****

**Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры».**

**Пояснительная записка.**

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности обучающихся 1-4 классов.

Актуальность программы заключается 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.

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. 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 состоит 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 программы курса внеурочной деятельности «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.

**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.

Программа рассчитана на учащихся 2 класса 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Система оценивания образовательных достижений.**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;

- конкурсы;

- ролевые игры;

- выполнение заданий соревновательного характера;

- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);

- результативность участия в конкурсных программах и др.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры».**

**2 класс - 34 часа.**

**Игры с бегом (4 часа).**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении

игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра «Лиса и куры»;

- комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». «Веселые ракеты»;

- комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод»;

- упражнения с предметами. Игра «Колесо», «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».

**Игры с мячом (7 часов).**

Теория. Правила безопасного поведения при играх с мячом.

Практические занятия:

- совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», «Перестрелка»;

- развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра «Гусеница»;

- укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка»;

- обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу»;

- комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Салки с ведением баскетбольного мяча». Игра «Перестрелка с пленом»;

- комплекс ОРУ в движении. Игра «Перестрелка с пленом». Игра «Гонка мячей»;

- комплекс ОРУ в круге. Игра «Перестрелка с пленом". Игра».

**Игры с прыжками (4 часа).**

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой.

Практические занятия:

- комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки»;

- комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»;

- комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом»;

- комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом».

**Игры малой подвижности (3 часа).**

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малойподвижности.

Практические занятия:

- комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место»;

- комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра «Лабиринт»;

- упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?».

**Народные игры (6 часов).**

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- разучивание народных игр. Игра «Бегунок»;

- разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»;

- разучивание народных игр. Игра «Котел»;

- разучивание народных игр. Игра «Дедушка - сапожник».

**Зимние забавы (5 часов).**

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия:

- игра «Санные поезда»;

- игра «На одной лыже»;

- игра «Езда на перекладных»;

- игра «Слаломисты»;

- игра «Воротца».

**Эстафеты (5 часов).**

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- веселые старты;

- эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек»;

- эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд»;

- эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны»;

- эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры».**

Содержание спортивно-оздоровительных занятий курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» обеспечивает реализацию личностных и метапредметных результатов.

**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 совпадения и 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):

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.  
 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.

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.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подвижные игры».**

**Тематическое планирование 2 класс (34 часа).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** | **Место проведения** |
| 1. | Правила безопасного поведения при проведении  игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.  Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры". | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 2. | Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 3. | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 4. | Упражнения с предметами. Игра «Колесо»  «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 5. | Правила безопасного поведения при играх с мячом.  Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка". | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал |
| 6. | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 7. | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 8. | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча  Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 10. | Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 11. | Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы". | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 12. | Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.  Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой  Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки». | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 13. | Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 14. | Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом». | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 15. | Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом» | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 16. | Правила по технике безопасности при проведении игры малой  подвижности.  Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место». | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал |
| 17. | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 18. | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?». | 1 | наблюдение | Спортивный зал |
| 19. | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.  Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 20. | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.  Игра «Санные поезда» | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 21. | Игра «На одной лыже». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 22. | Игра «Езда на перекладных» | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 23. | Игра "Слаломисты". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 24. | Игра "Воротца | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 25. | Разучивание народных игр. Игра «Бегунок | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал  Спортивная площадка |
| 26. | Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 27. | Разучивание народных игр. Игра «Котел» | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 28. | Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник". | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 29. | Веселые старты. | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 30. | Правила безопасного поведения при проведении эстафет  Способы деления на команды. Считалки. | 1 | Беседа  наблюдение | Спортивный зал |
| 31. | Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 32. | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 33. | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны». | 1 | наблюдение | Спортивная площадка |
| 34. | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место». | 1 | наблюдение  анкетирование | Спортивный зал |

**Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности «Подвижные игры».**

Занятия следует проводить при строго дифференцированной нагрузке с учетом индивидуального состояния учащихся.

Начинается урок с разминки, которая может включать в себя гимнастические упражнения, танцевальные комплексы с небольшим объемом движений и невысокой интенсивностью.

Основная часть состоит из игр. Содержание основной части должно быть разнообразным: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные упражнения, элементы спортивных игр, самостоятельные игры детей.

В заключительной части проводятся упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности, даются творческие задания.

Подготовка к проведению игры заключается:

**-**в выборе игры, необходимо учитывать возрастные особенности;

- физическое развитие детей;

- количество детей;

- условия проведения игры;

- форму занятий.

Распределение на команды:

- по усмотрению учителя;

- путем расчета;

- по сговору;

- по жребию.