

Приложение 2
к основной образовательной программе
начального общего образования
МБОУ Роженцовская СШ,
утвержденной приказом директора
от 21.08. 2015г. № 143
(в действующей редакции)

Рабочая программа
внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«Юный спортсмен»
Класс: 1-4

Учитель – Торопов А.Н.



с. Роженцово

I. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Юные спортсмены» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие с игроками команды на принципах справедливости, уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания и товарищества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных игровых ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы «Юные спортсмены» являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и товарищества;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из изучаемых подвижных игр и физические упражнения, использовать их в игровой, соревновательной и повседневной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы «Юные спортсмены» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать правила и суть игр, знать терминологию физических упражнений, характеризовать роль и значение занятий спортом в жизнедеятельности человека;
- представлять физические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки школьника;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости и ловкости);
- взаимодействовать, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить комплексы общеразвивающих упражнений, подбирать в них упражнения и выполнять с заданной дозировкой нагрузки, подавать строевые команды;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик научится: способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего

контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения изучаемых элементов; соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы

занятий, закаливающие процедуры; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

II. Содержание

Первый класс

Раздел 1. Основы теоретических знаний (1 час):

1.1 Правила поведения в спортивном зале и на стадионе;

1.2 Режим дня и личная гигиена;

1.3 Значение физических упражнений для здоровья человека.

Раздел 2. Подвижные игры (12 часов):

2.1 Игры со скакалкой: «Зеркало», «Удочка», «Забегалы».

2.2 Игры с мячами: «Школа мяча», «Метатели и бегуны», «Снежки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч»,

«Передал, садись», «Метко в цель», «Мяч соседу». «Охотники и утки».

2.3 Игры с лазанием и перелазанием: «Поезд», «Альпинисты».

2.4 Игры на внимание: «Быстро шагай», «Вызов номеров», «Запрещенное движение».

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (7 часов):

3.1 Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов: комплекс утренней гимнастики «Проснись», «Мы спортсмены», комплекс дыхательных упражнений «Кто как дышит», комплекс упражнений в равновесии «Дорожка», «Мостик», комплекс упражнений «Лошадки», «Мишка на прогулке».

3.2 Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами: комплекс упражнений со скакалкой «Скакалочка», комплекс упражнений с гимнастической палкой «Деревца», комплекс упражнений с мячом «Мячики».

3.3 Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки: «Ровная спина», «Мы лучше всех», «Журавлики», упражнения на укрепление мышечного корсета. Игры «Замри» и «Исправь осанку».

Раздел 4. Мини-футбол (8 часов):

4.1 Правила игры и влияние занятий мини-футболом на организм младшего школьника. Учитывать возрастные особенности и физическую подготовленность детей при ознакомлении с правилами игры «Мини-футбол». Рассказать о значении занятий мини-футболом на основные системы и мышцы организма.

4.2 Техника перемещений: ходьба, бег равномерный, бег с ускорениями, челночный бег, бег при ставными прыжками, бег спиной вперед, бег с изменением скорости и направления движения, различные прыжки.

4.3 Техника ударов по неподвижному мячу: Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удар внутренней стороной стопы «щечкой», удар серединой подъема, удар по мячу носком и внутренней частью подъема.

4.4 Техника остановок мяча: остановка мяча подошвой и внутренней частью стопы.

4.5 Техника ведения мяча и игра вратаря: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу), ведение мяча носком, серединой подъема. Техника игры вратаря (ловля, выбивание и передачи мяча).

Раздел 5. Русская лапта (5 часов):

5.1 Правила игры и влияние занятий игрой «Русская лапта» на организм младшего школьника.

5.2 Техника перемещений и удара по мячу битой: ходьба, бег равномерный, бег с ускорениями, челночный бег, бег при ставными прыжками, бег спиной вперед, бег с изменением скорости и направления движения, различные прыжки, размещение игроков на площадке, стойка и удар сбоку и сверху по мячу битой.

5.3 Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и в беге; метание теннисного мяча у стены и в парах (броски и ловля).

5.4 Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска: метание мячей различного веса и объема, броски мяча в прыжке с места и в движении.

2-4 классы

Раздел 1. Основы теоретических знаний (1 час):

1.1 Гигиенические правила при выполнении физических упражнений;

1.2 Закаливание (значение, виды и принципы).

Раздел 2. Подвижные игры (17 часов):

2.1 Игры с прыжками.

2.2 Игры с мячами: «Школа мяча», «Метатели и бегуны», «Снежки», «Мяч капитану», «Салки с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч», «Передал, садись», «Метко в цель», «Мяч соседу». «Охотники и утки», «Перестрелка».

2.3 Игры с лазанием и перелезанием: «Поезд», «Альпинисты».

2.4 Игры на внимание: «Быстро шагай», «Вызов номеров», «Запрещенное движение».

Раздел 3. Мини-баскетбол (6 часов):

3.1 Техника перемещений.

3.2 Техника ловли и передачи мяча.

3.3 Техника ведения мяча.

3.4 Техника броска мяча.

Раздел 4. Пионербол (5 часов):

4.1 Правила игры в пионербол.

4.2 Передачи мяча.

4.3 Техника ловли мяча.

4.4. Подачи мяча.

4.5 Техника выполнения обманных действий.

Раздел 5. Эстафеты (5 часов).

III. Тематическое планирование

Первый класс

(всего 33 часа, по 1 часу в неделю)

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
I	Основы теоретических знаний	1	1	0
1	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе.	1	1	0

	Режим дня и личная гигиена			
	Значение физических упражнений для здоровья человека			
II	Подвижные игры	12	0	12
2.1	Игры со скакалкой	3	0	3
2.2	Игры с мячами	3	0	3
2.3	Игры с лазанием и перелазанием	3	0	3
2.4	Игры на внимание	3	0	3
III	Общеразвивающие упражнения	7	0	7
3.1	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов	3	0	3
3.2	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами	2	0	2
3.3	Комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки	2	0	2
IV	Мини-футбол	8	1	7
4.1	Правила игры и влияние занятий мини-футболом на организм младшего школьника	1	1	0
4.2	Техника перемещений по площадке	1	0	1
4.3	Техника ударов по неподвижному мячу	2	0	2
4.4	Техника остановок мяча	2	0	2
4.5	Техника ведения мяча и игра вратаря	2	0	2
V	Русская лапта	5	1	4
5.1	Правила игры и влияние занятий игрой «Русская лапта» на организм школьника	1	1	0
5.2	Техника перемещений и удара по мячу битой	2	0	2
5.3	Упражнения для развития игровой ловкости	1	0	1
5.4	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	1	0	1
	Всего:	33	3	30

2 – 4 классы

(всего 34 часа, по 1 часу в неделю)

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных занятий
I	Основы теоретических знаний	1	1	0

	1 Техника безопасности. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Закаливание (значение, виды и принципы).		1	0
II	Подвижные игры	17	0	17
	2.1. Игры с прыжками.	2	0	2
	2.2. Игры с мячами.	11	0	11
	2.3. Игры с лазанием и перелазанием.	1	0	1
	2.4. Игры на внимание.	3	0	3
III	Мини-баскетбол	6	0	6
	3.1. Техника перемещений	1	0	1
	3.2. Техника ловли и передач мяча	2	0	2
	3.3. Техника ведения мяча	1	0	1
	3.4. Техника броска мяча	2	0	2
IV	Пионербол	5	0	5
	4.1. Правила игры в пионербол.	1	1	0
	4.2. Передачи мяча.	1	0	1
	4.3. Техника ловли мяча.	1	0	1
	4.4. Подачи.	3	0	3
	4.5 Техника выполнения обманных действий.	2	0	2
V	Эстафеты	5	0	5
	Всего:	34	2	32

