**Рудовский филиал**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Пичаевская средняя общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры, танцы»**

**для 1 класса**

Разработчик программы: Н.В. Фирюлина

**2020 – 2021 уч. год**

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

**Личностные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

* 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 универсальные учебные действия**

***Регулятивные:***

* способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
* в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
* накопление представлений о ритме, синхронном движении.
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

***Познавательные:***

* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления:
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Коммуникативные:***

**Обучающийся научится:**

* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* координировать свои усилия с усилиями других;
* задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

**Предметные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

* 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..
* правильно выполнять движения;
* показывать исходные позиции ног и рук ;
* выполнять изученные виды шага;
* выполнять изученные танцевальные движения;
* защитить проект по заданной музыкальной теме.

**Основное содержание**

**1. Вводное занятие – 1 час**

Вводное занятие**.** Беседа о спортивных играх, танцах. Презентация. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений, разучивании танцев и игр. Ритмико-гимнастические упражнения

**2. Спортивные игры – 16 часов**

Обшеразвивающие упражнения. Разучивание спортивных игр. Правила техники безопасности. Эстафеты.

Весёлые старты. Самостоятельные игры. Преодоление малых препятствий.

**3. Танцы**

Разминка. Поклон. Постановка корпуса. Основные правила. Позиция рук. Упражнения «Стрелка», руки «Внизу», «Впереди», «Открытые и закрытые» руки, «Поясок», «Кулачки на бочки», «Полочка», «Матрёшка», «За спиной», «Ленточки», позиции рук в парах «Воротики», «Плетень», «Бантик», хлопки -«Ладушки», «Тарелочки», «Бубен», «Колокола». Основные правила. Позиции ног. Основная стойка. Упражнения «Узкая дорожка», «Широкая дорожка», «Топающий шаг», «Хороводный шаг», «Приставной хороводный шаг», «Высокий шаг», «Шаг с притопом на месте», «Переменный шаг», шаг на носках «Пружинистый шаг», «Крадущийся шаг», «Крестик», «Косичка», Основные правила. Разучивание движений танцев. Презентация танцев.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Количество часов | Характеристика основных видов деятельности |
| 1 | Раздел 1  Вводное занятие | 1 | Беседа о спортивных играх, танцах. Просмотр презентации. Инструктаж по технике безопасности. |
| 2 | Раздел 2  Спортивные игры. | 16 | Разучивать подвижные игры. Выполнять общеразвивающие упражнения,  самостоятельно играть в разученные игры. Соблюдать правила игры. Повторять правила техники безопасности на занятиях, при выполнении упражнений, разучивании игр. Преодолевать малые препятствия.  Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель  Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега. |
| 3. | Раздел 3  Танцы | 16 | Беседа о технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений, разучивании танцев. Разучивать движения танцев. Повторять основные правила. Изучают разные позиции рук и ног. |

**Рудовский филиал**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Пичаевская средняя общеобразовательная школа»**

**Календарно – тематическое планирование**

**внеурочной деятельности**

**«Спортивные игры, танцы»**

**для 1 класса**

**(33 часа, 1 час в неделю)**

**учителя начальных классов**

**Фирюлиной Нины Викторовны**

**2020 – 2021 уч. год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата по плану** | **Дата фактич. проведения** | **Примечание** |
| **Вводное занятие (1 час)** | | | | |
| 1. | Вводное занятие. |  |  |  |
| **Спортивные игры (16 часов)** | | | | |
| 2. | Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры:  «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. |  |  |  |
| 3. | Упражнение «Боксёры».  Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». |  |  |  |
| 4. | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». |  |  |  |
| 5. | Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.  Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». |  |  |  |
| 6. | Разучивание игр  «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. |  |  |  |
| 7. | Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».  Соревнования по подвижным играм. |  |  |  |
| 8. | Комбинированная эстафета. Подвижные игры:  «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».  Самостоятельные игры. |  |  |  |
| 9. | Разучивание игры  «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».  Эстафета с прыжками с ноги на ногу.  Самостоятельные игры. |  |  |  |
| 10. | Разучивание игры  «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.  Перетягивание каната. |  |  |  |
| 11. | Эстафета с переноской предметов.   Разучивание игр «Перетягивание каната»   «Не намочи ног». |  |  |  |
| 12. | Разучивание игры «Береги предмет»  «Кто первый через обруч к флажку?» |  |  |  |
| 13. | Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».  Самостоятельные игры. |  |  |  |
| 14. | «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».   Игры по выбору. |  |  |  |
| 15. | «Кто дольше не собьётся», «Удочка».   Игры по выбору. |  |  |  |
| 16. | Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»  Эстафета с мячами, скакалками. |  |  |  |
| 17. | «Весёлые старты.   Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол. |  |  |  |  |
| **Танцы (16 часов)** | | | | |  |
| 18. | Танец «Весёлые цыплята» |  |  |  |  |
| 19. | Танец «Весёлые цыплята» |  |  |  |  |
| 20. | Танец «Весёлые цыплята» |  |  |  |  |
| 21. | Танец «На палубе корабля» |  |  |  |  |
| 22. | Танец «На палубе корабля» |  |  |  |  |
| 23. | Танец «На палубе корабля» |  |  |  |  |
| 24. | Презентация танца «На палубе корабля» в концерте, посвященному Дню Защитника Отечества» |  |  |  |  |
| 25. | Эстрадный танец «Черепашонок» |  |  |  |  |
| 26. | Эстрадный танец «Черепашонок» |  |  |  |  |
| 27. | Эстрадный танец «Черепашонок» |  |  |  |  |
| 28. | Эстрадный танец «Черепашонок» |  |  |  |  |
| 29. | Танец «Вальс с разноцветными шарами» |  |  |  |  |
| 30. | Танец «Вальс с разноцветными шарами» |  |  |  |  |
| 31. | Танец «Вальс с разноцветными шарами» |  |  |  |  |
| 32. | Танец «Вальс с разноцветными шарами» |  |  |  |  |
| 33. | Защита музыкально-танцевальных проектов детей.  Презентация разученных танцев. |  |  |  |  |