**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: «ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ».**

**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. Данная программа «Игры на свежем воздухе» 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 данного творческого объединения** – 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 30 часов из расчёта 1 занятие в неделю.

**Возрастной диапазон**детей,участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 6-8 лет.

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.

 **Содержание учебного предмета**

 Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Основная форма занятий в ГПД - урочная, с активным участием обучающихся в ее организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры.

 Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

 В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

 В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. правильного дозирования нагрузки.

 При выраженном утомлении следует предложить обучающимся выполнение упражнений на восстановление дыхания и переключить на другое занятие, не связанное с этой нагрузкой.

 Если в составе группы окажутся ученики, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобождённые от занятий физической культурой, то таким ребятам можно давать различные поручения не связанные с непосредственным выполнением физических упражнений: помогать в судействе, быть контролёром на этапах эстафет, счётчиком очков и др.

 При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

 Обучающиеся младших классов испытывают особую потребность в движении. Но движения не должны быть продолжительными по времени и однообразными, их надо обязательно чередовать с кратковременным отдыхом, чтобы не вызвать утомления. В числе различных упражнений для этого возраста могут быть рекомендованы знакомые им по уроку физической культуры:

* упражнения с большими и малыми мячами : подбрасывание и ловля, удары мяча об пол и стенку, перебрасывание мяча друг другу в кругу, парах, шеренгах, колоннах и т.д.;
* ходьба с различными движениями рук, с изменением длины шага (короткий, широкий) и темпа (ускоренный и замедленный);
* бег с различной скоростью в чередовании с ходьбой, с преодолением несложных препятствий, с изменением направления по сигналу, в парах с различными передачами мяча;
* прыжки на месте (на одной и двух ногах) со скакалкой, в длину с места, с разбега, в высоту через верёвочку, скакалочку;
* метание малого мяча (снежка) в цель, на дальность.
* При проведении физкультурных занятий воспитателю следует широко применять скакалки, мячи, гимнастические палки, флажки, обручи, число которых должно соответствовать количеству обучающихся в группе.

 Однако в основе занятий с учениками младших классов должны быть подвижные игры

 Обучающиеся этого возраста любят и простейшие соревнования. Они могут проводиться в форме заданий: кто быстрее пробежит дистанцию 25-30 метров, кто дальше прыгнет в длину с места или с разбега, кто выше прыгнет в высоту с места или разбега, кто дальше бросит мяч (снежок). Можно использовать и такие виды соревнований: бег с обручем по прямой дорожке, бег с короткой скакалкой, прыжки по кружкам на скорость и точность и т.д.

1. **Народные игры( 6ч.)**

Русская народная игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Кружева», «Спутанные кони (Тышаулы атлар)», «Пастух», «Горелки», « Жмурки», «Салки».

1. **Подражательные подвижные игры (10ч.)**

**«**Белые медведи», «Соперники (Петушки)», «Рыбки», « Пожарные на учении», «Журавли-журавушки», «Волк во рву», «Коршун и наседка», «Птички в гнёздышках», «Поезд», «Волки и овцы», « Вороны и воробьи», «Кот и мыши», «Медведь и пчелы», «Бабочки, лягушки, цапли», «Совушка».

1. **Эстафеты (6 ч.)**

 **«**Змейка (Проведи мяч)», « Эстафета с мячами», «Не урони мяч», «Охотник и зайцы», «С кочки на кочку», «Не урони шарик», «Гусеницы», «Кто дальше?.», «Из обруча в обруч», «Посадка картофеля», «Встречная эстафета».

1. **Игры с песенками и стихами (2 ч.)**

**«**Дедушка-рожок», «Попробуй -поймай», «Кот и мышки», «У медведя во бору», «Гуси, гуси!», «Водяной», «Два Мороза»

1. **Забавные упражнения (1 ч.)**

 **«**Прихлопни комара», «День и ночь», «Пятнашки», «Дойди до середины», «Фигуры», «Всадники», «Пройди бесшумно», «Перебежчики», «Считай шаги», «Беги - сядь - беги!», «Кто дальше?», «Выше ноги от земли!», «Пять имён (игра малой подвижности)», «Отгадай, чей голосок?», «Кто дальше?».

1. **Игры со спортивным инвентарем (1 ч.)**

«Охотники и утки», «Лови – бросай!», «Удочка», «Кто дальше?»,. «Чей мяч дальше?»,.. «Ну-ка, отними!», «Бросить и поймать», «Подними предмет», «Мяч сквозь обруч», «Угости белку орешком», «Охотники и звери».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Кол-во часов | Виды деятельности |
| 1 | Введение. ТБ во время игровых занятий. | 1 ч | Познакомить учащихся с ТБ во время проведения игр |
| 2 | Русские и татарские народные игры | 6 ч | Сформировать у школьников представление о народных играх. Познакомить детей с разнообразиемнародных игр. |
| 3 | Подражательные подвижные игры | 10 ч | Выполнение упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения. |
| 4 | Эстафеты | 6 ч | Организация подвижных игр и эстафет  |
| 5 | Игры с песенками и стихами | 2ч | Организация подвижных игр;выполнение физических упражнений, чтение стихов и ритмических песенок по памяти. |
| 6 | Забавные упражнения | 1 ч | Организация разнообразных забавных упражнений на внимание и координацию движений |
| 7 | Игры со спортивным инвентарем | 1 ч | Сформировать представление о разнообразии спортивного инвентаря и познакомить с различными играми с его использованием. |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Дата проведения |
| По плану | По факту |
| 1 | Введение. ТБ во время игровых занятий. |  |  |
| 2 | Русская народная игра «Жмурки». «Гуси-лебеди» |  |  |
| 3 | Подвижные игры «Белые медведи», «Соперники (Петушки)» |  |  |
| 4 | Эстафета «Змейка (Проведи мяч)», « Эстафета с мячами», «Не урони мяч»  |  |  |
| 5 | Русская народная игра ««Караси и щука»» |  |  |
| 6 | Подвижные игры «Рыбки», « Пожарные на учении» |  |  |
| 7 | Эстафета «Охотник и зайцы», «С кочки на кочку» |  |  |
| 8 | Русская народная игра «Горелки» |  |  |
| 9 | Подвижная игра ««Журавли-журавушки»» |  |  |
| 10 | Эстафета «Не урони шарик», «Гусеницы» |  |  |
| 11 | Русская народная игра «Салки», «Кружева» |  |  |
| 12 | Подвижные игры «Волк во рву», «Совушка». |  |  |
| 13 | Эстафета «Кто дальше?.», «Из обруча в обруч» |  |  |
| 14 | Татарская народная игра «Спутанные кони (Тышаулы атлар)» |  |  |
| 15 | Подвижные игры «Коршун и наседка», «Птички в гнёздышках»  |  |  |
| 16 | Эстафета ««Посадка картофеля»  |  |  |
| 17 | Русская народная игра «Пастух»  |  |  |
| 18 | Подвижная игра «Поезд», «Горелки» |  |  |
| 19 | Эстафета «Встречная эстафета»  |  |  |
| 20 | Игры со спортивным инвентарём «Бросить и поймать», «Подними предмет», «Мяч сквозь обруч»  |  |  |
| 21 | Подвижная игра «Волки и овцы»  |  |  |
| 22 | Игры с песенками и стихами «Дедушка-рожок», «Попробуй -поймай»,  |  |  |
| 23 | Игры с обручем и мячом «Лови – бросай!», «Кто дальше?», «Чей мяч дальше?»  |  |  |
| 24 | Подвижная игра « Вороны и воробьи»,  |  |  |
| 25 | Подвижные игры «Кот и мыши», «Медведь и пчелы»,  |  |  |
| 26 | Игры с песенками и стихами «Кот и мышки», «У медведя во бору» |  |  |
| 27 | Забавные упражнения «Прихлопни комара», «День и ночь», «Пятнашки», «Дойди до середины» |  |  |
| 28 | Подвижная игра «Бабочки, лягушки, цапли» |  |  |
| 29 | Игры с песенками и стихами «Гуси, гуси!», «Водяной», «Два Мороза» |  |  |
| 30 | Забавные упражнения «Фигуры», «Всадники», «Пройди бесшумно», «Перебежчики»,  |  |  |