**Пояснительная записка**  
  
Данная программа составлена на основе программы по внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для 1-2 класса.

Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю)

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 школьникам 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.   
  
 Подвижные игры оказывают 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*:*** создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

* активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* создавать условия для проявления чувства коллективизма;

**Содержание программы определено с учётом:**

* возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей обучающихся, их интересов и потребностей;
* тенденции развития воспитания и образования.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся 1-2 класса **должны:**  
  
***иметь представление****:*

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о народной игре как средстве подвижной игры;
* об играх разных народов;
* о соблюдении правил игры

***уметь****:*

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* соблюдать правила игры

***Планируемые результаты программы:***

* укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
* обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
* развитие умений работать в коллективе.
* формирование у детей уверенности в своих силах.
* умение применять игры самостоятельно.

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1. | Основы знаний о народной подвижной игре | 2 |
| 2. | Занимательные игры | 10 |
| 3. | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! | 1 |
| 4. | Игры-эстафеты | 7 |
| 5. | Подвижные игры разных народов | 18 |
| 6 | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств | 6 |
| 7 | Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки | 8 |
| 8 | Зимние забавы | 10 |
| 9 | Туристические походы. Тематические прогулки. | 5 |
| 10 | Итоговое занятие | 1 |
|  | **Всего:** | **68ч.** |

**Календарно - тематическое планирование**

**2-ой класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№**  **п\п** | **№**  **темы** | **Название темы** | **Общее количество часов** | | **Коррекция** |
| **1.Основы знаний о народной подвижной игре -2ч.** | | | | | | |
|  | 1. | 1.1 | Вводное занятие. Что такое народная игра? | 1ч. | |  |
|  | 2. | 1.2. | Понятие правил игры, выработка правил. | 1ч. | |  |
| **2.Занимательные игры -10ч.** | | | | | | |
|  | 3. | 2.1. | Русские народные игры. «Горелки». | 1ч. | |  |
|  | 4. | 2.2. | Русские народные игры. «Ловушка». | 1ч. | |  |
|  | 5. | 2.3. | Русские народные игры. «Пятнашки». | 1ч. | |  |
|  | 6. | 2.4 | Русские народные игры.  «Прятки». | 1ч. | |  |
|  | 7. | 2.5 | Русские народные игры. «Гуси». | 1ч. | |  |
|  | 8. | 2.6 | Групповые игры. «Охотник и сторож». | 1ч. | |  |
|  | 9. | 2.7 | Групповые игры. «Чай-чай-выручай». | 1ч. | |  |
|  | 10. | 2.8 | Групповые игры. «Карусель». | 1ч. | |  |
|  | 11. | 2.9 | Групповые игры. «Совушка». | 1ч. | |  |
|  | 12. | 2.10 | Групповые игры. «Штандр». | 1ч. | |  |
| **3.Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! -1ч.** | | | | | | |
|  | 13. | 3.1. | Беседа «Двигательная активность и гиподинамия». | 1ч. | |  |
| **4.Игры-эстафеты – 7ч.** | | | | | |  |
|  | 14.  15. | 4.1.  4.2 | Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». | | 1ч. |  |
|  | | |  |  | |  |
|  | | |
|

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15. | 4.2 | Эстафета с мячами. «Перенеси мяч». | 1ч. |  |
|  | 16. | 4.3 | Эстафета с мячами. «Кенгуру» | 1ч. |  |
|  | 17. | 4.4 | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч». | 1ч. |  |
|  | 18. | 4.5 | Игра с малым мячом. «Под небеса». | 1ч. |  |
|  | 19. | 4.6 | Игра с малым мячом. «Свечка». | 1ч. |  |
|  | 20. | 4.7 | Конкурс «Чемпионы малого мяча». | 1ч. |  |
| **5.Подвижные игры разных народов – 18ч.** | | | | | |
|  | 21.  22. | 5.1  5.2. | Игры русского народа.  «[Гуси-лебеди](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1380&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Обыкновенные жмурки](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1381&cat=5&sc=78&full=yes)». | 2ч. |  |
|  | 23.  24. | 5.3.  5.4 | Игры мордовского народа. «Котел» «Салки». | 2ч. |  |
|  | 25.  26. | 5.5  5.6 | Игры белорусского народа. « [Михасик](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1671&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Прела-горела».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1672&cat=5&sc=78&full=yes) | 2ч. |  |
|  | 27.  28 | 5.7  5.8 | Игры татарского народа. «[Серый волк»](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1598&cat=5&sc=78&full=yes)«[Скок-перескок».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1599&cat=5&sc=78&full=yes) | 2ч. |  |
|  | 29.  30. | 5.9  5.10 | Игры народов Востока. «[Скачки»](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1831&cat=5&sc=78&full=yes), «[Собери яблоки».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1832&cat=5&sc=78&full=yes) | 2ч. |  |
|  | 31.  32. | 5.11  5.12 | Игры украинского народа.  «Высокий дуб» «[Колдун».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1664&cat=5&sc=78&full=yes) | 2ч. |  |
|  | 33.  34. | 5.13  5.14 | Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «[Отдай платочек».](http://psyparents.ru/index.php?view=games&item=1756&cat=5&sc=78&full=yes) | 2ч. |  |
|  | 35.  36.  37.  38. | 5.15  5.16  5.17  5.18 | Игры чувашского народа. «[Хищник в море»,](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1617&cat=5&sc=78&full=yes)«[Рыбки».](http://www.psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1618&cat=5&sc=78&full=yes)  Игры калмыцкого народа. «[Альчики](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1508&cat=5&sc=78&full=yes)», «[Забрасывание белого мяча».](http://psyparents.ru/index.php?view=articles&item=1509&cat=5&sc=78&full=yes) | 2ч.  2. |  |
| **6. Общеразвивающие физические упражнения на развитие**  **основных физических качеств -6ч.** | | | | | |
|  | 39. | 6.1 | Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча». | 1ч. |  |
|  | 40. | 6.2 | Бег с  высоким подниманием  бедра,  прыжками и  ускорением. | 1ч. |  |
|  | 41. | 6.3 | Бег с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”). | 1ч. |  |
|  | 42. | 6.4 | Бег из разных исходных положений и с разным положением рук. | 1ч. |  |
|  | 43. | 6.5 | Высокий старт с последующим стартовым ускорением | 1ч. |  |
|  | 44. | 6.6 | Эстафета «Быстрее, выше, сильнее». | 1ч. |  |
| **7. Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики,**  **легкой атлетики, лыжной подготовки – 8ч.** | | | | | |
|  | 45.  46. | 7.1  7.2 | Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору»,«Совушка». | 2ч. |  |
|  | 47.  48 | 7.3  7.4 | Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики:«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». | 2ч. |  |
|  | 49.  50. | 7.5  7.6 | Подвижные игры, основанные на элементах лыжной подготовки:  «Охотники и олени», «Встречная эстафета»,  «День и ночь», «Попади в ворота»; | 2ч. |  |
|  | 51.  52. | 7.7  7.8 | Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». | 2ч. |  |
| **8. Зимние забавы – 10ч.** | | | | | |
|  | 53. | 8.1 | Игра зимой на воздухе. «Городки». | 1ч. |  |
|  | 54. | 8.2 | Игра зимой на воздухе. «Снежный боулинг». | 1ч. |  |
|  | 55. | 8.3 | Игра зимой на воздухе.  «Гонки снежных комов». |  |  |
|  | 56. | 8.4 | Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». | 1ч. |  |
|  | 57. | 8.5 | Строительные игры из снега. «Скатывание шаров». | 1ч. |  |
|  | 58.  59. | 8.6  8.7 | Лыжные гонки. | 2ч. |  |
|  | 60. | 8.8 | Игровая программа «Зимние забавы» | 1ч. |  |
|  | 61. | 8.9 | «Зимняя импровизация» - лепка скульптур из снега. | 1ч. |  |
|  | 62. | 8.10. | Игра – эстафета «Взятие снежного городка» | 1ч. |  |
| **9.** **Туристические походы. Тематические прогулки. -5ч.** | | | | | |
|  | 63.  64.  65. | 9.1  9.2.  9.3. | Туристическая эстафета «Экологическая тропа». | 3ч. |  |
|  | 66. |  | Тематическая прогулка «Осенние изменения в природе». | 1ч. |  |
|  | 67. |  | Тематическая прогулка  « Водоём зимой». | 1ч. |  |
|  | 68. |  | Тематическая прогулка «Весенний лес». |  |  |
|  |  |  | **Итого:** | **68ч.** |  |

**Список литературы**

1. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
2. «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.
4. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
5. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
6. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
7. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
8. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
9. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
10. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
11. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991
12. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
13. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
14. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.