

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### ИгРусичи

(спортивно-оздоровительное направление)

срок реализации программы: 4 года

возраст обучающихся: 7-10 лет

Рабочая программа внеурочной деятельности «ИгРусичи» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры. Данная программа составлена на основе примерной программы «Физическая культура» А.П. Матвеева. 1 - 4 классы. Москва: Просвещение, 2011 г. (серия ФГОС). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Занятия по внеурочной деятельности «ИгРусичи» проводятся с **целью** создания условий, обеспечивающих процесс формирования и развития личности школьника средствами физического воспитания, и подготовки к соревновательной деятельности.

По результатам проводимых соревнований осуществляется отбор в сборную команду школы для участия в первенстве района по отдельным видам спорта.

Занятия направлены на развитие основных физических качеств учащихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости. Они способствует гармоничному физическому развитию, улучшению деятельности основных систем организма, воспитанию морально - волевых качеств.

### Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

*Воспитательные результаты первого уровня.* Учащиеся получают знания:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Воспитательные результаты второго уровня.* В процессе овладения материалом программы осуществляются:

- простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований;
- умения самостоятельно выполнять задания, устанавливать последовательность упражнений;
- изменение физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия;
- сотрудничество в коллективе сверстников в процессе проведения игр и спортивных соревнований.

*Воспитательные результаты третьего уровня.* Получение школьником опыта самостоятельного социального действия осуществляется во взаимодействие с социальными субъектами.

**Личностные результаты:**

- 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.

**Метапредметные результаты:**

- 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.

**Предметные результаты:**

- 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.

### **Содержание внеурочной деятельности**

**Тема 1. Основы знаний.** Вводное занятие. Инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях. Организация занятий. История гимнастики. Развитие выносливости. Древние Олимпиады.

**Тема 2. Гимнастика.** Акробатические комбинации, упражнения. Лазание по гимнастической стенке, канату. Прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах. Соревнования по троеборью.

**Тема 3. Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м. Эстафетный бег. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность. Тестирование уровня физической подготовленности.

Соревнование.

**Тема 4. Спортивные игры.** Футбол. Правила игры. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол. Правила игры. Передачи и ловля мяча. Волейбол. Подача мяча. Эстафеты, веселые старты.

### Тематическое планирование

#### 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
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»	
8	Игры по выбору учащихся	2
9		
10	Эстафета с мячами	1
11	игра «Птицы и клетка»	1
12	игра «Угадай, кто»	1
13	Эстафета зверей	1
14	Игры по выбору учащихся	1
15	игра «Стой!»	1
16	Игра «Веселые музыканты»	1
17	игра «Совушка»	1
18- 19	Игры по выбору учащихся	2
20	Эстафета со скакалками	1
21	Игра «Паровозик»	1
22	Игры по выбору учащихся	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 учащихся	2
<b>2 год обучения – 34 часа</b>		
1	<b><u>игры с элементами легкой атлетики</u></b>	1

	«Осенний марафон»	
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
10	<b><u>ритмическая гимнастика</u></b> игра ««Веселые ладошки»»	1
11	игра «Веселый зоопарк»	1
12	«Красивая спина»	1
13	игра «Дружные ребята»	1
14	игра «Веселый сапожок»	2
15		
16	"Непоседы"	3
17		
18		
19	игра «Ритмическая мозаика»	1
20	<b><u>лыжная подготовка</u></b> 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 учащихся	1
25	эстафета «Снежный город»	1
26	Лыжная эстафета	1
27	<b><u>подвижные игры</u></b> 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
<b>3 год обучения – 34 часа</b>		
1	<b><u>игры с элементами легкой атлетики</u></b> «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
10	<b><u>ритмическая гимнастика</u></b> «Исправь осанку»»	1
11	Упражнения на согласованность движений с музыкой	2
12		
13	игра «Зайцы в огороде»	1
14	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	3
15		
16		
17	Ритмические упражнения с обручами	1
18	игра «Верёвочка под ногами»	1
19	«Гимнасты»	1
20	<b><u>лыжная подготовка</u></b> одновременный двухшажный ход	1
21	Поворот переступанием	1
22	игра «Защита укрепления»	1
23	игра «Перевозка груза»	1
24	игры на развитие скорости	2
25	«Верхом на клюшке»	
26	игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1
27	<b><u>подвижные игры</u></b> игры на внимание и быстроту «Поезд»	1
28	игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1
29	«Веселые старты»	3
30	Старт группами	
31	Командный бег	
32	«Мини-гандбол»	1
33	Повторение изученных игр	2
34		
<b>4 год обучения - 34 занятия</b>		
1	Встречная эстафета.	3
2	«Волк и ягненок»	
3	«Кто раньше»	
4	Эстафета со скакалкой.	2
5	Смена номеров	
6	Погоня по кругу.	2
7	«Перебежки»	
8	«Рыбная ловля»	2

9	Игровые упражнения с малыми мячами.	
10	<b><u>ритмическая гимнастика</u></b> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1
11	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1
12	Упражнения с элементами хореографии и танца;	2
13	Игры с лентами «Осенний лес»	
14	«Прыгающие воробушки»	2
15	«Прыжки по полосам»	
16	упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3
17		
18		
19	Соревнование «Лабиринт»	1
20	<b><u>лыжная подготовка</u></b> Эстафета 4x50 без лыжных палок	1
21	игра «Два мороза»	1
22	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке;	2
23	«Кто дальше уедет»	
24	игра «Заяц без логова»	1
25	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1
26	<b><u>подвижные игры с элементами спортивных игр</u></b> "Снайперы"	1
27	"Перетягивание через черту"	1
28	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1
29	Бег с мячом	3
30	Бег по линиям	
31	«День» и «Ночь»	
32	Кто точнее?	1
33-	«Пионербол»	2
34		