

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юниор» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10. 2009 г № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
- Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26.11. 2010 г. N 1241, от 22.09. 2011 г. № 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507.

На основании:

- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Гимназия № 1».
- Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности МАОУ «Гимназия № 1».

**Направление программы:** спортивно - оздоровительное

Программа предназначена для учащихся 2 - 4 классов.

Программа курса внеурочной деятельности «Юниор» разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО с учетом программ, входящих в ее структуру, а именно, РПУП «Физическая культура» и Программы развития УУД.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юниор» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

В основе программы лежат подвижные игры как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего развития детей. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

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).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств - выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

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.

Таким образом, программа «Юниор.» является одним из механизмов реализации Программы развития УУД, обеспечивающим развитие всех групп метапредметных УУД и вносящим вклад в достижение личностных результатов.

Курс реализуется в течение учебного года 1 раз в неделю в количестве:

2 класс - 30 часов;

3 класс - 30 часов;

4 класс - 30 часов.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

**Программа обеспечивает формирование следующих:**

### **личностных результатов:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **метапредметных результатов:**

- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общую цели и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

**предметных результатов:**

- познакомиться с историей, культурой народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- *организовать и провести со сверстниками разученные подвижные игры, в летнем школьном лагере;*
- *разрабатывать (придумывать) свои подвижные игры*

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности в количестве 90 часов из расчёта 30 часов в год**

#### **1. Легкая атлетика – 24 занятия**

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 – 27 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 – 24 занятия**

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

#### **4. Лыжная подготовка - 15 занятий**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Содержание	Формы организации	Виды деятельности
<b>Лёгкая атлетика (24ч.)</b>		

Игра «Чай-чай выручай»	1. Игры 2. Беседы 3 Соревнования 4. Эстафеты	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма
Игра «День и ночь»		совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы
Игра «Вызовы»		воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки
Игра «Гонка мячей по кругу»		совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки
Игра «Караси и щука»		воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия
Игра «Кто выше?»		развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ
Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»		усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании
«Метатели»		развитие меткости, внимания, быстроты реакции
Игра «Пустое место»		развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег
Игра « У ребят порядок строгий»		развитие двигательных навыков
Игра «К своим флажкам»		развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег
Игра «Прыгающие воробушки»		закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
Веселые старты «Лабиринт»		развитие выносливости, умение соревноваться
«Прыжки по полосам»		закрепление и совершенствование навыков в прыжках
«Играй, играй, мяч не теряй»	формирование умения быстро передвигаться с мячом	

Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»		формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
Эстафета со скакалкой.		развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации
Погоня по кругу. «Перебежки»		развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.		развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
<b>Ритмическая гимнастика (27 ч)</b>		
Игра ««Веселые ладошки»»	1. Игры 2. Беседы 3 Соревнования 4. Эстафеты	совершенствование навыка детей в перестроениях; развитие чувства ритма
Игра «Веселый зоопарк»		развитие умение передавать движения животных в ритмичном танце
«Красивая спина»		развитие правильной осанки, умения правильно ходить
Игра «Дружные ребята»		формирование координации движения ребёнка
Игра «Веселый сапожок»		разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений
"Непоседы"		разучивание комплекса составленного совместно с детьми
Игра «Ритмическая мозаика»		закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса
«Исправь осанку»»		формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений
Упражнения на согласованность движений с музыкой		формирование выразительности выполнения комплекса

		движений под музыку
игра «Зайцы в огороде»		развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»		формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания
Ритмические упражнения с обручами		развитие координационных способностей и двигательных навыков
игра «Верёвочка под ногами»		закрепление и совершенствование навыков в прыжках
Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»		совершенствование комплекса составленного совместно с детьми
Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес»		формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания
«Прыгающие воробушки» «Прыжки по полосам»		закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом		развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ
Соревнование «Лабиринт»		закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
<b>Лыжная подготовка (15 ч.)</b>		
Скольльзящий шаг с палками	1. Игры 2. Беседы 3 Соревнования	воспитание умения владеть собой, освоение техники скольльзящего шага, развитие быстроты
Игра «Царь горы»	4. Эстафеты	развитие выносливости, умение соревноваться
Игра «Попади в цель»		развитие глазомера, ловкости
Эстафета «Снежный город»		развитие выносливости, умение



		соревноваться
Лыжная эстафета		развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете
Одновременный двухшажный ход		развитие двигательной активности; выносливости
Игра «Защита укрепления»		развитие двигательной активности, умения сотрудничать
Игра «Перевозка груза»		развитие двигательной активности, умения сотрудничать
Игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»		развитие двигательной активности; координации движений
Игра – соревнование «Не уступлю горку!»		развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
Эстафета 4x50 без лыжных палок		развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
игра «Два мороза»		воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений
Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет»		развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ
игра «Заяц без логова»		совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности
Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности		Развитие выносливости
<b>Подвижные игры (24 ч)</b>		
Игры и эстафеты с мячами	1. Игры 2. Беседы	развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре
Игра «Класс, смирно!»	3 Соревнования 4. Эстафеты	усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции.
Броски мяча в корзину		развитие меткости

Игра «Боулинг»		развитие меткости, внимания
Игра «Картошка»		развитие быстроты реакции, умения ловить мяч
Соревнование по прыжкам через скакалку		развитие умения прыгать через скакалку
Игра «Веселые пингвинята»		развитие умения быстро передвигаться с мячом
Игра «Солнышко»		развитие умения высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение
Игры на внимание и быстроту «Поезд»		развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»		закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве
«Веселые старты» Старт группами Командный бег		развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде
«Мини-гандбол»		развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
"Снайперы"		развитие быстроты, ловкости, координации движений
"Перетягивание через черту"		развитие выносливости, силы, согласованности
"Эстафета с лазаньем и перелезанием"		развитие быстроты, ловкости, координации движений
Бег с мячом «День» и «Ночь»		совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности
Кто точнее?		научиться метко метать мяч
«Пионербол»		совершенствование навыков ловли мяча через сетку

#### 4. Тематическое планирование

1 год обучения – 30 часов

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>I Лёгкая атлетика (8 ч.)</b>		
1.	«Осенний марафон»	1
2.	Игра «Чай-чай выручай»	1
3.	Игра «День и ночь»	1
4.	Игра «Вызовы»	1
5.	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
6.	Игра «Караси и щука»	1
7.	Игра «Кто выше?»	1
8.	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1
<b>II Ритмическая гимнастика (9 ч)</b>		
9.	Игра ««Веселые ладошки»»	1
10.	Игра «Веселый зоопарк»	1
11.	«Красивая спина»	1
12.	Игра «Дружные ребята»	1
13.	Игра «Веселый сапожок»	2
14.		
15.	"Непоседы"	2
16.		
17.	Игра «Ритмическая мозаика»	1
<b>III Лыжная подготовка (5 ч.)</b>		
18.	Скользящий шаг с палками	1
19.	Игра «Царь горы»	1
20.	Игра «Попади в цель»	1
21.	Эстафета «Снежный город»	1
22.	Лыжная эстафета	1
<b>IV Подвижные игры (8 ч.)</b>		
23.	Игры и эстафеты с мячами	1
24.	Игра «Класс, смирно!»	1
25.	Броски мяча в корзину	1
26.	Игра «Боулинг»	1
27.	Игра «Картошка»	1
28.	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
29.	Игра «Веселые пингвинята»	1
30.	Игра «Солнышко»	1

**2 год обучения – 30 часов**

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>I Лёгкая атлетика (8 ч.)</b>		
1.	«Метатели»	1
2.	Игра «Пустое место»	1
3.	Игра « У ребят порядок строгий»	1
4.	Игра «К своим флажкам»	1
5.	Игра «Прыгающие воробушки»	1
6.	Веселые старты «Лабиринт»	1
7.	«Прыжки по полосам»	1
8.	«Играй, играй, мяч не теряй»	1
<b>II Ритмическая гимнастика (9 ч)</b>		
9.	«Исправь осанку»»	1
10.	Упражнения на согласованность движений с музыкой	1
11.	Игра «Зайцы в огороде»	1
12.	Игра «Верёвочка под ногами»	1
13.	Ритмические упражнения с обручами	2
14.		
15.	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	2
16.		
17.	«Гимнасты»	1
<b>III Лыжная подготовка (5 ч.)</b>		
18.	Одновременный двухшажный ход	1
19.	Игра «Защита укрепления»	1
20.	Игра «Перевозка груза»	1
21.	Игры на развитие скорости «верхом на клюшке»	1
22.	Игра – соревнование «не уступлю горку!»	1
<b>IV Подвижные игры (8 ч.)</b>		
23.	Игры на внимание и быстроту «Поезд»	1
24.	Игры с прыжками и бегом «прыгуны и пятнашки»	1
25.	«Веселые старты» Старт группами Командный бег	3
26.		
27.		
28.	«Мини-гандбол»	1
29.	Повторение изученных игр	2
30.		

### 3 год обучения – 30 часов

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>I Лёгкая атлетика (8 ч.)</b>		
1.	Встречная эстафета.	1
2.	«Волк и ягненок»	1
3.	«Кто раньше»	1
4.	Эстафета со скакалкой.	1
5.	Погоня по кругу.	1
6.	«Перебежки»	1
7.	«Рыбная ловля»	1
8.	Игровые упражнения с маленькими мячами.	1
<b>II Ритмическая гимнастика (9 ч.)</b>		
9.	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1
10.	Упражнения с элементами хореографии и танца;	1
11.	Игры с лентами «Осенний лес»	1
12.	«Прыгающие воробушки»	1
13.	«Прыжки по полосам»	1
14. 15. 16.	Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3
17.	Соревнование «лабиринт»	1
<b>III Лыжная подготовка (5 ч.)</b>		
18.	Эстафета 4х50 без лыжных палок	1
19.	Игра «Два мороза»	1
20.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет»	1
21.	Игра «Заяц без логова»	1
22.	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1
<b>IV Подвижные игры (8 ч.)</b>		
23.	"Снайперы"	1
24.	"Перетягивание через черту"	1
25.	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1
26. 27.	Бег с мячом «День» и «Ночь»	2
28.	Кто точнее?	1
29. 30.	«Пионербол»	2

## **5. Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает различные формы подведения итогов:

Личные достижения учащихся.

Спортивные соревнования.

Усвоение учащимися программного материала, отслеживаются в ходе проведения следующих форм контролей:

- предварительного: проводится тестирование физических данных учащихся;

- текущего: в конце каждого раздела разученных игр проводятся эстафеты, старты, соревнования на которых дети показывают полученные знания, физические умения по заданной теме. Дети оценивают результаты свои, товарищей, объясняют, что получается, а над чем ещё надо поработать.

Главное – дети получают моральное и физическое удовлетворение оттого, что их успехи ценятся другими, повышается их самооценка, осознание своей значимости.

- итогового: участие в спортивных соревнованиях.

Показателями качества воспитательной работы в объединении являются следующие критерии:

- уровень воспитанности обучающихся;

- микроклимат в детском объединении;

- взаимодействие с учителями, воспитателя группы продлённого дня, родителями.

Также объективными показателями влияния организованного педагогического процесса на личность учащихся будут качественные личностные изменения. Эти критерии исследуются методами опроса, педагогического наблюдения, беседы с родителями. А также самооценка себя ребенком.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

Мотивацию к образовательной деятельности.

Отношения в коллективе.

Уровень физической активности.

Организаторские способности учащихся.

Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

## **6. Список рекомендуемой литературы**

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