



**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 год  обучения | | 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 | |
| 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 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 | | | |
| 14  15 |  | |  | | | | | | | игра «Веселый сапожок» | | | | 2 | | | Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений | | | | спортивный зал | музыкальное сопровождение | | | |
| 16  17  18 |  | |  | | | | | | | "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 | |  | | |
| 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 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 группами  Командный 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 | | |
| 33  34 |  | | | |  | | | | | | 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 | | | | |
| 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**  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 мячом  Бег 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.