

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МБОУ «ШКОЛА №2 ИМ. Ю.А. ГАГАРИНА» Г. ДИВНОГОРСКА

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«СПОРТИВНЫЙ МИР»**

**для 1-4 классов
(спортивно-оздоровительное направление)**

уровень общеобразовательный

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы:

Рабочая программа внеурочной деятельности для 1- 4 класса разработана в соответствии: с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»(п.3.6 ст. 2)(от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ)(с изменениями и дополнениями);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (в редакции приказов Минобрнауки РФ от 26.11. 2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12. 2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.2015 № 1576) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»; санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в образовательных организациях, утвержденными Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 29.12.2010 189 «Об утверждении СанПиН2.4.2.2821-10».

с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Школа № 2 им.Ю.А. Гагарина» г. Дивногорска

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование младших школьников.

Цели и задачи:

Здоровьесберегающие:

1. укрепления здоровья и закаливание;
2. удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
3. укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
4. снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП,

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений; развитие памяти, мышления

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения предмета:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 (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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, 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 базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; отсутствие вредных привычек.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Форма контроля	Дата
1.	Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И		
2.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.		
3.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.		
4.	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты		
5.	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И		
6.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И	Тест бег 30м,60м	
7.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей		

8.	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И		
9.	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/И		
10.	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.		
11.	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/И		
12.	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.		
13.	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.		
14.	Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/И	Тест бросок мяча	
15.	Техника ступающего шага без палок Знать требования к температурному режиму. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов		
16.	Техника ступающего и скользящего шага без палок.		
17.	Техника ступающего и скользящего шага без палок.		
18.	Повороты переступанием. Передвижение до 1 км		
19.	Повороты. Подъемы. Спуски. Игры.		
20.	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места		
21.	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И.		
22.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы		
23.	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей		
24.	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей/И.		
25.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.		
26.	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.		
27.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в		

	ходьбе и беге.		
28.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.		
29.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.		
30.	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Тест прыжки на скакалке	
31.	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И		
32.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И		
33.	Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге.		
34.	Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	Эстафеты соревнования	