**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности (общеинтеллектуальное направление) «Подвижные игры» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе авторской программы обучающего и развивающего курса для младших школьников.

**Место курса в учебном плане**

«Согласно учебному плану МОУ «Ялгинская СОШ» всего на изучение курса «Подвижные игры» в 1 классе отводится 33 ч – (1 ч. в неделю).

Цель курса:удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачамиданного курса являются:

* укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств;
* развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
* развитие сообразительности, творческого воображения;
* развитие коммуникативных умений;
* воспитание внимания, культуры поведения;
* создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
* обучить умению работать индивидуально и в группе,
* развить природные задатки и способности учащихся;
* развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
* развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Образовательный процесс в современной школе постоянно услож­няется, и это требует от учащихся значительного умственного и нерв­но-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, 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 детей, 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 и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы воз­можность вредных влияний и способствовали бы укреплению здо­ровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность 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 и/или про­должают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учащихся, владеет рацио­нальной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего учащегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптацион­ного, оздоровительно-развивающего потенциала.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностными результатами содержания курса «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 содержания курса «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.
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

«Русские народные игры» включают в себя знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей учащихся, координацию движений, силу и ловкость. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

«Игры различных народов». Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развитие силы, ловкости и физические способности. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

**«**Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, сообразительности, внимания, умения действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Русские народные игры | 8 |
| 2 | Подвижные игры | 17 |
| 3 | Эстафеты | 8 |
|  | итого | 33 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название раздела, темы | **Характеристика деятельности учащихся** | **Дата провед** |
| 1 | «Пятнашки» | Развивают быстроту реакции на сигнал. Упражняются в беге с увертыванием и в ловле. |  |
| 2 | «Удочка». | Развивают внимание, ловкость, выдержку. Упражняются в прыжках на месте в высоту. |  |
| 3 | «У кого мяч?» | Развивают внимание, наблюдательность, координацию движения. |  |
| 4 | «Белки в лесу» | Развивают внимание, быстроту, ловкость. Упражняются в лазанье. |  |
| 5 | «Гуси – лебеди» | Развивают выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняются в беге с увертыванием. |  |
| 6 | «Перебежки» | Развивают внимание, ловкость. Упражняются в метании в подвижную цель. |  |
| 7 | «Колпачок и палочка» | Развивают внимание. Упражняются в ходьбе по кругу. |  |
| 8 | «Накинь кольцо» | Развивают внимание, глазомер, координацию движений. Упражняются в метании |  |
| 9 | «Кошка и мышка» | Развивают внимание, ловкость. Упражняются в ходьбе по кругу, беге, ловле. |  |
| 10 | «Ловля мячей сачками» | Развивают внимание, ловкость. Упражняются в метании. |  |
| 11 | «Не оставайся на полу (на земле)» | Развивают ловкость, выдержку. Упражняются в прыжках, беге. |  |
| 12 | «Затейники» | Развивают находчивость, ловкость. |  |
| 13 | «Мы веселые ребята…» | Развивают умение выполнять движения по словесному сигналу. |  |
| 14 | «Серсо» | Развивают внимание, ловкость. Упражняются в метании, ловле, согласованности движений. |  |
| 15 | «Сделай фигуру» | Развивают равновесие. Упражняются в беге, подскоках. |  |
| 16 | «Тетери» | Развивают внимание, ловкость. Упражняются в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений. |  |
| 17 | « Карусель» | Развивают ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражняются в беге, ходьбе по кругу и построении в круг. |  |
| 18 | «Лошадки» | Развивают умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражняются в ходьбе и беге. |  |
| 19 | «Снежные круги» | Развивают внимание, глазомер. Упражняются в метании в цель. |  |
| 20 | «Трактористы» | Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту. |  |
| 21 | «Мышеловка» | Развивают выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. |  |
| 22 | «Кто скорее до флажка» | Развивают внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании. |  |
| 23 | «Пастух и стадо» | Развивают у детей внимание, ловкость. Упражняются в прыжках и ориентировке в пространстве. |  |
| 24 | «Караси и щука» | Развивают умение выполнять движения по сигналу. Упражняются в беге и приседании, в построении в круг, в ловле. |  |
| 25 | «Медведи и пчелы» | Развивают смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражняются в беге и в лазании. |  |
| 26 | «Пожарные на учении». | Развивают внимание, ловкость. Упражняются в лазании. |  |
| 27 | «Быстрей по местам» | Развивают внимание, ориентировку в пространстве. Упражняются в беге. |  |
| 28 | «Успей пробежать» | Развивают координацию движений. Упражняются в беге. |  |
| 29 | «Школа мяча» | Развивают внимание. Упражняются в ловле и метании |  |
| 30 | «Кто скорее» | Развивают у детей координацию движений. Упражняются в прыжках. |  |
| 31 | «Космонавты» | Развивают внимание, ловкость, воображение. Упражняются в быстрой ориентировке в пространстве. |  |
| 32 | «Чье звено скорее соберется» | Развивают внимание, ловкость, выдержку. Упражняются в беге на скорость, ориентировке в пространстве. |  |
| 33 | «Кегли» | Развивают внимание, ловкость, глазомер. Упражняются в метании в цель. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **ИТОГО 33 ч.** | | | |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Кол-во** |
| **1** | **Основная литература для учителя** |  |
| **1.1** | **Стандарт начального общего образования по физической культуре** | **Д** |
| **1.2** | Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.) | **Д** |
| **1.3** | **Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.** | **Ф** |
| **1.4** | **Рабочая программа по физической культуре** | **Д** |
| **2** | Дополнительная литература для учителя |  |
| **2.1** | **О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.** | **Д** |
| **2.2** | Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2009г. | **Д** |
| **2.3** | Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2010г. | **Д** |
| **2.4** | Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2011 | **Д** |
| **3** | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| **3.1** | **Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадин: Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.** | **Ф** |
| 4 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 4.1 | Бревно гимнастическое напольное | П |
| 4.2 | Козел гимнастический | П |
| 4.3 | Канат для лазанья | П |
| 4.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 4.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 4.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 4.7 | Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| 4.8 | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 4.9 | Палка гимнастическая | К |
| 4.10 | Скакалка детская | К |
| 4.11 | Мат гимнастический | П |
| 4.12 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 4.13 | Кегли | К |
| 4.14 | Обруч детский | Д |
| 4.15 | Рулетка измерительная | К |
| 4.16 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | Д |
| 4.17 | Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |
| 4.18 | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 4.19 | Сетка волейбольная | Д |
| 4.20 | Аптечка | Д |

**Список литературы**

**Литература для учителя:**

1.Конторович М.М., Михайлова Л.И. Подвижные игры

Государственное учебное педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР Москва – 2010г.

2.Сборник игр к «Программе воспитания » Сост. Е.Г.Батурина. Изд.3-е, перераб. и доп.М., «Просвещение». 1974.

3.В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.2011г.

4. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.2011г.

5. Е.м.Минскин. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение.2009г.

6. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 2010г.

7. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2007г.