**ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Подвижные игры**»

**Пояснительная записка**

Рабочая    программа   внеурочной деятельности для младших школьников   **«**Подвижные игры» разработана на основании нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г;

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

- учебник для учащихся общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-2 классы». - Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. – М.: Вентана – Граф, ( Начальная школа ХХI века)

- учебно-методические рекомендации С.Б.Полянской «Теория и методика подвижных игр»

«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», - Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой и одно из основных средств развития физической активности младших школьников. На уроках предметного цикла использование подвижных игр малой интенсивности позволяет совершенствовать когнитивные способности (внимание, память, мышление и др.) младших школьников, тем самым улучшая успеваемость по предмету.

Подвижные игры - одно из традиционных средств педагогики. С древности в играх ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, быть смекалистыми, выдержанными, проявлять творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры – это и часть патриотического, эстетического и физического воспитания обучающихся. У них формируется любовь и уважение к культуре родной страны.

Подвижные игры - это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем младшим 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.

Игра - это средство воспитания. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народа, его идеологии, воспитания, уровня культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка. Игры предшествуют взрослой трудовой деятельности ребёнка, будущего взрослого Он начинает играть до того, как научится выполнять хотя бы простейшие трудовые дела.

Таким образом, игровая деятельность – не врождённая способность. с свойственной человеку с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать 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.

**Направление:** оздоровительное

**Актуальность программы.**

Подвижные игры - одно из основных средств развития физической активности младших школьников. На уроках предметного цикла использование подвижных игр малой интенсивности позволяет совершенствовать когнитивные способности (внимание, память, мышление и др.) младших школьников, тем самым улучшая успеваемость по предмету.

**Цели:**

Формирование физической культуры личности школьника посредством освоения содержания игр малой интенсивности на уроках предметного цикла и переменах.

Социокультурная цель подразумевает формирование умения работать в команде, развитие лидерских качеств, а также организацию малых форм физической культуры.

**Задачи:**

■ развитие двигательных умений и навыков, необходимых для овладения основной базой движения в начальной школе;

■ формирование навыков и умений в подборе средств физической культуры для коррекции осанки, и развития мышечного корсета;

■ формирование навыков и умений в подборе средств для улучшения когнитивных способностей на уроках предметного цикла и на переменах;

**Класс, возраст учащихся:** учащиеся начальной школы в возрасте 7-10лет

**Срок реализации программы**: 2023-2027 гг.

**Общая характеристика курса**

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает изучение, проведение и совершенствование движений на предметных уроках и во внеурочное время.

Программа «Подвижные игры» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) играми, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, а также музыкальным сопровождением.

**Организация образовательного процесса.**

Формы занятий:

• групповые – включая просмотр иллюстраций и практическую части: речевые гимнастики, дыхательные гимнастики, гимнастики для глаз, игры малой подвижности на развитие внимания и осанки, игры с мячом или мякишем, народные игры.;

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: эффективность реализации программы:

• информационно-познавательные (беседы, показ);

• творческие (развивающие игры);

**Место курса в учебном плане**

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает изучение подвижных игр малой интенсивности на уроках русского и математики для улучшения когнитивных способностей учащихся.

**Планируемые результаты.**

***Личностные результаты***программы «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные результаты***изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**ПРИЛОЖЕНИЕ:**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ МАЛОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ**

***Пять шагов***

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочерёдно несколько детей. Им нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (мальчика или девочки, взависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

! Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

***Мяч соседу***

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух ребят, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу они передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрей, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.

! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

***Ручеек***

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп!» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово!». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

***Запрещённое движение***

Цель игры: развивать моторную память.

Учитель выполняет различные движения, указав перед этим, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

! Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

***Обезьянк*и**

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Дети находятся у своих парт, учитель (или водящий) стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

! Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

***Угадай-ка!***

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Ученики строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Дети выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.

! Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

***Артист***

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки выполняют «шаг на месте», учитель громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

***А наоборот?!***

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Ученики встают у своих парт, водящий стоит к ним лицом. Он показывает ребятам различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные ребята.

***Летает – не летает***

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки встают у своих парт и шагают «на месте», а учитель называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз, ползающие (например, черепаха) – ползут и т.д.

! Можно построить игроков в шеренгу или в круг.

***Эхо***

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и. п. – лёжа на спине, руки за головой. Учитель произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо протягивая последнее слово. Например, педагог говорит «Кто там? », а дети отвечают «Та-а-ам»! В игру можно включить дыхательные упражнения или звуковую гимнастику.