

**Пояснительная записка к программе по внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе психолого-педагогической концепции развивающего обучения Д. Б. Эльконина - В.В.Давыдова  и в соответствие с Рабочей программой по физической культуре. Предметная линия учебников В.И. Лях. 1-4 классы (пособие для учителей общеобразовательных организаций / 3-е изд. - М.: Просвещение, 2012. – 64 с.). Данная программа «Подвижные игры» в начальной школе является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений и навыков. В этом возрасте подвижные игры направлены на развития творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентации в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнерам, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

**Цель:** развивать физические качества учащихся 1 класса и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

**Задачи обучения**

**Обучающие**: ознакомить воспитанников с различными видами подвижных игр.

 **Развивающие:** развивать у воспитанников фантазии и творческого мышления, развивать ловкость, быстроту, реакцию, бег.

**Воспитательные:**

* формировать потребность играть в паре, группе;
* воспитывать чувства коллективизма, взаимоуважения и правильного общения со сверстниками;
* укреплять здоровье

Данная программа ориентирована на детей 1  класса общеобразовательной школы 33 часа из расчёта 1 занятие в неделю.

**Возрастной диапазон**детей,участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 6-10 лет.

**Срок реализации**дополнительной образовательной программы – 3 года.

Для выполнения поставленных задач программой предусмотрены следующие основные виды занятий: подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.

При организации занятий, важная роль принадлежит вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности.

**Режим занятий:**

группа 1 года обучения

периодичность занятий: 1 час в неделю продолжительностью 30 минут

общее количество часов в год: 33

Для проведения учебных занятий используются различные группы методов и приемов обучения: практические (разучивания по частям, разучивания в целом, игровой и соревновательный метод), методы использования слова (рассказ, описания, объяснения, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчет), методы наглядного воздействия (показ, демонстрация: плакатов, рисунков, зарисовок учениками, кинофильмов), звуковая и световая сигнализация и т.д.

В процессе реализации программы широко используются такие формы контроля знаний, умений и навыков как смотр (ЗУН) – итоговый, текущий. Цель которого: определить фактический уровень состояния образовательного уровня детей. Строится на сочетании фронтальных, групповых и индивидуальных форм. Данная форма способствует формированию положительного психологического климата в коллективе.

**Универсальные учебные действия 1 класс.**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подвижные игры» являются:

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
3. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу

«Подвижные игры» являются следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
5. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры»  являются следующие умения:

1. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
3. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
4. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
5. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
7. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
8. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
9. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
10. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Этапы реализации:**

**1 этап –**начальный, включающий определение знаний, умений, которые дети получают от педагога в готовом виде.

**2 этап** – учебно-развивающий, дающий возможность под руководством педагога применить полученные знания и умения в игре.

**3 этап** – совершенствования ЗУН. На этом этапе создаются авторские работы, самостоятельно организуют игры. Педагог выступает в роли консультанта.

**Программа построена на принципах:**

* **сознательности и активности:**

назначение принципа сознательности и активности в физическом воспитание состоит в том, чтобы сформировать у занимающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, а также побуждать их к оптимальной активности;

* **принцип наглядности:**

принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при воспитании и обучении. Наглядность означает привлечение органов чувств человека в процессе познания. Практическая наглядность в процессе физического воспитания осуществляется в таких формах, как зрительная, звуковая и двигательная.

* **принцип доступности и индивидуализации:**

принцип доступности и индивидуализации в физическом воспитание означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся. При реализации принципа должна быть учтена готовность занимающихся к обучению, выполнению той или иной тренировочной нагрузки и определена мера доступности. Назначение принципа доступности и индивидуализации заключается в следующем: 1) обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для формирования двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование физической работоспособности; 2) исключить негативные, вредные последствия для организма человека от чрезмерных, непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

**Ожидаемые результаты:**

|  |  |
| --- | --- |
| Должны знать | Должны уметь |
| **Второй год обучения** |
| * правила техники безопасности;
* значение физических упражнений для здоровья;
* хорошо знать правила игр.
 | * играть по правилам в игры под руководством педагога.
 |

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Планируемые результаты | Кол.часов | Дата пров. |
| 1 | Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры:   **«Салки».** Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. | Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 2 | Подвижные игры:  «Догони меня», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. | Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 3 | Упражнение «Боксёры».Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Круговая лапта». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 4 | Упражнение «Боксёры».Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «День и ночь», «Рыбы и рыбаки». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 5 | Подвижные игры: «Волк во рву», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 6 | Подвижные игры: «Коты и мыши», «Лягушки – цапли», "Быстрее по местам» . Эстафета с прыжками с ноги на ногу.Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 7 | Разучивание игры ««Удочка»». Эстафета прыжками.Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега  Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 8 | Разучивание игры «Аисты», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега  Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 9 | Разучивание игры  «Не намочи ног», «Мышеловка». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 10 | Разучивание игры «У медведя во бору», «Охотники и утки» . Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 11 | Разучивание игры «Горелки», «Пчелки» . Эстафета «Паровозик».Соревнования по подвижным играм. | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега  Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 12 | Разучивание игры «Пятнашки», «Волк во рву». Эстафета «Паровозик».Соревнования по подвижным играм. | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега  Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 13 | Комбинированная эстафета. Подвижная игра: «Кот и мыши»,  «Наперегонки парами».Самостоятельные игры. | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега  Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в  разученныеигры. | 1 час |  |
| 14 | Комбинированная эстафета. Подвижная игра: «Вышибалы».Самостоятельные игры. | Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега  Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в  разученныеигры. | 1 час |  |
| 15 | Разучивание игры  «Пустое место».Эстафета с прыжками с ноги на ногу.Самостоятельные игры. | Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 часа |  |
| 16 | Подвижные игры  «Совушка», «Быстрее по местам».Эстафета с прыжками с ноги на ногу.Самостоятельные игры. | Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 часа |  |
| 17 | Разучивание игры  «Подвижная цель». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.Перетягивание каната. | Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 18 | Разучивание игры   «Попади в цель». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.«Перетягивание каната». | Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 19 |  Эстафета с переноской предметов. Разучивание игры «Два мороза». | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 20 |  Эстафета с переноской предметов. Разучивание игры «Белые медведи» | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 21 | Подвижная игра «Охотники и утки» | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 22 | Разучивание игры«Казаки разбойники | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 23 | Разучивание игры «Рыбаки и рыбки».Самостоятельные игры. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 24 | Разучивание игры «Бросай – беги». Самостоятельные игры. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 25 |  «Сокол и мыши» «Пятнашки» «Кот и мыши». Игры по выбору. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 26 |  «Быстрая передача» , «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 27 | «Мяч среднему», «Мяч соседу»,  «Кто дольше не собьётся». Игры по выбору. | Подвижные игры.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 28 | «Зайцы в огороде»,  «Удочка». Игры по выбору. | Подвижные игры.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 29 | Подвижные игры «Покати-догони», «Подвижная цель».Весёлые старты. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,  самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 30 | Разучивание игры «Зайцы, сторож и Жучка»Весёлые старты. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,  самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 31 |  Разучивание игры «Снайперы».Эстафета с мячами, скакалками. | Подвижные игры.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,  самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 32 |  Разучивание игры «Играй, мяч не теряй».Эстафета с мячами, скакалками. | Подвижные игры.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,  самостоятельно играть в разученные игры. | 1 час |  |
| 33 | «Запрещенное движение»Весёлые старты. | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. |  | 1 час |  |
|  | Итого: |  |  | 33 часа |  |

**Используемая литература.**

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы» / Н.И. Дереклеева. - М. : «ВАКО», 2007. – 152 с.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 64 с.
3. Патрикеев, А. Ю. Подвижные игры : 1-4 классы [Текст]: методика проведения. Игры на улице и в помещении. Игры с предметами и без. Игры для физкультминуток / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. - М. : ВАКО, 2007. - 176 с.
4. Патрикеев А.Ю. «Зимние подвижные игры 1-4 классы» / А.Ю.Патрикеев. - М. : ВАКО», 2009. – 176 с.
5. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой» / Г.П. Попова. - Волгоград: «Учитель», 2008. – 173 с.
6. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Сирия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 256 с.