**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

**Личностные УУД:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), оее позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные испытания;

- контрольные соревнования

**Содержание программы**

Раздел 1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности(2 часа)

1. Техника безопасности на занятиях подвижных игр

2. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для подвижных игр.

Раздел 2. Виды подвижных игр(22 часа)

*2.1Закрепление* и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве(5 часов)

2.2*Закрепление* и совершенствование навыков в прыжках(3 часа)

*2.3Закрепление* и совершенствование метаний на дальность, и точность(3 часа)

2.4З*акрепление* и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.(4 часа)

2.5Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве (4часа)

2.6 *Русские* народные игры (3 часа)

Раздел3 Общая физическая подготовка( 4 часа)

*Упражнения для развития выносливости*; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс , метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

*Упражнения для развития скоростных способностей*: Эстафеты с бегом на короткие дистанции;

*Упражнения на развитие силовой выносливости*: Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимн.скамейке, на полу, работа с гантелями, подтягивание из виса углом

Раздел 4. Контрольные испытания.(2 часа)

Раздел 5. Соревновательная и игровая деятельность(4 часа)

Раздел 6. Подведение итогов( 1 час)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения  (ТЕСТ) | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 3×10 м,с | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| Бег-30 м. с | 5.1 | 6.7 | 6.8 | 5.3 | 6.9 | 7.0 |
| Прыжки в длину с места, см. | 175 | 130 | 120 | 160 | 135 | 110 |
| 6-минутный бег, м | 1200 | 850 | 800 | 1000 | 700 | 600 |
| Подтягивание на перекладине | 5 | 3 | 1 | 16 | 7 | 3 |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | темы | Кол-во часов | Из них | |
| Теория | практика |
| 1. | Знания о спортивно-оздоровительной деятельности | 2 | 2 |  |
| 2. | Виды подвижных игр | 21 |  | 22 |
| 2.1 | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 5 |  | 5 |
| 2.2 | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках | 3 |  | 3 |
| 2.3 | Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 3 |  | 3 |
| 2.4 | Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | 4 |  | 4 |
| 2.5 | Подвижные игры в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | 4 |  | 4 |
| 2.6 | Русские народные игры | 2 |  | 2 |
| 3. | Общая физическая подготовка | 3 |  | 3 |
| 4. | Контрольные испытания | 2 |  | 2 |
| 5. | Игровая и соревновательная деятельность | 4 |  | 4 |
| 6 | Подведение итогов | 1 | 1 |  |
|  | Всего часов | 32 | 3 | 30 |

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | Вводный инструктаж по охране труда на занятиях подвижных игр | 1 | 08.09 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 1 | 15.09 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 | 22.09 |
|  | Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | 1 | 29.09 |
|  | Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | 1 | 06.10 |
|  | ОФП. Упражнения для развития выносливости | 1 | 13.10 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 1 | 20.10 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 1 | 27.10 |
|  | Русские народные игры | 1 | 10.11 |
|  | Подвижные игры в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | 1 | 17.11 |
|  | Подвижные игры в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | 1 | 24.11 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 1 | 01.12 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 | 08.12 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 1 | 15.12 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 1 | 22.12 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 1 | 29.12 |
|  | Русские народные игры | 1 | 12.01 |
|  | ОФП. Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для подвижных игр. | 1 | 19.01 |
|  | Соревнования по русской «Лапте» | 1 | 26.01 |
|  | Соревнование по русской «Лапте» | 1 | 02.02 |
|  | Подвижные игры в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | 1 | 09.02 |
|  | Подвижные игры в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | 1 | 16.02 |
|  | Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | 1 | 01.03 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега | 1 | 15.03 |
|  | ОФП. Упражнения для развития скоростных способностей | 1 | 22.03 |
|  | Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | 1 | 05.04 |
|  | Соревнования по подвижной игре «Снайпер» | 1 | 12.04 |
|  | Соревнования по подвижной игре «Снайпер» | 1 | 19.04 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 1 | 26.04 |
|  | Контрольные испытания | 1 | 03.05 |
|  | Подвижные игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность | 1 | 17.05 |
|  | Факторы, влияющие на выбор спортивной обуви. Обувь, одежда и снаряжение для подвижных игр. Подведение итогов. | 1 | 24.05 |