

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кондровская средняя общеобразовательная школа №2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для 1 класса

г. Кондрово

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; 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;
- 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;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- активно и самостоятельно играть;
- взаимодействовать с товарищами в процессе игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- навыкам организации и проведения подвижных игр;
- понимать значение занятий для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- навыкам самостоятельной организации и проведения подвижных игр во внеурочное время.

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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- 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;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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.
- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.Содержание программы

Тема 1. Техника безопасности - 4 часа

ТБ при проведении подвижных игр.

Тема 2. Беседы - 4 часа

Беседа «Возникновение подвижных игр». Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Беседа: «Основы строения и функций организма». Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».

Тема 3. Игры - 24 часа

Игровые упражнения "Быстро встань в колонну", "Передал - садись", "Передача мяча колонне", "Передача мяча в шеренге".

Подвижные игры "Ловишки", "Жмурки", "Удочка", "Воробьи и кошка", "Охотник и утки", "Совушка", "Кто быстрее?", "Море волнуется".
Игры малой подвижности "Летает, не летает", "Ручеёк", "Угадай, чей голосок", "Летает, не летает", "Съедобное - несъедобное".

Основные виды и формы деятельности

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

- познавательная,
- спортивно-оздоровительная деятельность
- слушание объяснений учителя,
- самостоятельная работа,
- систематизация учебного материала,
- наблюдение за демонстрациями учителя.

2. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1.	ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	1
2.	Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Ловишки".	1
3.	Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки".	1
4.	"Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки".	1
5.	"Быстро встань в колонну", подвижная игра "Совушка".	1
6.	Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Совушка".	1
7.	Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка".	1
8.	Игровое упражнение "Передача мяча колонне", подвижная игра "Удочка".	1
9.	Игровое упражнение "Передача мяча колонне", подвижная игра "Удочка".	1
10.	ТБ при проведении подвижных игр. Игра малой подвижности "Угадай, чей голосок", подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
11.	Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
12.	Игра малой подвижности "Угадай, чей голосок", подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
13.	Игра малой подвижности "Съедобное - несъедобное", эстафета с мячом.	1
14.	Подвижная игра "Совушка", игра средней подвижности "Ручеёк".	1
15.	Подвижная игра "Совушка", игра средней подвижности "Ручеёк".	1
16.	ТБ при проведении подвижных игр. Игра малой подвижности "Съедобное - несъедобное", подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
17.	Беседа: «Основы строения и функций организма». Подвижная игра "Кто быстрее?"	1
18.	Подвижная игра "Кто быстрее?", игра малой подвижности	1

	"Поймай мяч".	
19.	"Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки".	1
20.	Подвижная игра "Ловишки".	1
21.	Эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	1
22.	Игра малой подвижности "Съедобное - несъедобное", подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
23.	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Летает, не летает".	1
24.	ТБ при проведении подвижных игр. Игра малой подвижности "Летает, не летает", подвижная игра "Воробьи и кошка".	1
25.	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка".	1
26.	Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	1
27.	Подвижная игра "Охотник и утки".	1
28.	Подвижная игра "Охотник и утки".	1
29.	Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	1
30.	Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	1
31.	«Весёлые старты».	1
32.	Игры на свежем воздухе.	1
33.	Игры на свежем воздухе.	1
	Итого	33