**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №18»**

**Энгельсского муниципального района**

**Программа**

**внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

**1 класс**

**Составила: Кирьянова А.В.,**

**учитель начальных классов**

Пояснительная записка.

  Программа «Подвижные игры» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.  Данная программа реализуется в  МБОУ «СОШ №18» и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией “встраивания” разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

 Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста.  В 1 классе ведётся 1 час в неделю, всего 33 часа.

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

Задачи:

* сформировать знания и представления о здоровом образе жизни;

Обучение  правилам поведения в процессе коллективных действий;

* выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и  подвижных играх;
* развивать познавательный интерес к русским народным играм, включать их в познавательную деятельность;
* развивать активность, самостоятельность, ответственность;
* развивать внимательность, как черты характера, свойства личности;
* воспитывать чувства коллективизма; сотрудничества;

обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям,

применению их в различных по сложности условиях.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

*Ожидаемый результат:*

             -у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;    - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления    здоровья;

             -обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

 - умение работать в коллективе.

Содержание программы

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.

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.

Подвижные игры.

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

Требования к знаниям, умениям, навыкам в 1 классе:

Иметь представление о двигательном режиме первоклассника;

Знать :

-причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;

-правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);

-не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

Способы проверки знаний и умений:

проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

         весёлые старты;

         спортивные эстафеты;

         «День здоровья».

Личностными результатами кружка “Подвижные игры”являются следующие умения:

*оценивать*поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать*свои эмоции;

*понимать*эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметными результатами кружка “Подвижные игры”

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

проговаривать последовательность действий во время занятия;

учиться работать по определенному алгоритму;

*Познавательные УУД:*

умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

*Коммуникативные УУД:*

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Календарно - тематическое планирование

кружка «Подвижные игры»

1-й класс (33 часа)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела и темы | Кол-во  час | Дата | |
| план | факт |
|  | I. Игры с бегом (8 часов) | 8 |  |  |
| 1 | Игра «Змейка» | 1 |  |  |
| 2 | Игра «Филин и пташки» | 1 |  |  |
| 3 | Игра «Круговые пятнашки» | 1 |  |  |
| 4 | Игра «Ловушки в кругу». | 1 |  |  |
| 5 | Игра «Палочки – выручалочки». | 1 |  |  |
| 6 | Игра «Кошка и мышка в лабиринте». | 1 |  |  |
| 7 | Игра «Много троих, хватит двоих» | 1 |  |  |
| 8 | Игра «Дай руку» | 1 |  |  |
|  | II. Игры с мячом (5 часов) | 5 |  |  |
| 1 | Игра «Перебрасывание мяча» | 1 |  |  |
| 2 | Игра «Летучий мяч». | 1 |  |  |
| 3 | Игра «Гонка мячей». | 1 |  |  |
| 4 | Игра «Попади в цель». | 1 |  |  |
| 5 | Игра «Русская лапта» | 1 |  |  |
|  | III. Игры с прыжками (4 часа) | 4 |  |  |
| 1 | Игра « Петушиный бой». | 1 |  |  |
| 2 | Игра «Борьба за прыжки». | 1 |  |  |
| 3 | Игра « Воробушки и кот». | 1 |  |  |
| 4 | Игра «Кто первый?». | 1 |  |  |
|  | IV.  Зимние забавы (5 часов) | 5 |  |  |
| 1 | Игра «Строим крепость». | 1 |  |  |
| 2 | Игра «Взятие снежного городка». | 1 |  |  |
| 3 | Игра «Лепим снеговика». | 1 |  |  |
| 4 | Игра  «Меткой стрелок». | 1 |  |  |
| 5 | Игра «Кто быстрее?» (на санках) | 1 |  |  |
|  | V.  Игры малой подвижности (3 часа) | 3 |  |  |
| 1 | Игры «Колечко». | 1 |  |  |
| 2 | Игра « Море волнуется». | 1 |  |  |
| 3 | Игра «Краски». | 1 |  |  |
|  | VI. Эстафеты (4 часа) | 4 |  |  |
| 1 | « Передал – садись», | 1 |  |  |
| 2 | «Скакалка под ногами» | 1 |  |  |
| 3 | «Шарик в ложке». | 1 |  |  |
| 4 | «Передача мяча в колонне», | 1 |  |  |
|  | VII. Народные игры (5 часов) | 5 |  |  |
| 1 | Игра "Горелки". | 1 |  |  |
| 2 | Игра «Гуси - лебеди» | 1 |  |  |
| 3 | Игра «Казаки-разбойники» | 1 |  |  |
| 4 | Игра "Мишени". | 1 |  |  |
| 5 | Игра «Мотальщицы» | 1 |  |  |

Методическое обеспечение.

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

2.      Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.

3.      «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

4.      «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЫАКО, 2005 г

5.      Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

6.       Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г

7.      Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,

2006 г

8.      Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород,  Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г