

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Светлолобовская среднеобразовательная школа №6
имени Мудрова М.И.

**Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Юниор»
на основе учебной программы
«Физическая культура»
автор В.И. Лях
для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ**

Срок реализации: 1 год

Количество часов:

1 класс – 17 часов

2 класс- 17 часов

3 класс – 17 часов

4 класс – 17 часов

Составил:
учитель физической культуры
Свиридов А. С.

Светлолобово 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юниор» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 68 занятий для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 17 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 17 занятия по 1 занятию в неделю.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование

координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления
«Юниор»

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none">• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;• формирование представлений об этических идеалах и ценностях;• отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.	<ul style="list-style-type: none">• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения• демонстрировать	<ul style="list-style-type: none">• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;• Знать различные виды игр;• Выполнять правила игры.

	уровень физической подготовленности	
--	-------------------------------------	--

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> определять уровень развития физических качеств; договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения; проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр. 	<ul style="list-style-type: none"> Управлять своими эмоциями; Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других; Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие. 	<ul style="list-style-type: none"> Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий; Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; взаимодействовать с одноклассниками и 	<ul style="list-style-type: none"> вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; Управлять своими эмоциями; 	<ul style="list-style-type: none"> Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; Владеть различными формами игровой деятельности.

сверстниками в процессе занятий подвижными играми;		
--	--	--

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; • играть по упрощенным правилам спортивные игры; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

**Тематическое планирование
1 год обучения – 33 часа**

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
Игры на взаимодействие между учащимися							
1			Игра «Гном, как тебя зовут»	1	развитие внимания, памяти	классный кабинет	
2			Игра «Водяной»	1	развитие воображения, сплоченности коллектива	игровая площадка	
3			Игра «Мы веселые ребята»	1	развитие сплоченности коллектива	зал, площадка	музыкальное сопровождение
4			Игра «Гуси- лебеди»	1	развивать двигательную активность, умение передавать движение птиц	игровая площадка	
5			Соревнование скороходов	1	развитие внимания, умение правильно выполнять правила игры	спортивный зал	обувные коробки
6			Игра «Волк во рву»	1	совершенствование навыков бега и прыжков в длину	площадка	мел
7			Игра «К своим флажкам»		развитие ориентировки, сообразительности	площадка	флажки
8 9			Игры по выбору учащихся	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	игровая площадка	по выбору
10			Эстафета с мячами	1	развивать умение вести мяч, передавать его другому игроку	игровая площадка	мячи
11			игра «Птицы и клетка»	1	совершенствование быстроты реакции, развивается	зал	музыкальное сопровождение

					музыкальный слух, ритмичность движений		дение
12			игра «Угадай, кто»	1	развивать умение бесшумно, наблюдательность	зал, коридор, площадка.	
Игры на развитие двигательных качеств							
13			Эстафета зверей	1	развивать двигательную активность, умение передавать движения животных	игровая площадка	
14			Игры по выбору учащихся	1	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству.	помещение	по выбору
15			игра «Стой!»	1	закрепление навыков ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое	зал, площадка	малый мяч
16			Игра «Веселые музыканты»	1	развивать чувство ритма	помещение	детские музыкаль ные инструме нты
17			игра «Совушка»	1	развивать умение передавать движения животных	игровая площадка	

2 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятий	кол- во часов	цель занятия	место проведени я	оборудование
	план	факт					
1			<u>игры с элементами легкой атлетики</u> «Осенний марафон»	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	палочки
2			игра «Чай-чай»	1	развитие быстроты и ловкости, формирование	площадка	

			выручай»		чувства коллективизма		
3			игра «День и ночь»	1	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы	площадка	
4			игра «Вызовы»	1	воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	площадка	
5			игра «Гонка мячей по кругу»	1	совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки	стадион	мячи
6			Прыжки в длину	1	развивать навык прыжков на одной и двух ногах	площадка	мел
7			игра «Караси и щука»	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия	спортивный зал	
8			игра «Кто выше?»	1	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ	зал, площадка	резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов
9			игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1	усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании	спортивный зал	подвесной мячик
10			<u>ритмическая гимнастика</u> игра ««Веселые ладошки»»	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	зал	
11			игра «Веселый зоопарк»	1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце	зал	музыкальное сопровождение
12			«Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал	музыкальное сопровождение
13			игра «Дружные ребята»	1	Проверить координацию движений ребёнка	спортивный зал	Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи
14 15			игра «Веселый сапожок»	2	Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений	спортивный зал	музыкальное сопровождение

16			"Непоседы"	2	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение
17							

3 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятия	кол-во часов	цели занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1			<u>игры с элементами легкой атлетики</u> «Метатели»	1	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спортивная площадка	мячи
2			игра «Пустое место»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	
3			игра «У ребят порядок строгий»	1	развитие двигательных навыков	спортивная площадка	
4			игра «К своим флажкам»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	флажки
5			игра «Прыгающие воробушки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	обручи, мешки
6			Веселые старты «Лабиринт»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал	кегли, мячи, мешки, обручи
7			«Прыжки по полосам»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал	
8			«Играй, играй, мяч не теряй»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
9			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
10			<u>ритмическая</u>	1	формирование	спортивный	

			гимнастика «Исправь осанку»»		правильной осанки через систему ритмических упражнений	зал	
11 12			Упражнения на согласованность движений с музыкой	2	работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку	спортивный зал	музыкальное сопровождение
13			игра «Зайцы в огороде»	1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
14 15 16			Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	3	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
17			Ритмические упражнения обручами	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков	спортивный зал	обручи

4 год обучения - 34 занятия

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1 2 3			Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»	3	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	флажки, эстафетные палочки
4 5			Эстафета со скакалкой. Смена номеров	2	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спортивная площадка	скакалки
6 7			Погоня по кругу. «Перебежки»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	жгут
8 9			«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.	2	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	теннисные мячи
10			ритмическая гимнастика	1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений;	спортивный зал	музыкальное сопровождение

		Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)		формирование ЗОЖ		ние
11		Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1	совершенствование комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	мячи, гимнастические палки
12 13		Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес»	2	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
14 15		«Прыгающие воробушки» «Прыжки по полосам»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	
16 17		упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	2	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	ленты, обручи, мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004
6. Учебно – практическое оборудование:
 - козел гимнастический,
 - перекладина гимнастическая (пристеночная),
 - стенка гимнастическая,
 - скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
 - комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
 - мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
 - палка гимнастическая,
 - скакалка детская,
 - мат гимнастический,
 - коврики: гимнастические, массажные,
 - кегли,
 - обруч пластиковый детский,
 - планка для прыжков в высоту,
 - стойка для прыжков в высоту,
 - флажки: разметочные с опорой, стартовые,
 - лента финишная.

