

**Пояснительная записка**

## Содержание курса внеурочной деятельности

### Игры с бегом (5ч)

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

### Игры с мячом (5ч)

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

### Игры с прыжками (5 ч)

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

### Зимние забавы (5 ч)

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

### Кто сильнее? (5ч)

Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

### Игры-аттракционы (5 ч)

Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

### Игры-эстафеты (5 ч)

Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

### Формы организации и виды деятельности

Основным видом деятельности является спортивно - игровая.

### Форма организации деятельности:

-Беседа

-Эстафета

-Спортивная игра

-Соревнование

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### 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

#### Познавательные УУД:

* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

#### Регулятивные УУД:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

#### Коммуникативные УУД:

* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

## Тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы и темы** | **Количество часов** |
| 1. Игры с бегом | 5 |
| 2. Игры с мячом | 5 |
| 3. Игры с прыжками | 5 |
| 4. Зимние забавы | 5 |
| 5. Кто сильнее? | 5 |
| 6. Игры-аттракционы | 5 |
| 7. Игры-эстафеты | 5 |
| **Всего** | 35 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | | | **Форма проведения занятия** | **Дата по**  **плану** | **Дата по факту** | **Электронные ресурсы** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Инструкция.  «Филин и пташки», «Круговые пятнашки». | | | беседа |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 2. | Игра выручалочки | «Палочки | – | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 3. | Игра «Много троих, хватит двоих | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 4. | Игра «Шишки, жёлуди, орехи | | | Беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 5. | Игры «Дай руку», «Перебежки в парах» | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 6. | Игра «Летучий мяч». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 7. | Игра «Гонка мячей» | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 8. | Игры «Стой!», «Пушбол» | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 9. | Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу» | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 10. | Игра «Попади в цель» | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 11. | Игра «Кружилиха». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 12. | Игра «Скакалка-подсекалка» | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 13. | Игра «Придумай и покажи». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 14. | Игра «Успей пробежать!» | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 15. | Игра «Под скакалкой на месте» | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 16. | Игра «Снежный тир». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 17. | Игра «На санках с пересадкой». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 18. | Игра «Строим крепость». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 19. | Игра «Осада снежной крепости». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 20. | Игра «Лепим снеговика» | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 21. | Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 22. | Игра «Сильная хватка».- разбойники». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 23. | Игра «Борьба за палку»,  «Скачки» | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 24. | Игра «Выталкивание в приседе». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 25 | Игры «Тяни в круг», «Слон» | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 26. | Неуловимый шнур | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 27. | Игра «Борьба за палку»,  «Скачки» | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 28. | Игра «Вокруг стульев». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 29. | Игра «Вернись в круг». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 30. | Игра «Быстрые пальцы». | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 31. | Эстафета с передачей мяча | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 32. | Весёлая эстафета с воздушными шарами. | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 33. | Встречная эстафета | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |
| 34. | Эстафета по кругу | | | беседа  игра |  |  | http\school-collection.edu.ru |