**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры», спортивно - оздоровительного направления для 3 – 4 классов составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 с изменениями и дополнениями;
2. Основной образовательной программы НОО МОУ Тимирязевской СШ (приказ №276 от 26.05.2021).
3. На основе авторской программы внеурочной деятельности «Подвижные игры», Акимова Н.М. Колемаскина Л.В., учителя начальных классов МАОУ Тисульской средней общеобразовательной школы № 1.

**Актуальность программы:** в том, что подвижные игры являются важным средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Цель программы:**

* создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Основные задачи программы:**

* укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействуют гармоническому, физическому развитию;
* обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» для 3 – 4 классов реализуется в общеобразовательном учреждении в 2021-2022 учебном году в объеме 1 часа в неделю (34 часа в год)

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*Планируемые результаты:*

В результате освоения программы формируются умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

* целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
* ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
* способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* планирование общей цели и пути её достижения;
* распределение функций и ролей в совместной деятельности;
* конструктивное разрешение конфликтов;
* осуществление взаимного контроля;
* оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение  необходимых коррективов;
* принимать и сохранять учебную задачу;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***2. Познавательные УУД:***

* добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
* перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
* устанавливать причинно-следственные связи.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
* адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе.

**Формы и методы, используемые при организации занятий:**

* викторины;
* игровые занятия;
* практическое занятие
* лекция, беседа;
* эстафеты;
* конкурсы;
* выполнение заданий соревновательного характера;
* оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
* результативность участия в конкурсных программах и др.

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры  
**Раздел 1.** **Здоровый образ жизни (1 ч):** Формирование у школьников заинтересованности к изучению здорового образа жизни. Ознакомление с содержанием занятий объединения, диагностика уровня гигиенических знаний.   
 **Раздел 2. В здоровом теле – здоровый дух ( 2 ч):**   
Содействовать воспитанию навыков безопасного поведения. Интеллектуальная игра «За здоровый образ жизни». Комплексы упражнений по укреплению мышц спины и укрепления брюшного пресса.Беседа «В здоровом теле – здоровый дух». Игра «Горелки», «Ручеёк».  
 **Раздел 3. Игры-забавы (8 ч):**   
Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Игры: «Охота на тигра», «Донести рыбку», «Черепаха-путешественница», «Пролезь сквозь мешок», «Дриблинг», «Повяжу я шелковый платочек», «Собери орехи».  
 **Раздел 4. Гигиена тела и души (4 ч):** Развитие знаний и практических навыков гигиены как важного фактора сохранения и укрепления здоровья. Обеспечение условий развития гигиенических навыков. Тесты, викторины**,** «Советы Мойдодыра», загадки, **основные правила составления режима дня,** с**оставление режима дня.  
Раздел 5. Профилактика травматизма (2 ч):**Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.Правила поведения на спортивной площадке.Правила поведения в команде. Правила ТБ.  
 **Раздел 6. Игры на развитие воображения, мышления (7 ч):**Игры на развитие мышления и речи, «Угадай чей голосок»»,  «Определим игрушку». Игры на развитие воображения, «Море волнуется», «Запрещенное движение». ОРУ с использованием скороговорок. Беседа:«Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения.  
 **Раздел 7. Нарушение осанки (4 ч):**Комплексы упражнения для укрепления осанки «Здоровый позвоночник». Игры для укрепления мышечного корсета: «Меткий бросок», «Дерево», «Передай мяч».  
 **Раздел 8. Спортландия (6 ч):**Пионербол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Проведение игры. Спортивные эстафеты (наездники, сиамские близнецы, змейка). Игры: «Олимпиада», «Чемпион», «Переправа».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Количество учебных часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Здоровый образ жизни | 1 | 1 | - |
| 2. | В здоровом теле – здоровый дух | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Игры-забавы | 8 | 1 | 7 |
| 4. | Гигиена тела и души | 4 | 2 | 2 |
| 5. | Профилактика травматизма | 2 | 1 | 1 |
| 6. | Игры на развитие воображения, мышления | 7 | 1 | 6 |
| 7. | Нарушение осанки | 4 | 1 | 3 |
| 8. | Спортландия | 6 | 1 | 5 |
| **Итого:** | | **34** | **9** | **25** |

**Тематическое планирование**

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарно – тематическое планирование «Подвижные игры» 3 – 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Формы проведения занятий** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| **1.** | Здоровый образ жизни | **1** | Лекция | 07.09 |  |
| **Раздел 1. В здоровом теле – здоровый дух (2 часа)** | | | | | |
| **2.** | Интеллектуальная игра «За здоровый образ жизни».  Беседа «В здоровом теле – здоровый дух». | **1** | Игра | 14.09 |  |
| **3.** | Комплексы упражнений по укреплению мышц спины и укрепления брюшного пресса. | **1** | Практическое | 21.09 |  |
| **Раздел 2. Игры-забавы (8 часов)** | | | | | |
| **4.** | Игры: «Охота на тигра», «Донести рыбку». | **1** | Игра | 28.09 |  |
| **5.** | «Черепаха-путешественница», «Пролезь сквозь мешок». | **1** | Игра | 05.10 |  |
| **6.** | «Дриблинг», «Повяжу я шелковый платочек». | **1** | Игра | 19.10 |  |
| **7.** | «Собери орехи», «Шла коза по мостику». | **1** | Игра | 26.10 |  |
| **8.** | «Шишки, желуди, орехи»  «Белые медведи». | **1** | Игра | 02.11 |  |
| **9.** | «Переход через болото». | **1** | Игра | 09.11 |  |
| **10.** | «Слушай сигнал» «Чемпионы». | **1** | Игра | 16.11 |  |
| **11.** | «Караси и щука» , «Охотники и утки». | **1** | Игра | 30.11 |  |
| **Раздел 3. Гигиена тела и души (4 часа)** | | | | | |
| **12.** | Развитие знаний и практических навыков гигиены. | **1** | Беседа | 07.12 |  |
| **13.** | Факторы сохранения и укрепления здоровья. | **1** | Беседа | 14.12 |  |
| **14.** | Основные правила составления режима дня,«Советы Мойдодыра» | **1** | Беседа  Практическое | 21.12 |  |
| **15.** | Составление режима дня. Правильное дыхание | **1** | Практическое | 28.12 |  |
| **Раздел 4. Профилактика травматизма (2 часа)** | | | | | |
| **16.** | Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. | **1** | Лекция | 11.01 |  |
| **17.** | Правила поведения на спортивной площадке | **1** | Беседа | 18.01 |  |
| **Раздел 5. Игры на развитие воображения, мышления (7 часов)** | | | | | |
| **18.** | Беседа:«Мир движений и здоровье». Правила игр. | **1** | Беседа  Практическое | 25.01 |  |
| **19.** | Строевые упражнения | **1** | Практическое | 01.02 |  |
| **20.** | Игры на развитие мышления и речи, «Угадай чей голосок»»,  «Определим игрушку». | **1** | Игра | 08.02 |  |
| **21.** | ОРУ с использованием скороговорок. | **1** | Практическое | 15.02 |  |
| **22.** | Игры на развитие воображения, «Море волнуется», «Запрещенное движение». | **1** | Игра | 01.03 |  |
| **23.** | Игры: «Класс, смирно», «За флажками», | **1** | Игра | 08.03 |  |
| **24.** | «Карлики –великаны» «Запомни- порядок». | **1** | Игра | 15.03 |  |
| **Раздел 6. Нарушение осанки (4 часа)** | | | | | |
| **25.** | Комплексы упражнения для укрепления осанки. | **1** | Практическое | 22.03 |  |
| **26.** | «Здоровый позвоночник». | **1** | Игра | 29.03 |  |
| **27.** | Игры для укрепления мышечного корсета. | **1** | Игра | 05.04 |  |
| **28.** | «Дерево», «Передай мяч». | **1** | Игра | 19.04 |  |
| **Раздел 7. Спортландия (6 часов)** | | | | | |
| **29.** | Игровые правила. | **1** | Лекция | 26.04 |  |
| **30.** | Отработка игровых приёмов. | **1** | Практическое | 03.05 |  |
| **31.** | Проведение игры Пионербол. | **1** | Соревновательный | 10.05 |  |
| **32.** | Спортивные эстафеты | **1** | Соревновательный | 17.05 |  |
| **33.** | Игры: «Олимпиада» «Переправа». | **1** | Игра | 24.05 |  |
| **34.** | Комбинированные эстафеты | **1** | Соревновательный | 31.05 |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

Внеурочная деятельность: «Подвижные игры»   
Класс: 3 – 4   
Учитель: Плешакова О.В.

**2021-2022 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема** | **Количество часов** | | **Причина корректировки** | **Способ корректировки** |
| **по плану** | **дано** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |