

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа сельского поселения
"Поселок Тумнин" Ванинского муниципального района
Хабаровского края**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР



Квятковская А.Ю

«31» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления «Юниор»**

Класс: 1- 4 класс

Количество часов в классе: 1 час в неделю, 34 часа в год

**п. Тумнин
2023**

Пояснительная записка

- Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юниор» разработана на основе
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
 - Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования;
 - Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
 - Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
 - Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
 - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
 - Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)
 - Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ п. Тумнин
 - Плана внеурочной деятельности МБОУ СОШ п. Тумнин

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» 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 и 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	площадка	мел

					длину		
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	зал, площадка	малый мяч

					ловли и метания малого мяча, воспитание быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое		
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

					определенно м сигнале		
23			игра «Вышибалы»	1	совершенство быстроты реакции	спортивн ый зал	мяч
24			игра «Воробьи и вороны»	1	развивать способность концентриро вать внимание на определенно м сигнале	зал, площадка	
25			игра «Салки»	1	развивать быстроту движений	площадка	
26 27			Повторение изученных игр	2	Развивать умение приходить к единому мнению.	спортивн ый зал	по выбо ру
28			Эстафета «Кенгуру»	1	совершенство ование навыков бега и прыжков в длину	спортивн ый зал	мешо к
29			игра «Симон говорит»	1	развивать внимание, быстроту реакции	классный кабинет	
30			игра «мишки и шишки»»	1	развивать внимание, быстроту реакции; совершенство ование навыков бега	спортивн ый зал	шишк и и мешк и
31			игра «Медведь»	1	Развивать двигательну ю активность, умение сотрудничат ь	спортивн ый зал	
3233			Игры по выбору учащихся	2	развитие интереса к играм и коммуникат ивных	зал, площадка	

					способносте й		
--	--	--	--	--	------------------	--	--

2 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятий	кол- во часов	цель занятия	мес то про веде ния	оборудов ание
	п л а н	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 выручай»	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	площадка	
3			игра «День и ночь»	1	совершенствование быстроты реакции и 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,	зал, площадка	резиновый бинт

					ловкости; умения соблюдать правила ТБ	щадка	или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов
9			игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1	усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании	спортивный зал	подвесной мячик
10			<u>ритмическая гимнастика</u> игра ««Веселые ладошки»»	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	зал	
11			игра «Веселый зоопарк»	1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце	зал	музыкальное сопровождение
12			«Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал	музыкальное сопровождение
13			игра «Дружные ребята»	1	Проверить координацию движений ребёнка	спортивный зал	Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи
14 15			игра «Веселый сапожок»	2	Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений	спортивный зал	музыкальное сопровождение
16 17 18			"Непоседы"	3	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение
19			игра «Ритмическая мозаика»	1	закрепление движений комплекса под	спортивный	музыкальное сопровождение

					музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	зал	ление
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 быстроты реакции.	зал, площадка	
29			Броски мяча в корзину	1	развитие меткости	спортивный зал	мячи

30			игра «Боулинг»	1	развитие меткости, внимания	спор тивн ый зал	кегли, мячи
31			игра «Картошка»	1	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	пло щад ка	мяч
32			Соревнован ие по прыжкам через скакалку	1	развивать умение прыгать через скакалку	пло щад ка	скакалки
33			игра «Веселые пингвинята»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спор тивн ый зал	мячи
34			игра «Солнышко »	1	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	пло щад ка	обручи и гимнастич еские палки

3 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятия	кол- во часов	цели занятия	место прове дени я	оборудо вание
	план	факт					
1			<u>игры с элемента ми легкой атлетики</u> «Метател и»	1	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спорт ивная площ адка	мячи
2			игра «Пустое место»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спорт ивная площ адка	
3			игра «У ребят порядок строгий»	1	развитие двигательных навыков	спорт ивная площ адка	
4			игра «К своим	1	развитие быстроты,	спорт ивная	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 «Зай	1	развитие	спорт	

			цы в огороде»		скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве	ивная площ адка	
14 15 16			Разучиван ие комплекс а ритмичес ких упражнен ий с лентой «Осенний лес»	3	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спорт ивны й зал	музыкал ьное сопрово ждение, ленты
17			Ритмичес кие упражнен ия с обручами	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков	спорт ивны й зал	обручи
18			игра «Верёвоч ка под ногами»	1	закрепление и совершенствовани е навыков в прыжках	площ адка	скакалка
19			«Гимнас ты»	1	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спорт ивны й зал	музыкал ьное сопрово ждение, мячи
20			<u>лыжная подготов ка</u> одновремен ный двухшажн ый ход	1	Развивать двигательную активность; выносливость	спорт ивная площ адка	лыжи
21			Поворот переступа нием	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	спорт ивная площ адка	
22			игра «Защита укреплен ия»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снеж ная площ адка	
23			игра «Перевоз	1	Развивать двигательную	снеж ная	санки, гимнаст

			ка груза»		активность, умение сотрудничать	площадка	ические 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	2	Развивать умение высказывать собственное	спортивная площадка	по выбору

			х игр		мнение, приходить к единству	адка	
--	--	--	-------	--	------------------------------------	------	--

4 год обучения - 34 занятия

№	дата		тема занятий	кол- во часов	цель занятия	место прове- дени я	оборудо- вание
	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	спорт ивная площ адка	флажки, эстафетн ые палочки
4 5			Эстафета со скакалкой. Смена номеров	2	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спорт ивная площ адка	скакалки
6 7			Погоня по кругу. «Перебежки»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спорт ивная площ адка	жгут
8 9			«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.	2	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спорт ивная площ адка	теннисн ые мячи
10			<u>ритмическая гимнастика</u> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и	1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спорт ивны й зал	музыкал ьное сопрово ждение

			прикладные упражнения)				
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			<u>лыжная</u> <u>подготовка</u> Эстафета 4х50 без лыжных палок	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка	
21			игра «Два мороза»	1	воспитание чувств 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 и в режиме умеренной интенсивности	1	Развитие выносливости	спортивная площадка	
26			<u>подвижные</u> <u>игры</u> <u>с</u>	1	развитие быстроты, ловкости,	спортивный зал	

			<u>элементы</u> <u>ми</u> <u>спортивных игр</u> "Снайперы"		координации движений		
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
33 34			«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	• Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • демонстрировать уровень	• Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • Знать различные виды игр;

ценностях; • отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.	физической подготовленности	• 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 личного 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	• 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.

подвижными играми;

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

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.

Список литературы.

1. 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