

Приложение к Основной общеобразовательной программе - образовательной программе начального общего образования

## ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МБОУ СОШ № 154  
Протокол № 1  
от «25» августа 2021

## УТВЕРЖДЕНО:

директор МБОУ СОШ № 154  
Валамина О.В.  
Приказ № 47-О  
от «25» августа 2021



## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юниор» 1-4 классы

Структура рабочей программы:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

**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.

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности к концу 1 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• договариваться и приходить к общей согласованности во время	• соблюдать санитарно-гигиенические	• сохранять правильную осанку, оптимальное

<ul style="list-style-type: none"> <li>• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;</li> <li>• формирование представлений об этических идеалах и ценностях;</li> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;</li> <li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>• демонстрировать уровень физической подготовленности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• Знать различные виды игр;</li> <li>• Выполнять правила игры.</li> </ul>
---	--	--

### К концу 2 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• определять уровень развития физических качеств;</li> <li>• договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;</li> <li>• проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Управлять своими эмоциями;</li> <li>• Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;</li> <li>• Раскрывать на примерах личностного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять комплексы физических упражнений формирования правильной осанки;</li> <li>• организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;</li> <li>• Соблюдать режим личной гигиены.</li> </ul>

### К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;</li> <li>• взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>• Управлять своими эмоциями;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</li> <li>• Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;</li> <li>• Владеть различными формами игровой деятельности.</li> </ul>

## К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>• Готовность к преодолению Трудностей;</li> <li>• Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;</li> <li>• Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>• Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>• Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</li> <li>• играть по упрощенным правилам спортивные игры;</li> <li>• самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;</li> <li>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</li> </ul>

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

### 1 год обучения (33 занятия)

#### Игры на взаимодействие между обучающимися - 12 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 - 21 занятие

**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 по выбору обучающихся - 16 занятий 2 – 4 года обучения (102 часа) (34 часа в год)

#### Игры с элементами спортивных игр:

##### 1. Легкая атлетика – 27 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 – 30 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 – 25 занятий

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

## 4. Лыжная подготовка - 44 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

### 3. Тематическое планирование.

#### 1 класс – 33 часа

№	тема занятия	КОЛ-ВО ЧАСОВ
<b>Игры на взаимодействие между учащимися</b>		
1	Игра «Гном, как тебя зовут»	1
2	Игра «Водяной»	1
3	Игра «Мы веселые ребята»	1
4	Игра «Гуси- лебеди»	1
5	Соревнование скороходов	1
6	Игра «Волк во рву»	1
7	Игра «К своим флажкам»	1
8-9	Игры по выбору обучающихся	2
10	Эстафета с мячами	1
11	игра «Птицы и клетка»	1
12	игра «Угадай, кто»	1
<b>Игры на развитие двигательных качеств</b>		
13	Эстафета зверей	1
14	Игры по выбору обучающихся	1
15	игра «Стой!»	1
16	Игра «Веселые музыканты»	1
17	игра «Совушка»	1
18-19	Игры по выбору обучающихся	2
20	Эстафета со скакалками	1
21	Игра «Паровозик»	1
22	Игры по выбору обучающихся	1
23	игра «Вышибалы»	1
24	игра «Воробьи и вороны»	1
25	игра «Салки»	1
26-27	Повторение изученных игр	2
28	Эстафета «Кенгуру»	1
29	игра «Симон говорит»	1
30	игра «мишки и шишки»»	1
31	игра «Медведь»	1
32-33	Игры по выбору обучающихся	2

**2 класс – 34 часа**

<b>№</b>	<b>тема занятия</b>	<b>КОЛ-ВО ЧАСОВ</b>
<b>Игры с элементами легкой атлетики</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	Прыжки в длину	1
7	игра «Караси и щука»	1
8	игра «Кто выше?»	1
9	игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1
<b>Ритмическая гимнастика</b>		
10	игра ««Веселые ладошки»»	1
11	игра «Веселый зоопарк»	1
12	«Красивая спина»	1
13	игра «Дружные ребята»	1
14-15	игра «Веселый сапожок»	2
16-18	"Непоседы"	3
19	игра «Ритмическая мозаика»	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
20	Скользкий шаг с палками	1
21	игра «Царь горы»	1
22	Повороты на месте и в движении	1
23	игра «Попади в цель»	1
24	Игры по выбору обучающихся	1
25	эстафета «Снежный город»	1
26	Лыжная эстафета	1
<b>Подвижные игры</b>		
27	игры и эстафеты с мячами	1
28	игра «Класс, смирно!»	1
29	Броски мяча в корзину	1
30	игра «Боулинг»	1
31	игра «Картошка»	1
32	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
33	игра «Веселые пингвинята»	1
34	игра «Солнышко»	1

3 класс – 34 часа

№		КОЛ-ВО ЧАСОВ
<b>Игры с элементами легкой атлетики</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
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1
<b>Ритмическая гимнастика</b>		
10	«Исправь осанку»»	1
11-12	Упражнения на согласованность движений с музыкой	2
13	игра «Зайцы в огороде»	1
14-16	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	3
17	Ритмические упражнения с обручами	1
18	игра «Верёвочка под ногами»	1
19	«Гимнасты»	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
20	одновременный двухшажный ход	1
21	Поворот переступанием	1
22	игра «Защита укрепления»	1
23	игра «Перевозка груза»	1
24-25	игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	2
26	игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1
<b>Подвижные игры</b>		
27	игры на внимание и быстроту «Поезд»	1
28	игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1
29-31	«Веселые старты» Старт группами Командный бег	3
32	«Мини-гандбол»	1
33-34	Повторение изученных игр	2

4 класс - 34 часа

№	тема занятия	КОЛ-ВО ЧАСОВ
<b>Игры с элементами легкой атлетики</b>		
1-3	Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»	3
4-5	Эстафета со скакалкой. Смена номеров	2
6-7	Погоня по кругу. «Перебежки»	2
8-9	«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.	2
<b>Ритмическая гимнастика</b>		
10	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1
11	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1
12-13	Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес»	2
14-15	«Прыгающие воробушки» «Прыжки по полосам»	2
16-18	упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3
19	Соревнование «Лабиринт»	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
20	Эстафета 4х50 без лыжных палок	1
21	игра «Два мороза»	1
22-23	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет»	2
24	игра «Заяц без логова»	1
25	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1
<b>Подвижные игры</b>		
26	"Снайперы"	1
27	"Перетягивание через черту"	1
28	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1
29-31	Бег с мячом Бег по линиям «День» и «Ночь»	3
32	Кто точнее?	1
33-34	«Пионербол»	2



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 03.07.2021 по 03.07.2022