**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**гимназия 12**

**Рабочая программа**

**Внеурочной деятельности**

по спортивно-оздоровительному

направлению

**Подвижные игры**

для учащихся 1 класса

**Преподаватель: Бушковская**

**Татьяна Алексеевна**

**2012-2013у.г.**

**Цель программы:** создать благоприятные условия для полноценного физического развития школьников, приобщить их к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.

**Задачи программы** направлены на:

-укреплении здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу

жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;

-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

**Пояснительная записка**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению- это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

Двигательная активность- биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физического подготовленности и психическим развитием ребенка. Дети, имеющие большой объём двигательной активности в режиме дня характеризуется средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно- сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Для поддержания нормальной двигательной активности младшие школьники должны делать от 25 до 35 тысяч шагов в день, но исследования ученых показывают, что делают половину.

Чтобы дети развивались нормально, они должны неорганизованно заниматься любой физической нагрузкой не менее двух часов в день, а организованной один час ежедневно.

А так как, подвижные игры- это лучшее средство активного отдыха после напряженной умственной работы, то целесообразно проводить их с первоклассниками во второй половине дня.

Подвижные игры- естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Подвижные игры- сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать правильные выводы. Занятия играми, обогащая участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями, тем самым способствуют развитию способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности.

**Программа представлена четырьмя блоками:** подвижные игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений, подвижные игры на материале легкой атлетике, подвижные игры на материале гимнастике, подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола).

**План-график прохождения материал на учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Четверть** | **Наименования раздела** | **Всего часов** |
| **1 четверть** | Подвижные игры с элементами строя и обще развивающих упражнений | **8** |
| **2 четверть** | Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики | **8** |
| **3 четверть** | Подвижные игры на материале спортивных игр(баскетбола, волейбола, футбола) | **9** |
| **4 четверть** | Подвижные игры на материале легкой атлетики | **8** |

**Тематическое планирование**

**1 четверть**

Подвижные игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Содержание занятия | Оборудование | Дата |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях. Игры «Салки», «Класс смирно», «Совушка» | Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Правила игр. Проведение игр. |  |  |
| 2 | Игры: «К своим флажкам», «Вызов номера» | Комплекс ОРУ на месте. Правила игр. Проведение игр. | Флажки |  |
| 3 | Веселые старты со скалкой | Комплекс ОРУ со скалкой. Проведение эстафеты. | Скакалки, кегли |  |
| 4 | Игры: «Космонавты», «Перемена мест» | Комплекс ОРУ в движении. Разучивание т проведение игр. |  |  |
| 5 | Эстафеты: «Вызов номера», «Колпаки» | Комплекс ОРУ на месте. Строевые упражнения. Правила игр. Проведение игр. | Колпаки, кегли |  |
| 6 | Игры: «Перемена мест с вызовом», «Запретное движение» | Комплекс ОРУ в движении. Разучивание и проведение игр. |  |  |
| 7 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется- раз». Игра «Светофор» | Правила игр. Разучивание игр. Проведение игр. | Жёлтый, зелёный, красные кружки |  |
| 8 | Веселые старты | Объяснение и проведение конкурсов | Мячи, скакалки, обручи, кегли |  |

**2 четверть**

Подвижные игры на материале гимнастики с элементами акробатики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Оборудование** | **Дата** |
| **1** | Игра «Парашютисты» | Комплекс ОРУ на формирование навыка правильной осанки. Правила игры. Проведения игры. | Кегли, мешочки |  |
| **2** | Эстафеты: «Переправа», «Сороконожка», «Гусеница», «Не урони мешочек» | Объяснение и проведение эстафет | Кегли, мешочки |  |
| **3** | Игры: «Раки», «Через холодный ручей» | Правила игр. Разучивание игр. Проведение игр. | Кегли, маты |  |
| **4** | Игра «Петушка на скамейке» | Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Правила игры. Проведение игры. | Скамейки, кегли |  |
| **5** | Игра «Конники-спортсмены» | Комплекс ОРУ на формирование навыка правильной осанки. Правила игры. Проведение игры. | Скамейки, кегли |  |
| **6** | Игра «Альпинисты» | Комплекс ОРУ в движении. Разучивание и проведение игры. | Гимнаст.стенка, маты |  |
| **7** | Эстафета с обручами | Комплекс ОРУ с обручами. Объяснение и проведение эстафет. | Обручи, кегли |  |
| **8** | Веселые старты с мячами, скакалками, обручами | Объяснение и проведение эстафет. | Обручи, кегли, мячи, скакалки |  |

**3 четверть**

Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбола, волейбола и футбола)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Оборудование** | **Дата** |
| 1 | Игра «Гонка мячей по кругу» | Комплекс ОРУ в движении. Разучивание и проведение игры. | мячи |  |
| 2 | Игра «Перестрелка» | Комплекс ОРУ на формирование навыка правильной осанки. Правила игры. Проведение игры. | мячи |  |
| 3 | Эстафеты с мячами | Комплекс ОРУ с мячиками. Разучивание и проведение эстафет. | мячи |  |
| 4 | Игра «Салки с мячом» | Комплекс ОРУ в движении. Разучивание и проведение игры. | мячи |  |
| 5 | Игры: «Передача мячей», «Мяч соседу» | Комплекс ОРУ в движении. Разучивание и проведение игры. | мячи |  |
| 6 | Игры: «Мяч капитану», «Брось и поймай» | Комплекс ОРУ мячами. Разучивание и проведение игр. | мячи |  |
| 7 | Эстафеты: «Гонка мячей в колоннах(над головой, под ногами)», «Мяч в кругу», «»Передал- садись» | Комплекс ОРУ на месте. Правила Эстафет и проведение эстафет. | Мячи, кегли |  |
| 8 | Игра «Перестрелка» | Комплекс ОРУ в движении. Разучивание и проведение игры. | мячи |  |
| 9 | Игра «Пионербол» | Комплекс ОРУ на месте. Правила игр. Проведение игры. | Волейбол, мяч |  |

**4 четверть**

Подвижные игры на материале легкой атлетики

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Оборудование** | **Дата** |
| 1 | Игры: «Попрыгунчики- воробушки», «Охотники и утки» | Комплекс ОРУ в движении. Разучивание и проведение игр. | мячи |  |
| 2 | Игра «Третий лишний» | Комплекс ОРУ на формирование навыка правильной осанки. Правила игры. Проведение игры. |  |  |
| 3 | Игры: «Пятнашки», «Скакуны и бегуны» | Комплекс ОРУ в движении. Разучивание и проведение игр. |  |  |
| 4 | Игры: «Волк по рву», «Филин и пташки» | Комплекс ОРУ в движении. Разучивание и проведение игр. |  |  |
| 5 | Встречная эстафета с мячами и скакалками. | Комплекс ОРУ со скакалкой. Проведение эстафеты. | Мячи, скакалки, кегли |  |
| 6 | Игры: «Прыжок за прыжком», «Второй лишний» | Комплекс ОРУ в движении. Разучивание и проведение игр. |  |  |
| 7 | Спортивный праздник | Игры, эстафеты, веселые старты. | Мячи, скакалки, кегли, обручи |  |
| 8 | Веселые старты | Объяснение и проведение эстафет. | Мячи, скакалки, кегли, обручи |  |

Планируемые результаты реализации программы

***Дети научатся:***

-играть активно, самостоятельно и с удовольствием;

-организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках;

-владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку) и мячом (ловля и передача мяча);

-самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;

***Получат возможности узнать:***

-об истории развития подвижных игр;

-о способах и особенностях движение и передвижений человека;

-о системе дыхания, работе мышц при выполнении игровых упражнений;

-о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены;

-о правилах использования закаливающих процедур;

-о профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

**Планируемые результаты формирования**

**универсальных учебных действий (УУД)**

***1.Личностные УУД (дети научатся):***

-моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

-управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

***2.Регулятивные УУД (дети научатся):***

-излагать правила и условия подвижных игр;

-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

-соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

***3.Познавательные УУД (дети освоят):***

-двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;

-УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;

***4.Коммуникативные УУД (дети научатся):***

-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

-оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**Литература:**

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.

- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.

- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.

- Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2007.

- Советова Е.В. Оздоровительные технологии в школе. Ростов- на- Дону 2006.