**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Быстрянская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  РЕКОМЕНДОВАНА УТВЕРЖДЕНА К УТВЕРЖДЕНИЮ  Директор на заседании МБОУ Быстрянской СОШ педагогического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Н.Чмелева МБОУ Быстрянской СОШ приказ от 01.09.2021г № 156 протокол от 27.08.2021г № 18  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности для 1 класса**

**«ПОИГРАЙ СО МНОЙ»**

**в условиях реализации федерального**

 **государственного образовательного стандарта**

**на 2021-2022 учебный год**

**Составитель: Полухина Ольга Юрьевна**

х. Быстрянский

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа курса «Поиграй со мной» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой МБОУ Быстрянской СОШ на основе Примерной государственной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл.», авторы: В. И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2011 и реализует спортивно-оздоровительное направление.

Программа рассчитана на 4 года (всего 135 часов).

Год обучения – 1 (33 часа) (1 занятие в неделю).

 Согласно календарному учебному графику и расписанию занятий внеурочной деятельности МБОУ Быстрянской средней общеобразовательной школы на 2021-2022

учебный год данная программа будет реализована за 31 час путём переноса и распределения игр:  «Через ручеёк» на занятие № 27, «Фигуры» на занятие № 29, «Беги и хватай» и «Дальше и выше» на занятие № 30.

 Целью программы является создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей, обогащение двигательного опыта учащихся посредством изучения и проведения подвижных и народных игр, достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств, формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

 Программа данного курса предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

 Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и доступны детям разного возраста. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого являются традиционным средством педагогики, способствуют установлению прочных связей с коренным народом, обогащают духовные и социальные качества детей.

Правильно организованный игровой двигательный режим в зимний период особенно укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Подвижные игры могут принимать форму состязаний, соревнований между командами. Поэтому в основе программы - разнообразные специально подобранных подвижных игр, эстафет с элементами легкой атлетики, футбола, волейбола, баскетбола, гимнастики, народных игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

 Результаты освоения программного материала по внеурочной деятельности «Поиграй со мной» в начальной школе представлены соответственно метапредметными и личностными результатами.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

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

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

- 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 и упорство в достижении поставленных целей;

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

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

- находить ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений, при проведении игр, 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;

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

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

- 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.

**Обучающийся научится**:

-характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и игр;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся получит возможность научиться**:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- целенаправленно отбирать игры и физические упражнения для коллективных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ушибах и лёгких травмах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- играть в разученные игры, соблюдая правила или разумно изменяя или дополняя их;

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

- в процессе игровой и соревновательной деятельности использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Программа «Поиграй со мной» 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 дети 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. Поэтому в программу вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

В первый год занятий в содержание курса входят:

1. Подвижные игры.

2. Зимние игры.

3. Спортивные эстафеты.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Кол-во часов | Содержание раздела |
| 1 | Подвижные игры | 13 | Правила техники безопасности во время подвижных игр, правила честной игры. Игры: «Тетёрка», «Ручеёк», «Ловишки», «Круговая лапта», «Лиса в курятнике», «Чехарда», Сороконожки»,«Конники-спортсмены», «Мышеловка», «У медведя во бору», «Волк во рву», «Танцоры», «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки», «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам», «Кенгурбол», «Аисты», «Перетягивание каната» «Не намочи ног», «Береги предмет»«Кто первый через обруч к флажку?»,Пролезай-убегай», «Пчёлки»,«С кочки на кочку», «Кот и мыши». Мини-эстафеты. |
| 2 | Зимние игры | 9 | Правила техники безопасности при проведении зимних игр. Зимние игры: «Снежный бой», «Взятие снежного городка»,«Гонки санок», «Попади в цель», «Быстрые упряжки», «Через препятствия», «Два мороза»,«Зима и лето», а также другие подвижные игры. Катание на санках и ледянках. |
| 3 | Спортивные эстафеты | 9 | Правила техники безопасности во время проведения эстафет и других соревнований. Эстафеты: «Прыгай выше и дружнее», «Пары-тройки», «Паровозик», «Весёлые старты». Эстафеты прыжками, с передачей палочки, с обменом мячей, по кругу, комбинированная. Подвижные игры: «Покати-догони», «Будь внимателен», «Метко в цель», «Конники-спортсмены»,  «Мяч соседу» и другие. |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата****план** | **Дата****факт** |  **Виды деятельности** |
| **Подвижные игры (13 ч)** |
| 1. | Правила честной игры. Игры:  «Ручеёк», «Тетёрка». Игры по выбору детей. | 07.09 |  | Введение, техника безопасности во время подвижных игр, правила честной игры.  |
| 2. | Упражнение «Боксёры».Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». | 14.09 |  | Общеразвивающие упражнения, прыжки с ноги на ногу, самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 3. | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда».  | 21.09 |  | Общеразвивающие упражнения, прыжки с ноги на ногу, самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 4. | Разучивание игр «Сороконожки»,«Конники-спортсмены».  | 28.09 |  | Общеразвивающие упражнения, прыжки с ноги на ногу, самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 5. | Разучивание игр  «Мышеловка», «У медведя во бору». | 05.10 |  |  Самостоятельное проведение разученных игр, общеразвивающие упражнения. |
| 6. | Разучивание игр «Волк во рву», «Танцоры».  | 12.10 |  | Общеразвивающие упражнения, самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 7. | Игры:  «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». | 19.10 |  | Общеразвивающие упражнения, бег, самостоятельное проведение разученных игр.   |
| 8. | Разучивание игр «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». | 26.10 |  | Общеразвивающие упражнения, самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 9. | Разучивание игр  «Кенгурбол», «Аисты».  | 09.11 |  | Общеразвивающие упражнения, самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 10. | Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног». | 16.11 |  | Общеразвивающие упражнения, прыжки с ноги на ногу,  самостоятельное проведение разученных игр. |
| 11. | Разучивание игры «Береги предмет»«Кто первый через обруч к флажку? | 23.11 |  | Общеразвивающие упражнения, прыжки на двух ногах,  самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 12. | Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».Самостоятельные игры. | 30.11 |  | Общеразвивающие упражнения, лазание через обруч, прыжки на двух ногах,  самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 13. |  «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору. | 07.12 |  | Общеразвивающие упражнения, прыжки на двух ногах,  самостоятельное проведение разученных игр. |
| **Зимние игры (9 ч)** |
| 14. |  Игра в снежки «Снежный бой»Игра «Два Мороза» | 14.12 |  | Повторение техники безопасности при игре в снежки, правил поведения при других играх в зимнее время, самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 15. | Игра в снежки «Снежный бой»Игра «Два Мороза» | 21.12 |  | Повторение техники безопасности при игре в снежки, правил поведения при других играх в зимнее время, самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 16. |  Игра в снежки «Взятие снежного городка»Игра «Два Мороза»  | 28.12 |  | Повторение техники безопасности при игре в снежки, правил поведения при других играх в зимнее время, самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 17. |  Катание на санках. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору. | 11.01 |  | Повторение техники безопасности катания на санках, правил поведения при играх в зимнее время, самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 18. | «Гонки санок»«Попади в цель». Игры по выбору. | 18.01 |  | Повторение техники безопасности катания на санках, правил поведения при играх в зимнее время, зимняя эстафета, самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 19. |  Катание на санках. «Быстрые упряжки»,  «Снежный бой» Игры по выбору. | 25.01 |  | Повторение техники безопасности катания на санках, правил поведения при играх в зимнее время, зимняя эстафета, самостоятельное проведение разученных игр.  |
| 20. |  Катание на ледянках . «Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры. | 01.02 |  |  Повторение техники безопасности катания на ледянках, правил поведения при играх в зимнее время, зимняя эстафета, самостоятельное проведение разученных игр. |
| 21. | Катание на ледянках .Разучивание игр  «Идите за мной», «Два мороза», Самостоятельные игры. | 08.02 |  |  Повторение техники безопасности катания на ледянках, правил поведения при играх в зимнее время, зимняя эстафета, самостоятельное проведение разученных игр. |
| 22. |  Катание на ледянках и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» | 22.02 |  |  Повторение техники безопасности катания на санках и ледянках, правил поведения при играх в зимнее время, зимняя эстафета, самостоятельное проведение разученных игр. |
| **Спортивные эстафеты (9 ч)** |
| 23. | Разучивание игр  «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»Весёлые старты. | 01.03 |  |  Общеразвивающие упражнения, соревнование, самостоятельное проведение разученных игр. |
| 24. | Ходьба парами, тройками. Эстафета «Пары-тройки» | 15.03 |  |   Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Соревнование. |
| 25. |  Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры. | 22.03 |  |   Общеразвивающие упражнения. Бег и ходьба. Соревнование. |
| 26. |  Эстафета прыжками. ручной мяч, футбол. | 05.04 |  | Бег в среднем темпе, прыжки, игры с ручным мячом и в футбол. |
| 27. |  «Мяч соседу»,   «Через ручеёк», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. | 12.04 |  | Бег в среднем темпе, прыжки, передача палочки, игры с ручным мячом и в футбол.  |
| 28. | «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу.Игра: ручной мяч. | 19.04 |  | Бег в среднем темпе, прыжки, игры с ручным мячом и в футбол. |
| 29. |  « Успей поймать», «Фигуры», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину.  | 26.04 |  | Бег в среднем темпе, броски мяча в корзину, игры с ручным мячом и в футбол.  |
| 30. | «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай», «Зайцы, сторож и Жучка»Эстафета «Паровозик». | 17.05 |  | Бег в среднем темпе, прыжки, игры с ручным мячом и в футбол.  |
| 31. | «Весёлые старты», игры по выбору детей.  | 24.05 |  | Повторение техники безопасности при соревнованиях, правил поведения при играх, самостоятельное проведение разученных игр.  |