МБОУ «Пятинская СОШ»

**Программа внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**«Юниор»**

**на основе учебной программы**

**«Физическая культура»**

**автор В.И. Лях**

**для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ**

Составитель: **Хайдуков А.А. .**

2014 - 2015 учебный год

**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 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

**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» направленно 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.

 **Тематический план**

**спортивно-оздоровительного направления «Юниор»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 годобучения | 4 год обучения |
| т | п | т | п | т | п | т | п |
| 1 |  Игры на взаимодействие между учащимися | 2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  Игры, содействующие развитию двигательных качеств | 1 | 10 |  |   |  |  |  |  |
| 3 |  Игры с элементами легкой атлетики |  |  | 1 | 8 | 1 | 8 | 1 | 8 |
| 4 |  Игры с элементами ритмической гимнастики |  |  | 1 | 9 | 1 | 9 | 1 | 9 |
| 5 | Игры с элементами спортивных игр |  |  | 1 | 7 | 1 | 7 | 1 | 8 |
| 6 | Игры с элементами лыжной подготовки |  |  | 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 5 |
| 7 | Игры по выбору детей |  | 10 |  |  |  |  |  |  |
|  | Всего часов | 33 | 34 | 34 | 34 |

**Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Юниор»**

**1 год обучения (33 занятия)**

**Игры на взаимодействие между учащимися - 12 занятий**

**Цель:** воспитание инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве.

В играх на взаимодействие дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

**Игры на развитие двигательных качеств - 21 занятие**

**Цель:** способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны: подражательные, образно-творческие, ритмические; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств.

**Игры по выбору учащихся - 16 занятий**

**2 – 4 года обучения (102 часа)**

**(34 часа в год)**

**Игры с элементами спортивных игр:**

**1. Легкая атлетика – 27 занятий**

 Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

**2. Ритмическая гимнастика – 30 занятий**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

**3. Подвижные игры – 25 занятий**

 Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

**4.** **Лыжная подготовка - 44 занятия**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

**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 |
| 89 |  |  | 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 музыкальный слух, ритмичность движений | зал | музыкальное сопровождение |
| 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 музыкальные инструменты |
| 17 |  |  | игра «Совушка» | 1 | развивать умение передавать движения животных | игровая площадка |  |
| 18 19 |  |  | Игры по выбору учащихся | 2 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивный зал | по выбору |
|  20 |  |  | Эстафета со скакалками | 1 | Развивать умение выполнять упражнение со скакалками | спортивный зал | скакалки |
| 21 |  |  | Игра «Паровозик» | 1 | совершенствование навыков бега, умение играть группой | игровая площадка |  |
| 22 |  |  | Игры по выбору учащихся | 1 | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | спортивный зал | по выбору  |
| 23 |  |  | игра «Вышибалы» | 1 | совершенствование быстроты реакции | спортивный зал | мяч |
| 24 |  |  | игра «Воробьи и вороны» | 1 | развивать способность концентрировать внимание на определенном сигнале | зал, площадка |  |
| 25 |  |  | игра «Салки» | 1 | развивать быстроту движений | площадка |  |
| 2627 |  |  | Повторение изученных игр | 2 | Развивать умение приходить к единому мнению.  | спортивный зал | по выбору |
| 28 |  |  | Эстафета «Кенгуру» | 1 | совершенствование навыков бега и прыжков в длину | спортивный зал | мешок |
| 29 |  |  | игра «Симон говорит» | 1 | развивать внимание, быстроту реакции | классный кабинет |  |
| 30 |  |  | игра «мишки и шишки»» | 1 | развивать внимание, быстроту реакции; совершенствование навыков бега | спортивный зал | шишки и мешки |
| 31 |  |  | игра «Медведь» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | спортивный зал |  |
| 3233 |  |  |  Игры по выбору учащихся | 2 |  развитие интереса к играм и коммуникативных способностей | зал, площадка |  |
| **2 год обучения – 34 часа** |
| **№** | **дата** | **тема занятий** | **кол-во часов** | **цель занятия** | **место проведения** | **оборудование** |
| план | факт |
| 1 |  |  | **игры с элементами легкой атлетики**«Осенний марафон» | 1 | формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях | стадион | палочки |
| 2 |  |  | игра «Чай-чай выручай» | 1 | развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма | площадка |  |
| 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 действии | 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 |  |  | **ритмическая гимнастика**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  |
| 1415 |  |  | игра «Веселый сапожок» | 2 | Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 161718 |  |  | "Непоседы" | 3 | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 19 |  |  |  игра «Ритмическая мозаика» | 1 | закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 20 |  |  | **лыжная подготовка**Скользящий шаг с палками | 1 | воспитание умения владеть собой, освоение техники скользящего шага, развитие быстроты | стадион | лыжи с палками |
| 21 |  |  | игра «Царь горы» | 1 | развитие выносливости, умение соревноваться | площадка |  |
| 22 |  |  | Повороты на месте и в движении | 1 | развитие координационных способностей | стадион | лыжи |
| 23 |  |  | игра «Попади в цель» | 1 | Развивать глазомер, ловкость | площадка |  |
| 24 |  |  | Игры по выбору учащихся | 1 | развитие коммуникативных способностей | площадка | по выбору |
| 25 |  |  | эстафета «Снежный город» | 1 | развитие выносливости, умение соревноваться | стадион | кегли, флажки, санки |
| 26 |  |  | Лыжная эстафета | 1 | развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете | стадион | лыжи без палок |
|  27 |  |  | **подвижные игры**игры и эстафеты с мячами | 1 | развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре | спортивный зал | мячи разных размеров |
|  28 |  |  | игра «Класс, смирно!» | 1 |  усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции. | зал, площадка |  |
|  29 |  |  | Броски мяча в корзину | 1 | развитие меткости | спортивный зал | мячи |
|  30 |  |  | игра «Боулинг» | 1 | развитие меткости, внимания | спортивный зал | кегли, мячи |
|  31 |  |  | игра «Картошка» | 1 | развивать быстроту реакции, умение ловить мяч | площадка | мяч |
|  32 |  |  | Соревнование по прыжкам через скакалку | 1 | развивать умение прыгать через скакалку | площадка | скакалки |
|  33 |  |  | игра «Веселые пингвинята» | 1 | развивать умение быстро передвигаться с мячом | спортивный зал | мячи |
|  34 |  |  |  игра «Солнышко» | 1 |  развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение | площадка |  обручи и гимнастические палки |
| **3 год обучения – 34 часа** |  |  |  |
| **№** | **дата** | **тема занятия** | **кол-во****часов** | **цели занятия** | **место проведения** | **оборудование** |
| план | факт |
| 1 |  |  | **игры с элементами легкой атлетики**«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 |  |  | **ритмическая гимнастика**«Исправь осанку»» | 1 | формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений | спортивный зал |  |
| 1112 |  |  | 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 |  |
| 141516 |  |  | Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»  | 3 | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | музыкальное сопровождение, ленты |
| 17 |  |  | Ритмические упражнения с обручами  | 1 | развитие координационных способностей и двигательных навыков | спортивный зал | обручи |
| 18 |  |  | игра «Верёвочка под ногами» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках | площадка | скакалка |
| 19  |  |  |  «Гимнасты»  | 1 | Разучивание комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал | музыкальное сопровождение, мячи |
|  20 |  |  | **лыжная подготовка**одновременный двухшажный ход | 1 | Развивать двигательную активность; выносливость | спортивная площадка | лыжи |
|  21 |  |  | Поворот переступанием | 1 | Развивать двигательную активность; координацию движений | спортивная площадка |  |
|  22 |  |  | игра «Защита укрепления» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка |  |
|  23 |  |  | игра «Перевозка груза» | 1 | Развивать двигательную активность, умение сотрудничать | снежная площадка | санки, гимнастические палки |
| 2425 |  |  | игры на развитие скорости«Верхом на клюшке» | 2 | Развивать двигательную активность; координацию движений | снежная площадка | клюшка |
|  26 |  |  | игра – соревнование«Не уступлю горку!» | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | снежная площадка |  |
|  27 |  |  | **подвижные игры**игры на внимание и быстроту «Поезд» | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивный зал | кегли |
|  28 |  |  | игры с прыжками и бегом«Прыгуны и пятнашки» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве  |  |  |
|  29 3031 |  |  | «Веселые старты»Старт группамиКомандный бег | 3 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | беговая дорожка | кегли, мячи, обручи |
| 32 |  |  | «Мини-гандбол» | 1 | развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями  | спортивная площадка | гандбольный мяч |
| 3334 |  |  | Повторение изученных игр | 2 | Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству | спортивная площадка | по выбору |
| **4 год обучения - 34 занятия** |
| **№** | **дата** | **тема занятий** | **кол-во****часов** | **цель занятия** | **место проведения** | **оборудование** |
| план | факт |
| 123 |  |  | 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 |
| 45 |  |  | Эстафета со скакалкой.Смена номеров | 2 | развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации | спортивная площадка | скакалки |
| 67 |  |  | Погоня по кругу.«Перебежки» | 2 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивная площадка | жгут |
| 89  |  |  |  «Рыбная ловля»Игровые упражнения с малыми мячами.  | 2 | развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | спортивная площадка | теннисные мячи |
|  10 |  |  | **ритмическая гимнастика**Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | 1 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
|  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 18 |  |  | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | 3 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал | ленты, обручи, мячи |
|  19   |  |  |  Соревнование «Лабиринт» | 1 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве  | спортивный зал | скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение |
|  20 |  |  | **лыжная подготовка**Эстафета 4х50 без лыжных палок | 1 | развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде | спортивная площадка |  |
|  21 |  |  | игра «Два мороза» | 1 | воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений | зал, площадка |  |
|  22 23 |  |  | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет» | 2 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивная площадка | кегли |
|  24 |  |  | игра «Заяц без логова» | 1 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | спортивный зал |  |
|  25 |  |  | Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности | 1 | Развитие выносливости | спортивная площадка |  |
|  26 |  |  | **подвижные игры с элементами спортивных игр**"Снайперы" | 1 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | спортивный зал |  |
|  27 |  |  | "Перетягивание через черту" | 1 | Развитие выносливости, силы, согласованности | спортивный зал |  |
|  28 |  |  | "Эстафета с лазаньем и перелезанием" | 1 | развитие быстроты, ловкости, координации движений | спортивный зал | гимнастические скамейки |
|  29 30 31 |  |  | Бег с мячомБег по линиям«День» и «Ночь» | 3 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | спортивный зал | мячи |
|  32 |  |  | Кто точнее? | 1 | научиться метко метать мяч | футбольное поле, ровная площадка | мячи |
| 3334 |  |  | «Пионербол» | 2 | совершенствование навыков ловли мяча через сетку | спортивный зал | волейбольная сетка |

**Планируемые результаты**

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления

«Юниор»

**К концу 1 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * 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.
 | * Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
* Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
* демонстрировать уровень физической подготовленности
 | * Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* Знать различные виды игр;
* Выполнять правила игры.
 |

**К концу 2 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * 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.
 | * 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.

  | * 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** |
| * 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 сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
 | * вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* Управлять своими эмоциями;
 | * Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;
* Владеть различными формами игровой деятельности.
 |

**К концу 4 года обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * 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.
 | * 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.
 | * 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

**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.