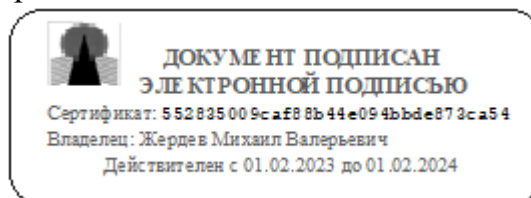


Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Салымская средняя общеобразовательная школа № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2023 года

Утверждаю:
Директор НРМОБУ «Салымская СОШ № 1»
М.В. Жердев
приказ от 30.09.2023 № 591-0



**Программа курса
внеурочной деятельности
физического направления
«Юниор»**

Автор-составитель:
Липатов Денис Геннадьевич
учитель физической культуры и спорта
высшая квалификационная категория

Рассчитана на детей 9-11 лет
Срок реализации программы: 1 год

п. Салым
2023- 2024 учебный год

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 68 занятий (по 40 мин.) для обучающихся 4-7 классов:
4-7 классы – 68 занятий по 2 занятия в неделю.

Во 2-6 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 45 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.).

	Всего часов	68	68	68	68	68
--	-------------	----	----	----	----	----

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

1 год обучения (68 занятия)

Игры на взаимодействие между учащимися - 23 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 - 16 занятия

Цель: способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия.

Подвижные игры закаливают 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 с элементами легкой атлетики – 9 занятий

Игры по выбору учащихся - 20 занятий

2 – 5 год обучения (272 часа)

(68 часов в год)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 54 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 – 60 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 – 50 занятий

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

4. Лыжная подготовка - 40 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

5 год обучения(2023-2024 гг.) - 68 занятия

№ урока	тема занятия	кол- во часов	дата		Коррекция
			план	факт	
<u>Игра с элементами легкой атлетики</u>					
1-6	Встречная эстафета. «Волк и ягненок». «Кто раньше».	6	07.09 14.09 21.09		
7-10	Эстафета со скакалкой. Смена номеров.	4	28.09 05.10		
11-14	Погоня по кругу. «Перебежки».	4	12.10 19.10		
15-18	«Рыбная ловля». Игровые упражнения с малыми мячами.	4	26.10 09.11		
<u>Ритмическая гимнастика</u>					
19-20	Элементы основной гимнастики(общеразвивающие , строевые и прикладные упражнения).	2	16.11		
21-22	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты».	2	23.11		
23-26	Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес».	4	30.11 07.12		
27-30	«Прыгающие воробушки», «Прыжки по полосам».	4	14.12 21.12		
31-36	Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом.	6	28.12 11.01 18.01		
37-38	Соревнование «Лабиринт».	2	25.01		
<u>Лыжная подготовка</u>					
39-40	Эстафета 4x50 без лыжных палок.	2	01.02		
41-42	Построение с лыжами, переноска лыж.Игра «Два	2	08.02		

	мороза».				
43-46	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет».	4	15.02 22.02		15.0 22.0
47-48	Преодоление неровностей при спуске. Игра «Заяц без логова».	2	01.03		01.0
49-50	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности.	2	15.03		15.0
Подвижные игры с элементами спортивных игр					
51-52	Игра «Снайперы».	2	22.03		
53-54	Игра «Перетягивание через черту».	2	05.04		19.0 26.0 03.0
55-56	«Эстафета с лазаньем и перелезанием».	2	12.04		10.0
57-62	Бег с мячом. Бег по линиям. Игра «День» и «Ночь».	6	19.04 26.04 03.05		17.0 24.0
63-64	Игра Кто точнее?	2	10.05		
65-66	Игра «Пионербол».	2	17.05		
67-68	Игра «Пионербол». Итоговая аттестация.	2	24.05		

Планируемые результаты

Внеурочной деятельности физического направления
«Юниор»

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр; • формирование представлений об этических идеалах и ценностях; • отбирать и выполнять 	<ul style="list-style-type: none"> • Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения 	<ul style="list-style-type: none"> • Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • Знать различные виды игр; • Выполнять правила игры.

комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.	<ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать уровень физической подготовленности 	
-------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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; 	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; • Управлять своими эмоциями; 	<ul style="list-style-type: none"> • Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; • Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики; • Владеть различными формами игровой деятельности.

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные	Предметные результаты
------------------------------	-----------------------	------------------------------

	результаты	
<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

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
6. Учебно – практическое оборудование:
 - 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.