

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ущевицкая начальная общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно - оздоровительному направлению
« Сильные, ловкие, смелые»
для 1- 4 кл.
на 2019- 2020 уч. год**

**Составитель: Поварова Валентина Борисовна
учитель физической культуры**

**д. Ущевицы
2019 г.**

Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

• формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры).

Уровень результатов внеурочной деятельности

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене; • о вредных и полезных привычках; • об играх с мячом;

- о различных видах подвижных игр с мячом;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

• применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры; работать в коллективе.

Ожидаемые результаты:

- в результате прохождения программы у обучающихся повысится мастерство игры , разовьются физические качества;
- школьники приобщаться к здоровому образу жизни.

Содержание программы

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание внеурочной деятельности
1	Подвижные игры на развитие внимания	2	Занятие на развитие внимания. Игры: «Стоп сигнал», «Узнай себя», «Мяч соседу», «Да или нет», «Тише едешь - дальше будешь!»
2	Подвижные игры на развитие быстроты	3	Занятия на развитие быстроты. Проведение игр: «Стрелки», «Пустое место», «Совушка», «Салки», «Круговая охота».
3	Подвижные игры на развитие прыгучести	2	Занятия на развитие прыгучести. Упражнения: 1. Прыжки через скакалку «Пружинка» 2. Напрыгивание на предметы различной высоты. 3. прыжки верх с поворотом налево, направо. 4. Прыжки вверх с активным махом руками. 5. Выпрыгивание из полуприседа. «Игры: «Удочка», «Чехарда».
4	Подвижные игры на развитие выносливости	3	Занятия на развитие выносливости. Комплекс упражнений: 1. Бег 2. Серия прыжков, многоскоки. 3. Приседания. Игры: «Пятнашки», «Прыгуны».
5	Подвижные игры на развитие ловкости	2	Комплекс упражнений: 1. Ходьба по скамейке, делая движения руками в различных направлениях. 2. Прыжки с места с поворотом на 180, 360 °

			3. В парах. Бросание друг другу мяча. Игры: «Охотники», «Хоккей».
6	Подвижные игры на развитие силовых качеств	2	<p>Комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Растягивание рук в стороны напряженно сцепленными пальцами. 2. Ходьба с выпадами. 3. В упоре лежа руки шире плеч, поочередное сгибание рук, перенося тяжесть тела на согнутую руку. 4. В упоре лежа поднимать разноименные руку и ногу. 5. Ходьба на руках. В упоре лежа партнер держит за ноги - по команде «Марш!» оба продвигаются вперед. 6. Приседания. 6. Броски мяча двумя руками из-за головы. <p>Игры: «Тяни в круг».</p>
7	Подвижные игра с мячом	12	<p>Комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Подбросить мяч вверх и поймать его 5-6 раз подряд. 2. Бросание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Учить следить за мячом при броске, ловить ладонями. Повторить 8-10 раз. 3. Катание мяча, наклонившись, обеими руками. Упражнение выполняют все дети одновременно 4-6 раз. Напомнить, что при катании следует смотреть вперед, догоняя мяч не мешать товарищу. <p>Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»</p> <p>Знакомство с футбольным мячом. Комплекс упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймите опускающийся мяч. 2. Жонглирование мячом ногами, 3. Ведение мяча между флажками на различной скорости. 4. Подбросьте мяч руками вперед-вверх, сделайте кувырок вперед (на траве, мате), встаньте и, после того как мяч коснется земли, ведите его, меняя направление движения. <p>Знакомство с игрой «пионербол».</p> <p>Комплекс упражнений:</p> <p>Бросить мяч вверх и поймать двумя руками. Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой Ударить мяч о землю и поймать двумя руками Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.</p>

			Игра: «Пионербол» (облегченный вариант)
8	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата	1	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата: «Стой на одной ноге!», «Цапля», «Пройди по веревочке»
9	Подвижные игры на развитие координации	2	Подвижные игры на развитие координации: “Борьба за мяч”, “перестрелка”, мини-баскетбол, мини-футбол, пионербол.
10	Подвижные игры на развитие сплочения коллектива	4	Игры на сплочение коллектива: «Йоги», «Рукопожатие», «Паутина», «Клубок», «Поймай друга».

Календарно – тематическое планирование на 2019-2020 у/г

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Характеристика учебной деятельности	Дата	
					план	факт
1	Подвижные игра с мячом	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях, инструктаж по техники безопасности.	1	Рассказ об истории возникновения мяча и разнообразии видов спорта. Проведение эстафеты.		
2	Подвижные игра с мячом	Подвижные игры	1	-овладевают элементарными умениями в ловле,бросках, передачах мяча.		
3	Подвижные игры на развитие внимания	Занятие на развитие внимания	2	Развивают внимание, умение реагировать на различные звуковые сигналы		
4		Подвижные игры				
5	Подвижные игры на развитие быстроты	Занятие на развитие быстроты.	2	Закрепляют и совершенствуют навыки бега, развивают скоростные способности, способности к ориентированию в пространстве		
6		Занятие на развитие быстроты.				

7	Подвижные игры на развитие прыгучести	Занятия на развитие прыгучести.	2	Закрепляют и совершенствуют навыки в прыжках, развивают скоростно-силовые способности, ориентирование в пространстве		
8		Игры на закрепление навыков прыгучести				
9	Подвижные игры на развитие выносливости	Занятия на развитие выносливости.	2	Развивают физическую силу и выносливость Тренируют дыхательную и сердечно - сосудистую систему		
10		Эстафеты на выносливость				
11	Подвижные игры на развитие ловкости	Занятие на развитие ловкости.	2	Обучаются в игровой форме бросанию и ловле мяча, развивают ловкость и быстроту реакции, умения играть в коллективе		
12		Игры на развитие ловкости				
13	Подвижные игры на развитие силовых качеств	Занятия на развитие силовых качеств.	2	Закрепляют и совершенствуют навыки в прыжках, развивают скоростно-силовые способности, ориентирование в пространстве		
14		Игры на развитие силовых качеств				
15	Подвижные игры на сплочение коллектива	Игры на сплочение коллектива	2	Обучаются в игровой форме бросанию и ловле мяча, развивают ловкость и быстроту реакции, умения играть в коллективе		
16		Игры на сплочение коллектива.				
17	Подвижные игры на развитие сплочения коллектива	Веселые старты	1	Закрепляют и совершенствуют навыки в прыжках, развивают скоростно-силовые способности, ориентирование в пространстве		
18	Подвижные игры с мячом	Знакомство с баскетбольным мячом.	4	Закрепляют и совершенствуют навыки метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей		
19		Занятие с баскетбольным мячом				
20		Занятие с баскетбольным мячом				
21		Закрепление навыков работы с баскетбольным мячом.				
22	Подвижные игры на развитие быстроты	Подвижные игры	1	Закрепляют и совершенствуют навыки бега, развивают скоростные способности, способности к ориентированию в пространстве		
23	Подвижные игры с	Знакомство с футбольным мячом.	4	развивают координационные и кондиционные		

24	мячом	Занятие с футбольным мячом.		способности, овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
25		Занятие с футбольным мячом.				
26		Закрепление навыков работы с футбольным мячом.				
27	Подвижные игры на развитие сплочения коллектива	Эстафета	1	Закрепляют и совершенствуют навыки бега, развивают скоростные способности, способности к ориентированию в пространстве		
28	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата	Подвижные игры на развитие вестибулярного аппарата	1	развивают координационные и кондиционные способности, овладевают элементарными технико-тактическими взаимодействиями		
29	Подвижные игры на развитие координации	Подвижные игры на развитие координации	1			
30	Подвижные игры с мячом	Знакомство с игрой «пионербол».	2	овладевают элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.		
31		Подвижные игры				
32	Подвижные игры на развитие координации	Подвижные игры	1	- быстро реагировать на изменение событий; точность координации движений		
33	Подвижные игры с мячом	Знакомство с теннисным мячом.	1	- в игровой форме катают в заданном направлении мяч и ловят его, развивают внимания и быстроту реакции		
34	Подвижные игры на развитие сплочения коллектива	Итоговый урок. Веселые старты	1	Развивают выносливость, быстроту бега		

