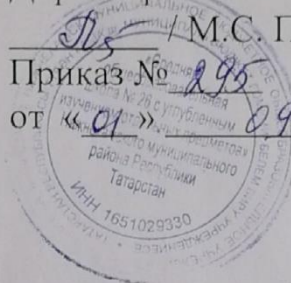


Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ №26» НМР РТ
 / Н.А. Даминова
от «29» 08 2020 г.

Директор МБОУ СОШ №26» НМР РТ
 / М.С. Пушканова
Приказ № 295
от «01» 09 2020 г.



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(для 1 – 4 классов)**

**Спортивно-оздоровительное
«Юный атлет»**

Исламова Ришата Рамилевича
учителя физической культуры
«Средняя общеобразовательная школа №26
с углубленным изучением отдельных предметов»
Нижнекамского муниципального района
Республики Татарстан

Срок реализации 1 год

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
от «28» 08 2020 г.

г. Нижнекамск, 2020 г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую 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 в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Название раздела	Содержание раздела	Формы организации и виды деятельности	Количество часов
Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Беседы, просмотры учебных фильмов, классные часы о здоровье, здоровом образе жизни. Составление правильного режима занятий физической культурой, спортом, туризмом, рациона здорового питания, режима дня.	6
Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	Беседы, просмотры учебных фильмов, классные часы. Деятельность спортивных кружков, секций. Секция ОФП	2
Подвижные игры с мячом	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.), «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке), «Вышибалы» (Правила игры, развитие навыков ловли и передачи мяча, метания по движущейся цели.), и т.д.	Деятельность спортивных кружков, секций. Секция ОФП	14
Занимательные игры	Игры на развитие внимания: «Воробьи - вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка». Игры на координацию	Деятельность спортивных кружков, секций. Секция ОФП	44

	движений: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д. Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» «Хвостики», «Паровозики», «Часы проббили...», «Весёлая скакалка» и т.д.		
--	--	--	--

3. Тематическое планирование.

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	2
1.1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	2
2	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	6
2.1	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	2
2.2	Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	
2.3	Учись быстрой и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	2
3	Подвижные игры с мячом	14
3.1	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»	2
3.2	Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»	2
3.3	Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,	2
3.4	Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»	2
3.5	Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»	2
3.6	Кто быстрее?	2
3.7	Скакалочка - вырубалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	2
4	Занимательные игры	
4.1	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	2
4.2	«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».	2
4.3	Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»	2
4.4	Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	2
4.5	Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»	2
4.6	Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	2
4.7	Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	2
4.8	Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	2
4.9	Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».	2
4.10	Штурм высоты.	2
4.11	Подвижная игра «Салки»	2

4.12	Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	2
4.13	Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	2
4.14	Круговая эстафета.	2
4.15	«Погоня», «Снайперы»	2
4.16	Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».	2
4.17	Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».	2
4.18	Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».	2
4.19	Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».	2
4.20	Прыжок за прыжком.	2
4.21	Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	2
4.22	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	2