**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по физической культуре для учащихся 1 класса**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Подвижные игры» составлена на основе "Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование." (Стандарты второго поколения)- М.: Просвещение,2011 г

**Основная цель программы:**

освоение учащимися основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе - в первую очередь - это нормы ведения ЗОЖ, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

**Задачи курса:**

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии подвижных игр на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе проведения подвижных игр.

Система занятий выстроена с учётом системы и модели класса. Предпочтительные формы занятий - подвижные игры, эстафеты, спортивные соревнования, праздники.

Требования к уровню подготовки учащихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел учебного курса | Компетенции |
| 1 | Подвижные игры детей России. | *Личностная компетенция:* уметь активно включаться в коллективную деятельность со сверстниками в достижении общей цели; играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.  *Метапредметная компетенция:*  находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления, играть честно, дружно, соблюдая установленные правила.  *Коммуникативная компетенция*: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |
| 2 | Подвижные игры детей мира. | *Личностная компетенция:* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  *Метапредметная компетенция:*  находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления, играть честно, дружно, соблюдая установленные правила.  *Коммуникативная компетенция*: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, играть смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами, проявлять больше выдумки и смекалки. |
| 3 | Подвижные игры на основе баскетбола. | *Личностная компетенция:* четко выполнять игровые правила, приемы, команды. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых г упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности.  *Метапредметная компетенция:* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  *Коммуникативная компетенция*: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, играть смело, с инициативой, согласуя действия с товарищами, проявлять больше выдумки и смекалки. |

**Содержание тем учебного курса**

1 класс(33 часа; 1 час в неделю)

**Раздел № 1.** Подвижные игры детей России( 16 ч )

**Раздел №2.** Подвижные игры детей мира(3 ч).

**Раздел №3.** Подвижные игры на основе баскетбола( 14 ч)

**Учебно-методические средства обучения**

Учебно-методическое пособие «Подвижные игры» 1-4 классы. Автор-составитель Патрикеев А.Ю.- М. ВАКО. 2007г.; Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». Метод. Пособие –М. Издательство НЦ ЭНАС. 2002г.

Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.Просвещение, 2011.

Литвинова М.Ф. « Русские народные подвижные игры». Под редакцией Л.В.Руссковой. М. Просвещение. 1986г.

Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет» -М. Владос 2001г.

Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. (Стандарты второго поколения)- М.: Просвещение,2011.

Смирнова Л.А. «Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников». –М. Владос. 2003г.

Учебно -тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел | Тема | Содержание | | УУД | Дата | |
| План | Факт |
| 1. | Подвижные игры детей России.  (16 ч.)  Подвижные игры детей мира.  (3ч.)  Подвижные игры на основе баскетбола.  (14 ч.) | Игра «Прочитай следы». | Техника безопасности на занятиях . | | Формирование мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности. Развитие готовности к сотрудничеству и дружбе. Формирование установки на здоровый образ жизни. Подведение под понятие - распознавание объектов, выделение существенных признаков и их синтез (техника безопасности, этические нормы). Понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой-либо предмет и вопрос. Моделирование различных ситуаций поведения в школе и других общественных местах. Различение допустимых и недопустимых форм поведения. Развитие готовности к сотрудничеству и дружбе. Осмысление своего поведения в школьном коллективе. Честное, самокритичное отношение к своему поведению. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности.  Понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой-либо предмет и вопрос. Умение договариваться, находить общее решение. Умение аргументировать своё предложение, убеждать и уступать. |  |  |
| 2. | Игра «Через цепь». | Урок -игра  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.    Самостоятельные игры и развлечения: организация и проведение подвижных игр.  Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки ,мяча.  Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча. | |  |  |
| 3. | Игра «Бег за палками». |  |  |
| 4. | Игра «Палочка-выручалочка». |  |  |
| 5. | Игра с флажком. |  |  |
| 6. | Веселые старты. |  |  |
| 7. | Игра «Повто-рика». |  |  |
| 8. | Игра «Хлопки». |  |  |
| 9. | Игра «Кто быстрее дойдет до середины». |  |  |
| 10. | Игра «Надень кольцо». |  |  |
| 11. | Игра «Поймай шарик». |  |  |
| 12. | Игра «Бегуны и прыгуны». |  |  |
| 13. | Игра «Через кочки и пенечки». |  |  |
| 14. | Игра «Шишки, жёлуди, орехи». |  |  |
| 15. | Игра «Догони мяч». |  |  |
| 16 | Спортивный праздник «Я, ты, он, она» |  |  |
| 17. | Французская игра «Охотничий мяч» |  |  |
| 18. | Казахская игра «Разорви цепь» |  |  |
| 19. | Китайская игра «Поймай хвост дракона» |  |  |
| 20. | Игра «Броски мяча в корзину». |  |  |
| 21. | Игра «Броски мяча в цель». |  |  |
| 22. | Игра «Попади в мяч». |  |  |
| 23. | Игра «Мяч-среднему». |  |  |
| 24. | Игра «Передача мяча в колоннах». |  |  |
| 25. |  | Игра «Мяч соседу». | Общеразвивающие упражнения в движении по кругу  Общеразвивающие упражнения в парах с мячами. | Умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач. Развитие умения осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь. | |  |  |
| 26. | Игра «Бросай и поймай». |  |  |
| 27. | Игра «Попади в обруч». |  |  |
| 28. | Игра «Гонки мячей по кругу». |  |  |
| 29. | Эстафета с мячами. |  |  |
| 30. | Игра «Передал-садись». |  |  |
| 31. | Игра «Выстрел в небо». |  |  |
| 32. | Игра«Охотник и утки». |  |  |
| 33. | Спортивный праздник: «Быстрее, выше, сильнее». |  |  |