**бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Омска «Гимназия № 76»**

**Играя, развивайся**

**Программа**

**внеурочной деятельности**

**по сохранению и укреплению здоровья**

**младших школьников**

**Направление: спортивно - оздоровительное**

**Вид деятельности: подвижные игры**

**Возраст обучающихся: 8 – 9 лет (3 класс)**

Программу разработали:

учителя начальных классов

Дроздова Наталья Андреевна,

Романова Алтын Сайлауовна

Омск-2020

**Пояснительная записка**

Успех младших школьников в занятиях физической культурой и спортом во многом зависит от их физических (двигательных) способностей. Физические способности – это двигательные возможности, которые проявляются при выполнении различных физических упражнений. К основным физическим способностям относятся быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость. Их надо регулярно развивать. От физических способностей во многом зависят будущие успехи в учебе, труде, спорте и т.д.

Справедливо мнение ученых, считающих, что подвижные игры, функционально нагружая организм, формируют и совершенствуют его. Игра всегда связана с инициативой участников, она происходит эмоционально на фоне повышенной двигательной активности, основанной на естественных движениях, с «мягкими» правилами и учетом особенностей детского организма. Подвижные игры положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы школьника, на всестороннее развитие физических (двигательных) способностей, укрепление мышц, улучшение обмена веществ, т.е. подвижные игры оказывают комплексное разностороннее влияние на ребенка. В подвижных играх младшие школьники получают опыт освоения игровых ролей, соблюдения правил взаимодействия в игре, развивают свои коммуникативные, рефлексивные способности через командное взаимодействие.

Программа разработана с учетом социально-психологического статуса третьеклассника, так как чувство товарищества, коллективизма в основном проявляются у детей примерно с 9-летнего возраста. В программу включены командные подвижные игры на развитие скоростных, координационно-двигательных, скоростно-силовых способностей, на развитие гибкости, ловкости, выносливости, что в дальнейшем будет положительно влиять на освоение программного материала на уроке «Физической культуры». Характер подвижных игр разнообразен, но преобладают командные игры без вступления в непосредственное соприкосновение с противником, коллективные игры с водящим, в которые можно играть на спортивной площадке под руководством учителя, самостоятельно во дворе со сверстниками.

Программа «Играя, развивайся» разработана для третьеклассников, сориентирована на достижение второго уровня образовательных результатов. Общая продолжительность – 8 часов (один час в неделю). Занятия проводятся на улице в осенний период (сентябрь, октябрь) или в весенний период (апрель- май). Реализует программу учитель начальных классов или учитель физической культуры во внеурочное или каникулярное время.

**Цель программы:** формирование у третьеклассников ценности здоровья и здорового образа жизни через освоение подвижных игр на развитие физических способностей.

**Задачи:**

- совершенствовать физические способности обучающихся;

- мотивировать к регулярным занятиям физической культурой;

- формировать культуру общения и культуру сотрудничества в процессе подвижных игр;

- формировать умения самоорганизации.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающиеся

*Узнают:*

* о новых подвижных играх на развитие физических способностей;
* о технике безопасности во время занятий подвижными играми;
* о соблюдении игровых правил;
* о безопасном игровом пространстве;
* об особенностях воздействия подвижных игр на свежем воздухе на основные органы человека, на развитие физических качеств, двигательной активности.

*Получат опыт:*

* проживания игровых ролей;
* командного игрового взаимодействия;
* организации и проведения подвижных игр.

*Смогут:*

* принимать активное участие в играх во дворе;
* контролировать свои действия и действия партнеров при соблюдении игровых правил;
* организовывать подвижные игры со своими сверстниками.

В ходе освоения программы младшие школьники получат возможность формирования универсальных учебных действий:

*В сфере личностных учебных действий*: осмыслениевлияния физической культуры на здоровье человека, умение оценивать свои поступки и поступки других людей в игровой деятельности с точки зрения общепринятых норм нравственности и ценностей здорового образа жизни.

*В сфере регулятивных универсальных учебных действия*: обучающиеся определяют и формулируют цель игровой деятельности, отличают игру по правилам и без правил, определяют последовательность своих действий в игре, учатся совместно с педагогом и сверстниками создавать безопасное игровое пространство, соблюдать правила безопасной игры, давать эмоциональную оценку своей деятельности.

*В сфере познавательных универсальных учебных действий*: осваивают новые игровые и социальные роли, находят дополнительную информацию по подвижным играм на развитие физических способностей, получают и преобразовывают информацию, используя текст, схематический рисунок.

*В сфере коммуникативных универсальных учебных действий* обучающиеся учитывают разные мнения и стремятся к координации различных позиций в сотрудничестве, договариваются и приходят к общему решению при организации игры, используют речевые средства для решения коммуникативных задач.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** | | | **Форма представления результата** |
| **общее** | **теория** | **практика** |
| 1 | Что можно развивать, играя? | 1 | 0,5 | 0,5 | Результаты экспресс- диагностики «В какие игры играем».  Оформленный плакат «Развиваем физические способности в играх» |
| 2 | Раз, два, три, четыре, пять – начинаем играть. | **1** | 0,5 | 0,5 | Оформление в классном Уголке здоровья рубрики «Копилка подвижных игр». Наполнение рубрики:  1. Правила безопасной и честной игры, оформленные в виде листа-памятки.  2. Правила игр «Быстро по местам», «День и ночь». |
| 3 | Игры на координацию движения. | **1** |  | 1 | Пополнение «Копилки подвижных игр»:  1. Правила игр «Конники-спортсмены», «Море волнуется».  2. Считалки для выбора водящего. |
| 4 | Игры на развитие ловкости | **1** |  | 1 | Пополнение «Копилки подвижных игр»:  1. Правила игр «Круговые салки», «Стой»  2. Фотоотчет по итогам игр.  Выделение рубрики в классном Уголке здоровья «Самый лучший игрок» |
| 5 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей | **1** |  | **1** | Пополнение «Копилки подвижных игр» в Уголке здоровья:  1. Правила игры «Зайцы в огороде».  2. Фото «Лучшая команда» в эстафетах. |
| 6 | Игры на развитие гибкости | **1** |  | **1** | Пополнение «Копилки подвижных игр» в Уголке здоровья:  1. Комплекс упражнений для развития гибкости.  2. Лучшие упражнения на развития гибкости для проведения спортивной эстафеты. |
| 7 | Игры на развитие выносливости | **1** |  | 1 | Пополнение «Копилки подвижных игр» в Уголке здоровья:  1. Правила игры «Перемена мест».  2. Задания для итоговой спортивной эстафеты. |
| 8 | Игры, которые нас развивают. Итоговое занятие | **1** | **0,5** | **0,5** | Листы самооценки. Фотогазета «Игры, которые нас развивают». |

**Содержание курса внеурочной деятельности**

**Тема 1. Что можно развивать, играя?**

*Мастерская общения «*Что можно развивать, играя». Коллективное рассуждение вместе с учителем: «Что такое физические (двигательные способности)? Почему основными физическими способностями человека называют такие качества как: быстрота, гибкость, сила, ловкость, координация и выносливость? На что влияют физические способности человека? В какой деятельности человек проявляет свои физические способности? Как можно улучшать свои физические способности? Какие физические способности можно развивать в игре?» Экспресс-диагностика «Игры, которые развивают физические способности». Коллективно результаты оформляют в таблице

**Развиваем физические способности в играх**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические способности** | **Подвижные игры** |
| Скорость (быстрота) | «Быстро по местам», «День и ночь». |
| Координация движений | «Конники-спортсмены», «Море волнуется». |
| Сила | «Зайцы в огороде». |
| Выносливость | «Перемена мест». |
| Гибкость | «Путаница» |
| Ловкость | «Круговые салки», «Стой» |

Делают вывод, что, развлекаясь, играя с друзьями во дворе, можно развивать скорость, силу, координацию движений, ловкость, выносливость. Определяют, с каких игр начнут занятия по развитию физических способностей.

**Тема 2. Раз, два, три, четыре, пять – начинаем играть**

Коллективное обсуждение поведения во время игры (Ссоритесь ли вы во время игры? Почему это происходит? Что помогает избежать ссор и обид во время игры? Как выбрать водящего? Как по-честному разделиться на две команды? и т.д.). Коллективное обсуждение и оформление плаката-памятки «Правила командных игр». Предъявление общих требований безопасности во время занятий. Совершенствование навыка бега по прямой. Разучивание игр «Быстро по местам», «День и ночь».

*Игра «Быстро по местам».*

Педагогические задачи:

1. Закрепление строевых упражнений.

2. Умение ориентироваться в пространстве.

3. Соблюдение правил в игре:

- при построении в шеренгу запрещается толкаться, задерживать друг друга;

- все действия следует начинать и заканчивать только по команде.

*Игра «День и ночь»*

Педагогические задачи:

1. Развитие быстроты реакции на звуковой сигнал.

2. Умение использовать прием «Рассчитайся на первый, второй» для деления класса на две команды.

3. Соблюдение правил игры:

- игроки убегают только после слов «Ночь» или «День»;

- пятнать только прикосновением руки;

- пятнать убегающих только до линии дома.

**Тема 3. Игры на координацию движения**

*Практикум:* разучивание правил новых игр «Конники-спортсмены», «Море волнуется раз!». При объяснении игры учитель сообщает: название игры, с какой целью проводится игра, роль играющих и расположение их на площадке, ход игры, правила игры. Обучение организованному и своевременному началу игры по команде (игра «Конники-спортсмены»), по сигналу «Море волнуется». Обсуждение разных способов выделения водящего для игры «Море волнуется», выбор конкретного способа. Способы выделения водящего могут быть: по назначению руководителя, выбор по жребию, по выбору играющих, по результатам предыдущих игр. Проведение подвижных игр. Обучение соблюдению требований безопасности во время проведения игр. Экспресс-диагностика «Моё эмоциональное состояние».

*Игра ««Конники- спортсмены»*

Педагогические задачи:

1.Совершенствование навыка бега по прямой.

2. Воспитание внимания, сообразительности, ориентировки.

3.Соблюдение правил в игре:

-суметь по команде поменять способ движения и успеть занять свободное место;

- раньше команды не разбегаться;

- выполнять все задания.

*Игра «Море волнуется раз!»*

Педагогические задачи:

1.Развитие координации и ориентировки в пространстве.

2.Соблюдение правил игры:

- точно выполнять все движения, показанные водящим;

- не препятствовать друг другу.

**Тема 4. Игры на развитие ловкости**

*Мастерская общения «Зачем нужна ловкость».* Коллективное рассуждение с помощью учителя: В каких жизненных ситуациях, включая профессиональную деятельность, может пригодиться ловкость? Какими физическими упражнениями можно развивать ловкости? А можно ли развивать ловкость, играя в подвижные игры во дворе? Какие игры знаете? Взаимообучение играм, развивающим ловкость, по группам (класс делится на 2 – 3 группы). Групповая рефлексия: В игре развивалась ловкость? Каким образом? Через какие двигательные действия?

*Практикум: обучение играм «Круговые салки», «Стой».* Обсуждение способов распределения на команды, выбор одного из способов для игры «Круговые салки». Способы распределения на команды: по усмотрению руководителя, путем расчета (на 1 – 2), путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны, по назначению капитана. Выбор водящего для игры «Стой». Требования безопасности при игре с мячом.

*Коллективная рефлексия:* анализ результатов игры, выявление ошибок, неверных действий, определение тех учеников, кто лучше всех действовал на площадке во время игр. Определение критериев ловкости, выделение самых ловких игроков. Присвоения звания «Самый лучший игрок».

*Игра «Круговые салки»*

Педагогические задачи:

1. Совершенствование навыка перемещений.

2. Развитие ловкости, быстроты реакции.

3. Соблюдение правил игры.

- игроки должны приседать и осаливать только по сигналу.

*Игра «Стой»*

Педагогические задачи:

1.Совершенствование навыка метания в неподвижную цель.

2.Развитие быстроты реакции, ловкости.

3. Соблюдение правил игры:

- водящий должен четко называет номер;

- после команды «Стой» игроки должны остановиться;

- водящий пятнает с того места, где пойман мяч;

- бегать с мячом не разрешается.

**Тема 5. Игры на развитие скоростно-силовых способностей**

*Мастерская общения «Чем эстафета отличается от командной игры?».* Вколлективном обсуждении вопроса на основе собственного игрового опыта дети называют существенные отличия эстафеты от командной игры. Определение безопасного игрового пространства на спортивной площадке при проведении эстафет. Обсуждение вопроса «Отчего зависит победа команды в эстафете?»

*Коллективная рефлексия:* какие физические и личностные качества членов команды проявились в эстафетах? Выявление неверных действий обучающихся при проведении эстафет и игры. Присвоения звания «Лучшая команда» по итогам занятия.

*Игра «Зайцы в огороде»*

Педагогические задачи:

1. Совершенствование навыка прыжка с места.

2. Развитие прыгучести, силы.

3. Соблюдение правил игры:

- «сторож» имеет право ловить «зайцев» как в «огороде», так и в большом круге;

- пойманные «зайцы» находятся в установленном месте и не включаются в игру, пока не будет выбран новый «Сторож».

*Эстафета «пингвинов»*

Педагогические задачи:

1. Развитие прыгучести, силы и скорости.

2. Соблюдение правил игры:

- если мяч упал на землю, его нужно подобрать, зажав ногами, и снова продолжить игру.

*Эстафета «гусеница»*

Педагогические задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств.

2. Соблюдение правил игры:

- все игроки во время продвижения должны сохранять положение «гусеницы»

**Тема 6**. **Игры на развитие гибкости**

*Мастерская общения «Как гибкость влияет на общее физическое развитие человека?»* В каком возрасте наиболее эффективно начинать развивать гибкость? Почему? Как можно развивать гибкость? Коллективное обсуждение и оформление плаката-памятки «Как развивать гибкость»:

1.Перед растяжкой необходимо достаточно хорошо поработать и разогреть наши мышцы, чтобы избежать травм.

2.Равномерно распределять нагрузку.

3.Делать упражнения предельно аккуратно, без ощущения сильной боли!

Выполнения комплекса упражнений для развития гибкости: «Наклоны», «Потягушки», «Мельница», «Маленький йог», «Кукла», «Скалочка».

Игра по группам «Путаница»

Педагогические задачи:

1. Развитие гибкости и чувства равновесия.

2. Укрепление мышц рук и бедер;

3.Соблюдение инструкции выполнения упражнений.

*Групповое моделирование спортивных эстафет на развитие гибкости на основе разученных двигательных действий.*

*Взаимооценивание групп.* Присвоения звания «Самое лучшее упражнение для развития гибкости» по итогам проведения эстафеты.

**Тема 7. Игры на развитие выносливости**

*Тренировка выносливости.* Игра «Перемена мест» с использованием нескольких вариантов игры. Варианты игры: 1. Менять исходное положение. 2. Менять способы передвижения.

*Коллективная рефлексия:* Какие физические качества необходимы участникам игры «Перемена мест»? Как тренировать выносливость? Для чего человеку нужна выносливость?

*Групповое моделирование* спортивных эстафет для итогового занятия.

*Выбор судейства* из лучших игроков для итогового занятия.

**Тема 8. Игры, которые нас развивают. Итоговое занятие**

*Дидактическая игра*. По описанию игры или по схематичному рисунку вспомни название игры, правила игры, какие физические качества развиваются в игре.

*Самооценка.* Заполнение листа самооценки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Я знаю подвижную игру на развитие данного физического качества (записать 1-2 названия игры)** | **Я могу провести игру**  **(Да /нет)** |
| Скорость (быстрота) |  |  |
| Координация движений |  |  |
| Сила |  |  |
| Выносливость |  |  |
| Гибкость |  |  |
| Ловкость |  |  |

*Игровая мастерская.* Итоговая эстафета. Выделение руководителей из числа обучающихся для самостоятельного проведения игры. Организация проведения игр по желанию детей. Оформление фотогазеты *«Игры, которые нас развивают».*

*Коллективная рефлексия.* Оформление фотогазеты *«Игры, которые нас развивают».*

**Список использованных источников и литературы**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. –160 с.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014. – 177 с.

3. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 175 с.

4. Программа внеурочной деятельности Н.Я. Дмитриевой, К.А. Семёновой «Растём здоровыми и сильными» Издательский дом Фёдоров Издательство «Учебная литература», 2011. НЕВЕРНО оформление источника

5. Мишенькина В.Ф., Рогов И.А., Гераськин А.А., Шалаев О.С. Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 108 с.

6. Школа здоровья: Методические рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника с использованием «Дневника здоровья» / Авт.-сост.: Л.А. Кучегура, Е.И. Кривопаленко, Н.В. Васильева. - Омск : БОУДПО «ИРООО», 2011.