**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**« Подвижные переменки »**

1-4 классы (ФГОС НОО)

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**« Подвижные переменки »**

**Пояснительная записка**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры. Программа разработана на 1-4 классы. 1 час в неделю.

**целью** рабочей программы по внеурочной деятельности является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* *на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;*
* *овладение школой движений;*
* *развитие координационных и кондиционных способностей;*
* *формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;*
* *выработку представлений об основных видах спорта;*
* *приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.*
* *совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;*
* *формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;*
* *развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;*
* *обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.*

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Ценностные ориентиры содержания учебного**

Содержание внеурочной деятельности « Спортивная смена» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями В режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение Отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Учащиеся 1-4 классов научатся:**

-играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

-о способах и особенностях движение и передвижений человека;

-о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**Учащиеся 1-4 классов получат возможность научиться:**

-составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

-организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

**Содержание рабочей программы**

**Народные игры.**

Русская народная игра «У медведя во бору», Русская народная игра «Филин и пташка». Русская народная игра «Горелки». Русская народная игра «Кот и мышь». Русская народная игра «Блуждающий мяч». Русская народная игра «Зарница»

**Игры на развитие психических процессов.**

Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Игры «Повтори за мной», «Запомни движе-ния», «Художник». Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Игры «Баба Яга», «Три характера». Игра «Белки, волки, лисы».

**Подвижные игры**

Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз. » Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом. Игра «Волк во рву» Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». Игра «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест» Игра «Прыгай через ров»

**Спортивные игры.**

Футбол, Баскетбол, Спортивный праздник.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Характеристика учебной деятельности** | **Дата** | |
|  | **Народные игры ( 6 часов)** | | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | **План** | **Факт** |
| 1 | Русская народная игра «У медведя во бору» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |  |  |
| 2 | Русская народная игра «Филин и пташка». | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. |  |  |
| 3 | Русская народная игра «Горелки». | Правила игры. Проведение игры. |  |  |
| 4 | Русская народная игра «Кот и мышь». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. |  |  |
| 5 | Русская народная игра «Блуждающий мяч». | Правила игры. Проведение игры. |  |  |
| 6 | Русская народная игра «Зарница» | Правила игры. Проведение игры. Эстафета. |  |  |
|  | **Игры на развитие психических процессов( 6 часов).** | |  |  |  |
| 7 | Игры на развитие восприятия. | Знакомство с правилами и проведениеигр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой  деятельности.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из игр. |  |  |
| 8 | Упражнения и игры на внимание | Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». |  |  |
| 9 | Игры на развитие памяти. | Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». |  |  |
| 10 | Игры на развитие воображения. | Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». |  |  |
| 11 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». |  |  |
| 12 | Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. | Игры «Баба Яга», «Три характера». |  |  |
|  | **Подвижные игры( 14 часов)** | |  |  |  |
| 13 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». | Правила игры. Строевые упражнения; перестроение. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.  Развивать физические качества. |  |  |
| 14 | Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» | Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. |  |  |
| 15 | Игра с мячом «Охотники и утки». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. |  |  |
| 16 | Весёлые старты с мячом. | Гимнастические упражнения. Эстафеты. |  |  |
| 17 | Игра «Волк во рву» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. |  |  |
| 18 | Весёлые старты со скакалкой | Комплекс ОРУ со скакалкой. |  |  |
| 19 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» | Правила игры. Проведение игры. |  |  |
| 20 | Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель». | Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр.  Метание снежков в цель. |  |  |
| 21 | Игра «Белки, волки, лисы». | Правила игры. Проведение игры. |  |  |
| 22 | Игра «Совушка». | Правила игры. Проведение игры. |  |  |
| 23 | Игра «Удочка» | Игры со скакалкой, мячом. |  |  |
| 24 | Игра «Перемена мест» | Построение. Строевые упражнения6 перемещение. |  |  |
| 25 | Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. |  |  |
| 26 | Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. |  |  |
|  | **Спортивные игры ( 8 часов)** | |  |  |  |
| 27 | Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой  деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр. |  |  |
| 28 | Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. |  |  |
| 29 | Футбол | Проведение игры. |  |  |
| 30 | Баскетбол | Игры, эстафеты, Весёлые минутки. |  |  |
| 31-  32  33-34 | Баскетбол | Отработка игровых приёмов. Игра. |  |  |
| Спортивный праздник. |  |
| Резерв |  |
|  |  |

**Информационно – методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Авторы** | **Название** | **Год издания** | **Издательство** |
| 1 | В.И.Лях | **Физическая культура: Учебник** для общеобразовательных учреждений | 2014г | М.: Просвещение |
| 2 |  | **Примерные программы по учебным предметам**Начальная школа. В 2 частях. Часть 2. – 4-е издание, переработанное. | 2014 | М.: Просвещение |
| 3 | Е.С. Савинов | **Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения** | 2013 | М.: Просвещение |
| 4 | Л.Л. Алексеева, С.В.Анащенкова, М.З.Биболетова и др.); под редакцией Г.С.Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 3-е изд. | **Планируемые результаты**начального общего образования | 2014 | М.: Просвещение |
| 5 | В.И.Лях | **Физическая культура:** **Учебник**для 1-4 кл общеобразовательных учреждений | 2014 | М.: Просвещение |
| 6 | В.И.Лях | **«Комплексная программа физического воспитания**. 1-11 классы» | 2014 | М.: Просвещение |