**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Мордовия**

**Отдел образования Ковылкинского муниципального района**

**МБОУ "Кочелаевская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по ВВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Р.Латышова |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  МБОУ "Кочелаевская СОШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Ф. Степанова  Приказ № от «30» августа 2024 г. |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры»**

1 класс

*Составлена на основе*

*требований ФГОС,*

*по программе*

*для общеобразовательных учреждений*

*«Спортивно – оздоровительный час в школе».*

Учитель : Г.В.Каштанова

с. Кочелаево 2024г

**Пояснительная записка к программе по внеурочной деятельности «Спортивные игры».**

Программа кружка «Спортивные игры» является адаптированной, на основе программы для общеобразовательных учреждений "Спортивно – оздоровительный час в школе».

Эта программа адаптирована для детей 7-8 лет.

**Цель данного кружка** – развивать физические качества учащихся 1 класса и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

**Основными задачами для курса являются:**

1. Формировать у детей интерес к спорту.
2. Уметь играть по правилам.
3. Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других.
4. Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.

Данная программа ориентирована на детей 1  класса общеобразовательной школы.

33 часа из расчёта 1 занятие в неделю.

**Универсальные учебные действия 1 класс.**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Спортивные игры» являются:

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу

«Спортивные игры» являются следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
5. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные игры»  являются следующие умения:

1. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
3. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
4. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
5. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
7. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
8. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
9. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
10. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | | | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | | Планируемые результаты | Кол.  часов | Дата пров |
| 1 четверть (9 часов) Спортивные и подвижные игры. | | | | | | | | |
| 1 | Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры:  «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. | | | Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 2 | Упражнение «Боксёры».  Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». | | | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 3 | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | | | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 4 | Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.  Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | | | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега  Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 5 | Разучивание игр  «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. | | | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 6 | Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».  Соревнования по подвижным играм. | | | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега  Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 7 | Комбинированная эстафета. Подвижные игры:  «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».  Самостоятельные игры. | | | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега  Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в  разученные  игры. | | 1 час |  |
| 8 | Разучивание игры  «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».  Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры. | | | Прыжки.  Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 9 | Разучивание игры  «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.  Перетягивание каната. | | | Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 2 четверть (7 часов) | | | | | | | | |
| 10 | | Эстафета с переноской предметов.   Разучивание игр «Перетягивание каната»   «Не намочи ног». | | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 11 | | Разучивание игры «Береги предмет»  «Кто первый через обруч к флажку?» | | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 12. | | Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».  Самостоятельные игры. | | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 13. | | «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».   Игры по выбору. | | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 14. | | «Кто дольше не собьётся», «Удочка».   Игры по выбору. | | Подвижные игры.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету  с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 15. | | Разучивание игр  «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»  Весёлые старты. | | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.Весёлые старты.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,  самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 16. | | Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»  Эстафета с мячами, скакалками. | | Подвижные игры.  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,  самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 3 четверть(9 часов) Зимние виды  игр. | | | | | | | | |  |
| 17. | | Катание на лыжах.   «Трамвай», «Найди себе пару».   Игры по выбору. | | ТБ на уроках лыжной подготовки.Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 18. | | «Гонки санок»  «Попади в цель».   Игры по выбору. | | Игры на лыжах. | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,  самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 19. | | Катание на лыжах.   «Быстрые упряжки»,  «На санки», катание на коньках.   Игры по выбору. | | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,  самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 20. | | Катание на лыжах .   «Поменяй флажки», «Через препятствия»   Самостоятельные игры. | | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом. | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,  самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 21. | | Катание на лыжах.  Разучивание игр  «Идите за мной», «Сороконожки»   Самостоятельные игры. | | Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,  самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 22. | | Катание на лыжах и санках.   Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»   Игры по выбору. | | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,  самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 23. | | Эстафета на лыжах.   Самостоятельные игры. Игры по выбору: катание на коньках, снежки, катание на санках с ледяных горок. | | Эстафета на лыжах. Игры. | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,  самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 24. | | Ходьба парами, тройками.  Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, катание на коньках. | | Эстафета на лыжах. Игры. | Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету,  самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 25. | | Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен»   Самостоятельные игры. | | Эстафета на лыжах. Игры. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры. | | 1 час |  |
| 4 четверть(8 часов) Спортивные эстафеты | | | | | | | | |
| 26. | | | «Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками.   Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с прыжками  на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | | 1 час |  |
| 27. | | | «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.   Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | | 1 час |  |
| 28. | | | «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу.  Игры по выбору: ручной мяч. | Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | | 1 час |  |
| 29. | | | « Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. | Соревнования.Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | | 1 час |  |
| 30. | | | «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».  Эстафета «Паровозик». | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | | 1 час |  |
| 31. | | | «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета.   Игры по выбору. | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | | 1 час |  |
| 32. | | | Упражнение «Силачи». Игры:  «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета. | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету  с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол. | | 1 час |  |
| 33 | | | Весёлые старты. | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. |  | | 1 час |  |

**Ожидаемые результаты проекта:**

1.  Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

2.  Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

3.  Снижение заболеваемости школьников.

4.  Снижение психоэмоциональных расстройств.

5.  Повышение уровня физической подготовки школьников.

6.  Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

7.  Снижение последствий умственной нагрузки.

8.  Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

**Используемая литература.**

«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева;

Москва: «ВАКО»,2007.

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.