****

**Пояснительная записка**

 Программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» 1-4 класс

 разработана в соответствии с:

* Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации»
* от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
* Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);
* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
* На основе примерной программы внеурочного курса, авторская программа –

«Подвижные игры» Баскаева Е.А,2013г.

Программа « Подвижные игры » создана в соответствии с учебным планом  МКОУ «УСОШ ».

**Актуальность и перспективность данной программы.**

Здоровье – самая большая драгоценность, которая у нас есть. Действительно,

здоровье – это не только отсутствие болезни, а физическая, социальная, психолого-

педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с

природой и самим собой. К сожалению, исследования последних лет показывают, что у

многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз.

Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение. Причины ее - социально-

экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей или наоборот,

большая часть времени проводится на работе, зарабатывая деньги, преобладание у детей

вредных привычек.

Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и

технологий обучения, ранее начало систематического обучения приводит к значительному

росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого – снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость.

Поэтому одной из приоритетных задач образования сегодня становится сбережение и

укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни,

выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников,

устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья. Внедрение в учебный процессздоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Здоровьесберегающая технология – это система мер,

включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды,

направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного

образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы

организации внеурочной деятельности учащихся 3классов. Рассчитана программа на 34

учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью

проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.\_\_

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

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

  **Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

* становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

 **Содержание курса внеурочной деятельности**

 Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

**Формыдеятельности:** викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности .

**Описание места учебного курса в учебном плане**

На изучение курса « Подвижные игры »» в 1 классе 1 час в неделю (33 урока)

**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.

 **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

-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 совладанияи умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

 -умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

-планирование общей цели и пути её достижения;

-распределение функций и ролей в совместной деятельности;

-конструктивное разрешение конфликтов;

 -осуществление взаимного контроля;

-оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

-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;

 -вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***2. 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.

***3. Коммуникативные УУД****:*

-взаимодействие, ориентация 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.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

-Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

-двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

-развитие физических способностей;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

-развитие психических и нравственных качеств;

- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;

-Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

 применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация 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;

**Должны 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.

-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;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

# Предметные результаты.

знать, понимать:

-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;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся,вариативных

**Содержание программы  *«*Подвижные игры»**

**Игры с бегом. (6ч)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
* Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
* Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
* Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
* Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
* Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

**Игры с мячом. (6 часов)**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

* Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
* Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
* Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
* Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

**Игра с прыжками. (4 часа)**

*Теория*. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

* Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
* Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
* Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
* Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

**Игры малой подвижности. (5 часов)**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

* Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
* Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
* Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
* Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

**Зимние забавы. (3 часа)**

*Теория*. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

* Игра «Скатывание шаров».
* Игра «Гонки снежных комов».
* Игра «Клуб ледяных инженеров».
* Игра «Мяч из круга».
* Игра «Гонка с шайбами».
* Игра «Черепахи».

**Эстафеты. (4 часа)**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

* Беговая эстафеты.
* Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
* Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

**Народные игры. (5 часов)**

*Теория*. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

* Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
* Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
* Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
* Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

**Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности**

**« Подвижные игры»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Кол-во часов |  Дата |
| По плану  | По факту |
| **Игры с бегом (6 часов)** |
| 1.        | ТБ. Игра «Фигуры». | 1 |  |  |
| 2.        | Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 |  |  |
| 3.        | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «У медведя во бору». | 1 |  |  |
| 4.        | Игра «Второй лишний». | 1 |  |  |
| 5.        | Игра ««Фигуры». | 1 |  |  |
| 6.        | Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 |  |  |
| **Игры с мячом (6 часов)** |
| 7.        | Игра «Мяч по полу». | 1 |  |  |
| 8.        | Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик».  | 1 |  |  |
| 9.        | Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». |  |  |  |
| 10.    | Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | 1 |  |  |
| 11.    | Игра «Мяч соседу».  | 1 |  |  |
| 12.    | Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |
| **Игры с прыжками (4 часа)** |
| 13.    | Игра «Прыгающие воробышки». | 1 |  |  |
| 14.    | Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». | 1 |  |  |
| 15.    | Игра «Зеркало». | 1 |  |  |
| 16.    | Игра «Выше ножки от земли». | 1 |  |  |
| **Игры малой подвижности** (**5 часов)** |
| 17.    | Игра «Альпинисты». | 1 |  |  |
| 18.    | Игра «Красный, зелёный». Игра «Поезд». | 1 |  |  |
| 19.    | Игра «Копна – тропинка – кочки». | 1 |  |  |
| 20.    | Игра «Построение в шеренгу».  | 1 |  |  |
| 21.    | Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 |  |  |
|  | **Зимние забавы (3 часа)** |  |  |  |
| 22.    | Игра «Гонки снежных комов». | 1 |  |  |
| 23.    | Игра «Мяч из круга». | 1 |  |  |
| 24.    | Игра «Гонка с шайбами». | 1 |  |  |
| **Эстафеты (4 часа)** |
| 25.    | Знакомство с правилами проведения эстафет.  | 1 |  |  |
| 26.    | Беговая эстафеты. | 1 |  |  |
| 27.    | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 |  |  |
| 28.    | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия | 1 |  |  |
| **Русские народные игры (5 часов)** |
| 29.    | Игра "Чехарда". | 1 |  |  |
| 30.    | Игра «Золотые ворота» | 1 |  |  |
| 31.    | Игра «Чижик» | 1 |  |  |
| 32.    | Игра «Золотые ворота» | 1 |  |  |
| 33.    | Игра **"**Чехарда**".** | 1 |  |  |

 **Лист коррекции календарно-тематического планирования**

**2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урока | Тема | Количество часов | Причина корректировки | Способ корректировки |
| по плану | дано |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |