**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности   
спортивно - оздоровительного направления**

**«Мир подвижных игр»**

**для 1 класса**

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

***Личностные результаты***

* 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 играх и нестандартных ситуациях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;
* понимать значение занятий физической культурой в укреплении здоровья;

***Метапредметные результаты***

**Регулятивные УУД:**

* оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
* уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* конструктивно разрешать конфликты
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

**Познавательные УУД:**

* перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

**Коммуникативные УУД**:

* овладение диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение при взаимодействии со сверстниками;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение формулировать собственное мнение и позицию.

***Предметные результаты***

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
* умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

**Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Мир подвижных игр», 1­ класс.**

1. **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
2. **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.
3. **Игры**

**Подвижные игры с элементами легкой атлетики (13ч)**

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Совушка»; «Кто скорее соберется»; «Салки»; «Лягушки и цапля»; «Гуси - лебеди»; «Перемена мест»; «Шишки, желуди, орехи»; «Два мороза»; «День ночь»; «Мышеловка»; «Карлики и великаны»; «Запрещенные движения»; «Пятнашки»; «Мы веселые ребята»; «Вызов номеров»; «Птица без гнезда»; «Быстро по местам»; «Ловишки»; «Бездомный заяц»; «Светофор»; «Кошки - мышки»; Эстафеты.
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лиса и куры»; «Прыжки по полосам»; «С кочки на кочку»; Эстафеты с прыжками.
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (7ч)**

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему»; «У кого меньше мячей»; «Школа мяча»; «Мяч в корзину»; «Попади в обруч»; Эстафеты.

Волейбол: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему», «Школа мяча»; «Охотники и утки»; Эстафеты.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.

**Народные игры (6ч)**

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Кошки-мышки».

**Зимние забавы (4ч)**

Зимние виды игр: «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов». Эстафеты.

**Соревнования (3ч)**

Эстафеты

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание  (разделы, темы) | Количество часов | Дата по плану | Дата по факту | ЭОР |
| **Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики. (13ч)** | | | | | |
| 1 | Подвижные игры «Совушка», «Кто скорее соберется». | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/ |
| 2 | Подвижные игры «Салки», «Лягушка и цапля». | 1 |  |  |  |
| 3 | Подвижные игры «Гуси- лебеди», «Перемена мест». | 1 |  |  |  |
| 4 | Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Два мороза». | 1 |  |  |  |
| 5 | Подвижные игры «День ночь», «Мышеловка». | 1 |  |  |  |
| 6 | Подвижные игры «Карлики и великаны», «Запрещенные движения». | 1 |  |  |  |
| 7 | Подвижные игры «Пятнашки», «Мы веселые ребята». | 1 |  |  |  |
| 8 | Подвижные игры «Вызов номеров», «Птица без гнезда». | 1 |  |  |  |
| 9 | Подвижные игры «Быстро по местам», «Ловишки». | 1 |  |  |  |
| 10 | Подвижные игры «Бездомный заяц», «Светофор». | 1 |  |  |  |
| 11 | Подвижная игра «Кошки- мышки». | 1 |  |  |  |
| 12 | Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 13 | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  |
| **Раздел 2. Зимние забавы.(4ч)** | | | | | |
| 14 | Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Снежки». | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
| 15 | Подвижные игры «Не пропусти щайбу», Метко в цель». | 1 |  |  |  |
| 16 | Подвижные игры «На одной лыжне», «Лыжники». | 1 |  |  |  |
| 17 | Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты. | 1 |  |  |  |
| **Раздел 3. Народные игры.(6ч)** | | | | | |
| 18 | Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки». | 1 |  |  |  |
| 19 | Подвижные игры «Красочки», «Пол, нос, потолок». | 1 |  |  |  |
| 20 | Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки». | 1 |  |  |  |
| 21 | Подвижные игры «Куропатки и охотники», «Ручейки и озера». | 1 |  |  |  |
| 22 | Подвижные игры «Отбивка оленей», «На новое стойбище». | 1 |  |  |  |
| 23 | Подвижная игра «Стрелок». | 1 |  |  |  |
| **Раздел 4. Игры с элементами спортивных игр. Соревнований.(10ч)** | | | | | |
| 24 | Подвижные игры «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/ |
| 25 | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 1 |  |  |  |
| 26 | Подвижные игры «Школа мяча», «Охотники и утки». | 1 |  |  |  |
| 27 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/ |
| 28 | Ведение и остановка мяча. | 1 |  |  |  |
| 29 | Эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 30 | Соревнование по подвижной игре «Снайпер». | 1 |  |  |  |
| 31 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |  |
| 32 | Встречные эстафеты. | 1 |  |  |  |
| 33 | Комбинированные эстафеты. | 1 |  |  |  |
| **Итого: 33 часа** | | | | | |