**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«Подвижные игры»**

для обучающихся 1-4 классов

Пояснительная записка

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует обучающихся 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.

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.

Программа рассчитана на 10 занятий (по 35-40мин.) для обучающихся 1-4 классов.

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

**Основными задачами**

* 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,
* 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.

**Учащиеся должны:**

* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
* обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
* представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* формировать навыки здорового образа жизни;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**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.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** |
| 1 | Русская народная игра «Жмурки» | 1 |  |
| 2 | Русская народная игра «Кот и мышь» | 1 |  |
| 3 | Русская народная игра «Горелки» | 1 |  |
| 4 | Русская народная игра «Салки» | 1 |  |
| 5 | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |  |
| 6 | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |
| 7 | Русская народная игра «Фанты» | 1 |  |
|  | Русская народная игра «Ловушки с приседаниями» | 1 |  |
|  | Русская народная игра «Волк» | 1 |  |
|  | Русская народная игра «Птицелов» | 1 |  |
|  | Подвижная игра «Совушка» | 1 |  |
|  | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |  |
|  | Подвижная игра «Пустое место» | 1 |  |
|  | Подвижная игра «Карусель» | 1 |  |
|  | Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 |  |
|  | Подвижная игра «Конники-спортсмены» | 1 |  |
|  | Подвижная игра «Лягушата и цыплята» | 1 |  |
|  | Подвижная игра «Карлики и великаны» | 1 |  |
|  | Эстафета «Передача мяча» | 1 |  |
|  | Эстафета «С мячом» | 1 |  |
|  | Эстафета зверей | 1 |  |
|  | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 |  |
|  | Эстафета «Вызов номеров» | 1 |  |
|  | Эстафета по кругу | 1 |  |
|  | Эстафета с обручем | 1 |  |
|  | Эстафета со скакалкой | 1 |  |
|  | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» | 1 |  |
|  | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 |  |
|  | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 |  |
|  | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 |  |
|  | Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 |  |
|  | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 |  |
|  | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | 1 |  |
|  | Чувашская игра «Рыбки | 1 |  |