

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре разработана для учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию комплексной программы по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения. В основу структуры  рабочей программы курса внеурочной деятельности «Сильные, Смелые, Ловкие» положены методические пособия: «Спортивные игры для детей» автор Громова О.Е., «Энциклопедия физических упражнений» автор Ежи Талага.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Сильные, Смелые, Ловкие» относится к спортивно оздоровительному направлению внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации образовательной деятельности: индивидуальная, фронтальная, групповая. На изучение данной программы отводится 1 час в неделю,36 часов в год.

.

**2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные УУД:

**-**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.

Метапредметные :

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

-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;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**3. Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела**  **(темы)** | **Кол-во часов** | | **Форма организации**  **занятия** | **Использование ИКТ**  **(кол-во час)** |
| **Теоретическая часть** | **Практическая часть** |  |  |
| 1 | Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, ЗОЖ - его составные, упрощенные правила судейства, основы судейской терминологии, умение самостоятельно заниматься физкультурой | Теоретические знания школьники получают на каждом занятиях в течение 10 минут |  |  |  |
| 2 | Легкая атлетика |  | 6 |  |  |
| 3 | Спортивные и подвижные игры |  | 9 |  |  |
| 4 | Лыжная подготовка |  | 10 |  |  |
| 5 | Гимнастика |  | 5 |  |  |
| 6 | Легкая атлетика |  | 4 |  |  |
| 7 | Спортивные и подвижные игры |  | 2 |  |  |

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий | Кол-во часов | По плану 1А | По факту | | По плану 1Б | По факту |
|  | Легкая атлетика |  |  |  | |  |  |
| 1 | Инструктаж по Т.Б.Инструктаж№130Гигиенические требования к занятиям физкультурой. | 1 | 04.09 |  | | 05.09 |  |
| 2 | Медленный бег. Игра футбол. | 1 | 11.09 |  | | 12.09 |  |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег 30м. | 1 | 18.09 |  | | 19.09 |  |
| 4 | Челночный бег. Прыжки в длину с места. | 1 | 25.09 |  | | 26.09 |  |
| 5 | Самоконтроль при физических занятиях.  Бег на короткие дистанции (30 м). | 1 | 02.10 |  | | 03.10 |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. Игра футбол | 1 | 09.10 |  | | 10.10 |  |
|  | Спортивные и подвижные игры |  |  |  | |  |  |
| 7 | Т.Б. во время спортивных и подвижных игр.  Правила игры в баскетбол. | 1 | 16.10 |  | | 17.10 |  |
| 8 | Передвижения с мячом. | 1 | 23.10 |  | | 24.10 |  |
| 9 | Упражнения с мячом. | 1 | 30.10 |  | | 31.10 |  |
| 10 | Ведение мяча на месте. | 1 | 06.11 |  | | 7.11 |  |
| 11 | Передача мяча. | 1 | 13.11 |  | | 14.11 |  |
| 12 | Ведение в движении. | 1 | 20.11 |  | | 21.11 |  |
| 13 | Игра «Не давай мяч водящему» | 1 | 27.11 |  | | 28.11 |  |
| 14 | Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением. | 1 | 04.12 |  | | 5.12 |  |
| 15 | Игра «Мяч капитану» | 1 | 11.12 |  | | 12.12 |  |
|  | Лыжная подготовка |  |  |  | |  |  |
| 16 | Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. | 1 | 18.12 |  | | 19.12 |  |
| 17 | Как помочь друг другу при обморожениях.  Передвижение на лыжах до 1 км | 1 | 25.12 |  | | 26.12 |  |
| 18 | Эстафеты на лыжах и санках. Катание с горы. | 1 | 15.01 |  | | 16.01 |  |
| 19 | Одновременные ходы. | 1 | 22.01 |  | | 23.01 |  |
| 20 | Правила соревнований.  Скользящий шага . | 1 | 29.01 |  | | 30.01 |  |
| 21 | Спуск с гор | 1 | 05.02 |  | | 6.02 |  |
| 22 | Подъёмы «лесенкой». | 1 | 12.02 |  | | 13.02 |  |
| 23 | Совершение спусков и подъёмов. | 1 | 19.02 |  | | 20.02 |  |
| 24 | Торможение «плугом». | 1 | 26.02 |  | | 27.02 |  |
| 25 | Передвижение на лыжах 1км.на время. | 1 | 05.03 |  | | 06.03 |  |
|  | Гимнастика |  |  |  | |  |  |
| 26 | Круговая тренировка. | 1 | 12.03 |  | | 13.03 |  |
| 27 | Акробатические упражнения. | 1 | 19.03 |  | | 20.03 |  |
| 28 | Кувырок вперёд. | 1 | 26.03 |  | | 27.03 |  |
| 29 | Развитие гибкости | 1 | 02.04 |  | | 03.04 |  |
| 30 | Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | 09.04 |  | | 10.04 |  |
|  | Легкая атлетика |  |  |  | |  |  |
| 31 | Прыжки на скакалке на месте. | 1 | 16.04 |  | | 17.04 |  |
| 32 | Техники метания малого мяча на дальность. | 1 | 23.04 |  | | 24.04 |  |
| 33 | Встречная эстафета Игра Пионербол. | 1 | 30.04 |  | | 01.05 |  |
| 34 | Бег 300м. Игра Пионербол. | 1 | 07.05 |  | | 08.05 |  |
|  | Спортивные и подвижные игры |  |  |  | |  |  |
| 35 | Футбол. Из истории развития.  Удар по неподвижному мячу. | 1 | 14.05 |  | | 15.05 |  |
| 36 | Правила игры. Удар по мячу с подачи. | 1 | 21.05 |  | | 22.05 |  |
|  | Итого: |  | 36 | |  | 36 |  |