**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя общеобразовательная школа Цимлянского района Ростовской области**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С.С.Малахова

Приказ от 23.08.2021 года №187

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Подвижные игры» (спортивно - оздоровительное направление)

(указать учебный предмет, курс)

на 2021 – 2022 учебный год

Уровень общего образования начальноеобшее, 1класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю 2

Учитель Сапрыкина Галина Ивановна

Ф.И.О.

Программа разработана на основе:

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и  А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г

(указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

**ст.Маркинская**

**2021 год**

**Раздел 1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Метапредметные универсальные учебные действия:**

•  узнают  о  положительном  влиянии  занятий  физическими  упражнениями,  о факторах, влияющих на состояние здоровья;

•  начнут  осознанно  использовать  знания,  при  планировании  и  соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;

•  приобретут  основы  знаний  по  культурно-историческому  наследию  русского народа.

 •  передавать   знания о здоровье другим детям в виде совета или практической  помощи;

•  сплачивать коллектив младших школьников;

•  согласовывать свои действия с другими детьми;

•  создавать благоприятный психологический климат.

регулятивными универсальными учебными действиями:

•  применять установленные правила в играх;

•  использовать речь для регуляции своего действия;

•  вносить  необходимые  дополнения  и  изменения  при  проведении  русских народных игр.

**Личностные универсальные учебные действия:**

•  использовать практические знания для сохранения и укрепления физического эмоционального и духовного здоровья;

•  самостоятельно  организовывать    и  проводить  русские  народные  игры  и  развлечения  вне школы.

**Предметные** **универсальные учебные действия:**

* организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
* изложение фактов истории физической культуры;
* измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
* бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Обучающийся научится:**

* организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры;
* формировать навыки здорового образа жизни;
* организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
* применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
* играть в подвижные игры, соблюдая правила;
* применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.
* понимать  значение занятий физической   культурой  для  укрепления здоровья;
* начнут  осознанно  использовать  знания, полученные   во время   подвижных игр;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,  организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* разработать (придумать) свои подвижные игры
* сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
* углубить знания об истории, культуре народных игр;
* выполнять    игровые     действия    и   упражнения   из   подвижных  игр   разной функциональной  направленности.

**Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

1. **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

1. **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

1. **Подвижные игры.**

«Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Снип–Снап», «Быстрая тройка»,«Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

**Формы организации занятия:** игра, защита проекта, праздники ,викторина

**Раздел 3. Календарно - тематическое планирование курса «Подвижные игры»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Дата план** | **Дата факт** | **Название раздела и темы урока** | **Игры** | **Оборудование** |
| 1 | 1 | 03.09 |  | Вводный урок. | «Самый внимательный», «Воробьи и вороны | Свисток, мел |
| 2-4 | 3 | 08.09  10.09  15.09 |  | Мир движений | «Игра белок», «Разведчики», «Щенок» | кубики, мелки, обручи, скакалки |
| 5-6 | 2 | 17.09  22.09 |  | Красивая осанка. | «Хвостики». «Паровоз» | гимнастические палки, ленточки. Скакалки |
| 7-9 | 3 | 24.09  29.09  01.10 |  | Учись быстроте и ловкости. | «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | скакалки, мелки, шапочка, шарф, |
| 10-11 | 2 | 06.10  08.10 |  | Сила нужна каждому. | «Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками» | мешочки, скакалка, коврики |
| 12-13 | 2 | 13.10  15.10 |  | Ловкий. Гибкий. | «Снип –Снап», «Быстрая тройка» | гимнастические палки, скакалки |
| 14-16 | 3 | 20.10  22.10  10.11. |  | Весёлая скакалка. | «Медведь спит, «Весёлая скакалка» | кубики, скакалки |
| 17-18 | 2 | 12.11.  17.11 |  | Развитие быстроты | «Командные салки», «Сокол и голуби» | мячи, скакалки |
| 19-20 | 2 | 19.11  24.11 |  | Кто быстрее? | «Найди нужный цвет», «Разведчик» | мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики |
| 21-22 | 2 | 26.11  01.12. |  | Скакалочка- выручалочка. | «Удочка с приседанием», | скакалки, коврики |
| 23-24 | 2 | 03.12.  08.12. |  | Ловкая и коварная гимнастическая палка. | «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга» | гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч |
| 25-27 | 3 | 10.12  15.12  17.12 |  | Команда быстроногих «Гуси – лебеди». | «Лиса и куры», | обручи, гимнастические палки, скакалки |
| 28-30 | 3 | 22.12  24.12  12.01. |  | Выбираем бег. | «Кто быстрее?», «Сумей догнать» | мяч, фишки, флажки |
| 31 | 1 | 14.01. |  | Метко в цель. | «Метко в цель», «Салки с большими мячами» | кегли, малые мячи, большие мячи |
| 32-33 | 2 | 19.01.  21.01 |  | Путешествие по островам. | «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте» | мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина |
| 34-36 | 3 | 26.01  28.01  02.02. |  | Развиваем точность движений. | «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | гимнастические палки, мяч |
| 37 | 1 | 04.02. |  | Горка зовёт. | «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик» | ледянки |
| 38-39 | 2 | 09.02.  11.02 |  | Зимнее солнышко. | Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик | ледянки |
| 40-41 | 2 | 25.02.  02.03. |  | Штурм высоты. | «Штурм высоты» | флажки |
| 42-43 | 2 | 04.03.  09.03. |  | Снежные фигуры. | «Салки» | флажки |
| 44-45 | 2 | 11.03.  16.03 |  | Закрепление. Игры на свежем воздухе. | «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся |  |
| 46-48 | 3 | 30.03  01.04.  06.04. |  | Мы строим крепость | «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся | лопатки, санки |
| 49-50 | 2 | 08.04.  13.04. |  | Игры на снегу | « Горелки». Игры по желанию учащихся | флажки |
| 51-52 | 2 | 15.04  20.04 |  | Удивительная пальчиковая гимнастика. | «Метание в цель», «Попади в мяч» | теннисные мячики, 2 волейбольных мяча |
| 53-54 | 2 | 22.04  27.04 |  | Развитие скоростных качеств. | «Быстро в строй», командные «колдунчики» | мячи |
| 55-56 | 2 | 29.04  04.05. |  | Развитие выносливости. | «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки» | мяч, гимнастическая палка |
| 57-58 | 2 | 06.05.  11.05. |  | Развитие реакции. | «Пустое место», «Часовые и разведчики» | мешочки с песком |
| 59-60 | 2 | 13.05  18.05 |  | «Удочка». | «Удочка», «Не урони мяч» | булавы, мяч, фишки |
| 61-62 | 2 | 20.05  25.05 |  | Прыжок за прыжком. | «Прыжок за прыжком» | флажки, эстафетная палочка |
| Итого –62 часа | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Протокол заседания методического совета  от 23.08. 2020 года № 1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова  подпись руководителя МС Ф.И.О. |  | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова  подпись Ф.И.О.  23 августа 2021 года |

**Методическое обеспечение.**

1.В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.

2. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.1985г.

3. Е.М.Минскин. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.

4. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.

5. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО ,

2007 г.

**пояснительная записка**

***Программамодифицированная, составлена на основе:***

**-** программы. Г.А. Ворониной

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/;

- Закона РФ от 10.07.1992 №3266-1 «Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)»

-Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ.

**Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста. В 1 классе ведётся 2 час в неделю, всего 66 часа.**

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

**Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

**Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования.

Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

**Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

***Цель программы:***  сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Основные **задачи**:

1. повысить уровень двигательной активности;
2. способствовать физическому, психическому развитию детей;
3. развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
4. вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений;
5. в условиях развития двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

* ***оздоровительная направленность*,** обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
* ***повышение двигательной подготовленности учащихся*,** отвечающей требованиям учебной программы.

Программа рассчитана на 64 часа (2 часа в неделю) для 1 класса, возраст 6-8 лет