

**Программа внеурочной деятельности
физкультурно-спортивного направления
«Час спортивных игр»
1-4 классы**

Раздел 1. Планируемые результаты внеурочной деятельности кружка «Час спортивных игр»

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по курсу «Час спортивных игр» 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;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Час спортивных игр» являются следующие умения:

- 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.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Раздел 2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности.

Содержание программы внеурочной деятельности кружка «Час спортивных игр» составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание программы «Час спортивных игр», включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Формы занятий

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательные методы, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков. А также с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей учащихся разного возраста используются самостоятельные игры и спортивные развлечения.

**Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы
для обучающихся 1-4- классов
1 год обучения (34 часа)**

Тема занятия		Количество часов		Основные виды деятельности
		Теория	Практика	
1.	ТБ во время занятий. Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
2.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей . Подвижные игры: «Ловушки»	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехорда». Эстафета с прыжками. Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
4.	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены» Самостоятельные игры: «Прыжки через скакалку», «Классики».	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
5	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
6.	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик»	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
7.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры «Наперегонки парами», «Ловушки-перебежки». Самостоятельные игры	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
8.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
9.	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты» Эстафета с прыжками через движущее	0,5	0,5	Игровая, познавательная,

	препятствие. Перетягивание каната.			проблемно-ценностное общение
10.	Эстафете с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната», «Не намочи ног».	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
11.	Разучивание игр «Береги предмет», «Кто первый через обруч к флажку?»	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
12.	Разучивание игр «Пролезай – убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
15.	Разучивание игр «Покати – догони», «Прыгай выше и дружнее». Весёлые старты.	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
16.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка». Эстафета с мячами, скакалками.	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
17.	ТБ во время занятий. Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
18.	«Гонки санок», «Попади в цель». Игры по выбору.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
19.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки», «На санки». Игры по выбору.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное

				общение
20.	Катание на лыжах. «Поменяй флажки», «Через препятствия». Самостоятельные игры.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
21.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки». Самостоятельные игры.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
22.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето». Игры по выбору.	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
23.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
24.	Ходьба парами, тройками. . Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
25	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен». Самостоятельные игры.	0,5	0,5	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
26.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
27.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
28	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
29.	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное

				общение
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка», «Через ручей». Комбинированная эстафета. Игры по выбору.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
32.	«Запрещённое движение», «Ловушки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
33.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву» Комбинированная эстафета..	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение
34.	Весёлые старты.	-	1	Игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал;
 Маты;
 Гимнастические скамейки;
 Мячи, обручи, кегли, прыгалки

Литература

№ п/п	Наименование литературы	Автор	Место издания	Издательство	Год издания
1	Веселые игры на свежем воздухе	Е.Ковалева	г. Москва	«Просвещение»	2012
2.	Подвижные и спортивные игры	П.А. Киселев	г. Москва	«Планета»	2013
3.	Настольная книга учителя физической культуры	Г.И.Погадаев	г. Москва	«Физкультура и спорт»	2012
4.	Формирование здорового образа жизни у младших школьников	Т.Н.Захарова	г. Волгоград	«Учитель»	2013