

Рассмотрено Руководитель МО _____/Т.М.Мурзина/ Протокол № 1 от «31» августа 2023 г..	Согласовано Заместитель директора по УР МБОУ «СОШ №27» НМР РТ _____/Ф.Х.Гараева/ от «31» августа 2023 г..	Утверждаю Директор МБОУ «СОШ №27» НМР РТ _____/Р.С.Шарапов / Приказ №157 от «31» августа 2023 г..
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Игры на свежем воздухе»

Уровень образования (класс): **начальное общее образование (1-4 классы)**
для 1 -4 классов

Разработано: ШМО учителей
начальных классов
МБОУ «СОШ №27» НМР РТ

Планируемые результаты

Личностные

- освоение учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в подвижных играх, сознательно выбирая наиболее полезные для здоровья;
- оценивать свой режим двигательной активности с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности, корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные

- освоение учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:
- 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;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Содержание курса

Содержание спортивного часа должно быть взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Основу составляют общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Основная форма занятий в ГПД - урочная, с активным участием обучающихся в ее организации и проведении. Во время занятий в игровой и соревновательной форме выполняются игры и упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Оставляя неизменной структуру спортивного часа (подготовительная, основная и заключительная часть), при проведении его не следует повторять программный материал по физической культуре, так как это заметно снижает интерес обучающихся к занятиям.

В подготовительной части желательно чаще использовать упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии,

следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. правильного дозирования нагрузки.

При выраженном утомлении следует предложить обучающимся выполнение упражнений на восстановление дыхания и переключить на другое занятие, не связанное с этой нагрузкой.

Если в составе группы окажутся ученики, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе или временно освобождённые от занятий физической культурой, то таким ребятам можно давать различные поручения не связанные с непосредственным выполнением физических упражнений: помогать в судействе, быть контролёром на этапах эстафет, счётчиком очков и др.

При проведении физических упражнений, подвижных и спортивных игр нужно придерживаться правила постепенного повышения физической нагрузки и снижения её в конце занятий. В заключительной части можно использовать ходьбу с различными движениями рук и игры малой интенсивности.

Обучающиеся младших классов испытывают особую потребность в движении. Но движения не должны быть продолжительными по времени и однообразными, их надо обязательно чередовать с кратковременным отдыхом, чтобы не вызвать утомления. В числе различных упражнений для этого возраста могут быть рекомендованы знакомые им по уроку физической культуры:

- упражнения с большими и малыми мячами : подбрасывание и ловля, удары мяча об пол и стенку, перебрасывание мяча друг другу в кругу, парах, шеренгах, колоннах и т.д.;
- ходьба с различными движениями рук, с изменением длины шага (короткий, широкий) и темпа (ускоренный и замедленный);
- бег с различной скоростью в чередовании с ходьбой, с преодолением несложных препятствий, с изменением направления по сигналу, в парах с различными передачами мяча;
- прыжки на месте (на одной и двух ногах) со скакалкой, в длину с места, с разбега, в высоту через верёвочку, скакалочку;
- метание малого мяча (снежка) в цель, на дальность.
- При проведении физкультурных занятий воспитателю следует широко применять скакалки, мячи, гимнастические палки, флажки, обручи, число которых должно соответствовать количеству обучающихся в группе.

Однако в основе занятий с учениками младших классов должны быть подвижные игры

Обучающиеся этого возраста любят и простейшие соревнования. Они могут проводиться в форме заданий: кто быстрее пробежит дистанцию 25-30 метров, кто дальше прыгнет в длину с места или с разбега, кто выше прыгнет в высоту с места или разбега, кто дальше бросит мяч (снежок). Можно использовать и такие виды соревнований: бег с обручем по прямой дорожке, бег с короткой скакалкой, прыжки по кружкам на скорость и точность и т.д.

1. Введение. ТБ во время игровых занятий. (1 ч.)

2. Народные игры(6ч.)

Русская народная игра «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Кружева», «Спутанные кони (Тышаулы атлар)», «Пастух», «Горелки», « Жмурки», «Салки».

3. Подражательные подвижные игры (10ч.)

«Белые медведи», «Соперники (Петушки)», «Рыбки», « Пожарные на учении», «Журавли-журавушки», «Волк во рву», «Коршун и наседка», «Птички в гнёздышках»,

«Поезд», «Волки и овцы», «Вороны и воробьи», «Кот и мыши», «Медведь и пчелы», «Бабочки, лягушки, цапли», «Совушка».

4. Эстафеты (6 ч.)

«Змейка (Проведи мяч)», «Эстафета с мячами», «Не урони мяч», «Охотник и зайцы», «С кочки на кочку», «Не урони шарик», «Гусеницы», «Кто дальше?», «Из обруча в обруч», «Посадка картофеля», «Встречная эстафета».

5. Игры с песенками и стихами (3 ч.)

«Дедушка-рожок», «Попробуй -поймай», «Кот и мышки», «У медведя во бору», «Гуси, гуси!», «Водяной», «Два Мороза»

6. Забавные упражнения (4 ч.)

«Прихлопни комара», «День и ночь», «Пятнашки», «Дойди до середины», «Фигуры», «Всадники», «Пройди бесшумно», «Перебежчики», «Считай шаги», «Беги - сядь - беги!», «Кто дальше?», «Выше ноги от земли!», «Пять имён (игра малой подвижности)», «Отгадай, чей голосок?», «Кто дальше?».

7. Игры со спортивным инвентарем (4ч.)

«Охотники и утки», «Лови – бросай!», «Удочка», «Кто дальше?», «Чей мяч дальше?», «Ну-ка, отними!», «Бросить и поймать», «Подними предмет», «Мяч сквозь обруч», «Угости белку орешком», «Охотники и звери».

Тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные формы и виды внеурочной деятельности
1	Введение. ТБ во время игровых занятий.	1 ч	Познакомить учащихся с ТБ во время проведения игр
2	Русские и татарские народные игры	6 ч	Сформировать у школьников представление о народных играх. Познакомить детей с разнообразием народных игр.
3	Подражательные подвижные игры	10 ч	Выполнение упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.
4	Эстафеты	6 ч	Организация подвижных игр и эстафет
5	Игры с песенками и стихами	3ч	Организация подвижных игр; выполнение физических упражнений, чтение стихов и ритмических песенок по памяти.
6	Забавные упражнения	4 ч	Организация разнообразных забавных упражнений на внимание и координацию движений
7	Игры со спортивным инвентарем	4 ч	Сформировать представление о разнообразии спортивного инвентаря и познакомить с различными играми с его использованием.

