандалы», «Ворота», «Слон», «Козел», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Прыгуны», «Лошади», «Птички и клетка», «Северный и южный ветер», «Бой петухов», «Караси и щука», «Лиса в курятнике», «Река и ров», «Горячая картошка», «Подвижная цель», «Бредень», «Заколдованный замок», «Али-баба», «Два Мороза», "Жар-птица", "Перетягивание воза".

#### **4 класс**

#### **Раздел 4. Русские игровые традиции.**

Здоровый образ жизни. Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа). Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Что такое гигиена. Правила личной гигиены. Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. Упражнения для укрепления осанки. Культура и этикет. Русские игровые традиции в подвижных играх: «Зазывалки», «Жребий», «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак», «Водяной», «Невод», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка», «Заря», «Гуси», «Удар по веревочке», «Прыганье со связанными ногами», «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», «Дударь», «Капустка», «Солнышко», «В круги», «Медом или сахаром».

### **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **3 класс**

№	Разделы	Количество часов
1	Здоровый образ жизни	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	2
5	Нарушение осанки	2
6	Культура и этикет	1
7	Современные подвижные игры	-
8	Старинные подвижные игры.	-
9	Русские народные игры и забавы	26
10	Русские игровые традиции в подвижных играх	-
	Итого за год:	34ч

### **III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **4 класс**

№	Разделы	Количество часов
1	Здоровый образ жизни	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1

3	Личная гигиена	1
4	Профилактика травматизма	2
5	Нарушение осанки	2
6	Культура и этикет	1
7	Современные подвижные игры	-
8	Старинные подвижные игры.	-
9	Русские народные игры и забавы	-
10	Русские игровые традиции в подвижных играх	26
	Итого за год:	34ч