

Частное общеобразовательное учреждение
«Классическая Гимназия-пансион
Свято-Алексиевской Пустыни
памяти протоиерея Василия Лесняка»

Утверждаю:
Директор
_____ Василенко С.А.
Приказ №44 _____
От 31.08.2022 г

Рабочая программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Юниор»
для учащихся 1-4 классов.

Составитель:
учитель физической культуры
Крюков П.П.

С.Новоалексеевка
2022-26 год

Пояснительная записка

Рабочая программа 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 45 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 начальных классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 45 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.

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.

**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 закаляют 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 | зал, коридор, | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--------------------------|---|---|------------------|---------------------------------|
| | | | | | бесшумно, наблюдательность | 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 | спортивный зал | по выбору |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|--------------------------|---|--|------------------|---------------|
| | | | | | определенном сигнале | | |
| 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 | |
| 26 27 | | | 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 | |
| 32 33 | | | 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 | | | <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, | площадка | |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----------------|---|
| | | выручай» | | формирование 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 | 1 | Проверить | спортивный | Гимнастичес |

| | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|---|--|----------------|---|
| | | | ребята» | | координацию движений ребёнка | й зал | кая 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 | | | <u>лыжная подготовка</u> Скользкий 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 | | | <u>подвижные игры</u> 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 | зал, площадка | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|----------------|-------------------------------|
| | | | | | быстроты реакции. | | |
| 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 | | | <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 | 1 | развитие быстроты, | спортивная | флажки |

| | | | | | | | |
|----------------|--|--|---|---|---|---------------------|----------------------------------|
| | | | флажкам» | | формирование умения ускорять и замедлять бег | площадка | |
| 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 гимнастика</u> «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 | 1 | развитие | спортивный | обручи |

| | | | | | | | |
|----------|--|--|---|---|---|---------------------|---------------------------------|
| | | | упражнения с обручами | | координационных способностей и двигательных навыков | зал | |
| 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 | | | <u>лыжная подготовка</u> 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 |
| 24 25 | | | 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 | | | <u>подвижные игры</u> 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 30 31 | | | «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 |
| | | | <u>ритмическая</u> | 1 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, | спортивный | музыкальное |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---------------------|--|
| 10 | | гимнастика Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения) | | координации движений; формирование ЗОЖ | зал | сопровождение |
| 11 | | Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты» | 1 | совершенствование комплекса составленного совместно с детьми | спортивный зал | мячи, гимнастические палки |
| 12 | | Упражнения с элементами хореографии и танца; | 2 | формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания | спортивный зал | музыкальное сопровождение, ленты |
| 13 | | Игры с лентами «Осенний лес» | | | | |
| 14 | | «Прыгающие воробушки» | 2 | закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | спортивный зал | |
| 15 | | «Прыжки по полосам» | | | | |
| 16 | | упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом | 3 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ | спортивный зал | ленты, обручи, мячи |
| 17 | | | | | | |
| 18 | | | | | | |
| 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 | зал, площадка | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|--|----------------------------------|-------------------------|--|
| | | | | | движений | | |
| 22 | | Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; | 2 | развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; | спортивная площадка | кегли | |
| 23 | | «Кто дальше уедет» | | формирование ЗОЖ | | | |
| 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 | | <u>подвижные игры с элементами спортивных игр</u> "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 | | Бег с мячом | 3 | совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности | спортивный зал | мячи | |
| 30 | | Бег по линиям | | | | | |
| 31 | | «День» и «Ночь» | | | | | |
| 32 | | Кто точнее? | 1 | научиться метко метать мяч | футбольное поле, ровная площадка | мячи | |
| 33 | | «Пионербол» | 2 | совершенствование навыков ловли мяча через сетку | спортивный зал | волейбольная сетка | |
| 34 | | | | | | | |

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 уровень физической подготовленности | <ul style="list-style-type: none">• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;• Знать различные виды игр;• Выполнять правила игры. |

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 | <ul style="list-style-type: none">• вести дневник самонаблюдения за физическим | <ul style="list-style-type: none">• Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, |

| | | |
|--|---|--|
| <p>время выполнения физических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях; • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми; | <p>развитием и физической подготовленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Управлять своими эмоциями; | <p>подводящих и соревновательных;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; • Владеть различными формами игровой деятельности. |
|--|---|--|

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

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. 2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
2. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

3.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007

4. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

5. 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.