

**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».

**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.

**Описание места курса в учебном плане**

 Занятия спортивно-оздоровительного направления в 3 классе проводятся во второй половине проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. (34 учебные недели)

 **Планируемые результаты**

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления

«Юниор»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 подвижными играми;
 | * 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.
 |

**Содержание программы спортивно - оздоровительного направления «Юниор»**

 **3 класс(34 часа в год)**

**Игры с элементами спортивных игр:**

**1. Легкая атлетика –9 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 – 10занятий**

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 –8 занятий**

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

**4.Лыжная подготовка - 7 занятия**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

**Учебно-тематический планирование**

**спортивно-оздоровительного направления «Юниор»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы | 3 годобучения |
| т | п |
| 1 | Игры на взаимодействие между учащимися |  |  |
| 2 | Игры, содействующие развитию двигательных качеств |  |  |
| 3 | Игры с элементами легкой атлетики | 1 | 8 |
| 4 | Игры с элементами ритмической гимнастики | 1 | 9 |
| 5 | Игры с элементами спортивных игр | 1 | 7 |
| 6 | Игры с элементами лыжной подготовки | 1 | 6 |
| 7 | Игры по выбору детей |  |  |
|  | Всего часов | 34 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема занятия** | **кол-во****часов** | **место проведения** | **оборудование** |
| 1 | **игры с элементами легкой атлетики**«Метатели» | 1 | спортивная площадка | мячи |
| 2 | игра «Пустое место» | 1 | спортивная площадка |  |
| 3 | игра « У ребят порядок строгий» | 1 | спортивная площадка |  |
| 4 | игра «К своим флажкам» | 1 | спортивная площадка | флажки |
| 5 | игра «Прыгающие воробушки» | 1 | спортивная площадка | обручи, мешки |
| 6 | Веселые старты «Лабиринт» | 1 | спортивный зал | кегли, мячи, мешки, обручи |
| 7 | «Прыжки по полосам» | 1 | спортивный зал |  |
| 8 | «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 | спортивный зал | мячи |
| 9 | Прыжки в длину и высоту с прямого разбега  | 1 | спортивная площадка |  |
| 10 | **ритмическая гимнастика**«Исправь осанку»» | 1 | спортивный зал |  |
| 1112 | Упражнения на согласованность движений с музыкой | 2 | спортивный зал | музыкальное сопровождение |
| 13 | игра «Зайцы в огороде» | 1 | спортивная площадка |  |
| 141516 | Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осеннийлес» | 3 | спортивный зал | музыкальное сопровождение, ленты |
| 17 | Ритмические упражнения с обручами  | 1 | спортивный зал | обручи |
| 18 | игра «Верёвочка под ногами» | 1 | площадка | скакалка |
| 19 |  «Гимнасты»  | 1 | спортивный зал | музыкальное сопровождение, мячи |
|  20 | **лыжная подготовка**одновременный двухшажный ход | 1 | спортивная площадка | лыжи |
|  21 | Поворот переступанием | 1 | спортивная площадка |  |
|  22 | игра «Защита укрепления» | 1 | снежная площадка |  |
|  23 | игра «Перевозка груза» | 1 | снежная площадка | санки, гимнастические палки |
| 2425 | игры на развитие скорости«Верхом на клюшке» | 2 | снежная площадка | клюшка |
|  26 | игра – соревнование«Не уступлю горку!» | 1 | снежная площадка |  |
| 27 | **подвижные игры**игры на внимание и быстроту «Поезд» | 1 | спортивный зал | кегли |
| 28 | игры с прыжками и бегом«Прыгуны и пятнашки» | 1 |  |  |
| 29 3031 | «Веселые старты»Старт группамиКомандный бег | 3 | беговая дорожка | кегли, мячи, обручи |
| 32 | «Мини-гандбол» | 1 | спортивная площадка | гандбольный мяч |
| 3334 | Повторение изученных игр | 2 | спортивная площадка | по выбору |

 **Лист внесения изменений и дополнений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата внесения изменений | Характеристика изменений | Причина изменений | Реквизиты документа, которым закреплено изменение | Подпись учителя, внесшего изменения |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |