


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей»


СОГЛАСОВАНО

Председатель МО учителей

 А.В. Шур.
«30 августа 2019 г.»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Е.В. Курникова
«30 августа 2019 г.»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 С.К. Беляевская
«30 августа 2019 г.»



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Сильные, смелые, ловкие»
1-4 класс

Учитель: Калиманова Е.В.

г. Реутов
2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Программа занятий внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие» соответствует требованиям реализации ФГОС, относится к программе внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления и направлена на укрепление здоровья, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей знаний и навыков в области физической культуры.

Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из обучающихся одной параллели.

Место программы в учебном плане

На изучение предмета отводится 1 ч в неделю, всего на курс — 135 ч.

1 класс-33 часа в год, 1 час в неделю;

2 класс-34 часа в год, 1 час в неделю;

3 класс-34 часа в год, 1 час в неделю;

4 класс-34 часа в год, 1 час в неделю.

Цели обучения курсу:

Целью программы «Сильные, смелые, ловкие» является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся.

Задачи обучения курсу:

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование умения сотрудничать в команде,
- развитие коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Общая характеристика

Программа «Сильные, смелые, ловкие» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Сильные, смелые, ловкие» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

1 класс.

1 раздел

Подвижные игры – 8 часов.

Замри, перестрелка, у медведя на бору, пустое место, медведи и пчёлы бег сороконожек, космонавты, два мороза, карусель, белые медведи вызов номеров.

2 раздел

Спортивные игры – 8 часов.

2.1. Футбол (2 ч)

2.2. Пионербол (2 ч)

2.3. Баскетбол (2 ч)

2.4. Волейбол (2 ч)

3 раздел

Гимнастика с элементами акробатики – 9 часов.

3.1. Гимнастические упражнения (2 ч)

3.2. Гимнастическая комбинация (2 ч)

3.3. Акробатические упражнения (2 ч)

3.4. Акробатические комбинации (1 ч)

3.5. Эстафеты с гимнастическими комбинациями (1 ч)

3.6. Эстафеты с акробатическими комбинациями (1 ч)

4 раздел

Лёгкая атлетика – 8 часов.

4.1. Прыжки (1 ч)

4.2. Бег (2 ч)

4.3. Метание и броски (1 ч)

4.4. Эстафеты с прыжками (1 ч)

4.5. Эстафеты с различными видами бега (2 ч)

4.6. Эстафеты с бросками (1 ч)

2 класс.

1 раздел

Подвижные игры – 9 часов.

Зеркало, алфавит, забегала, удочка, у ребят порядок строгий, построимся!

Прыгающие воробышки, кто быстрее, волк во рву, лягушата и цапля, парашютисты.

2 раздел

Спортивные игры – 8 часов.

2.1. Футбол (2 ч)

2.2. Пионербол (2 ч)

2.3. Баскетбол (2 ч)

2.4. Волейбол (2 ч)

3 раздел

Гимнастика с элементами акробатики – 9 часов.

- 3.1. Гимнастические упражнения (2 ч)
- 3.2. Гимнастическая комбинация (2 ч)
- 3.3. Акробатические упражнения (2 ч)
- 3.4. Акробатические комбинации (1 ч)
- 3.5. Эстафеты с гимнастическими комбинациями (1 ч)
- 3.6. Эстафеты с акробатическими комбинациями (1 ч)

4 раздел

Лёгкая атлетика – 8 часов.

- 4.1. Прыжки (1 ч)
- 4.2. Бег (2 ч)
- 4.3. Метание и броски (1 ч)
- 4.4. Эстафеты с прыжками (1 ч)
- 4.5. Эстафеты с различными видами бега (2 ч)
- 4.6. Эстафеты с бросками (1 ч)

3 класс.

1 раздел

Подвижные игры – 9 часов.

Метко в цель, мяч соседу, мяч на полу, мяч над головой, гонка мячей, охотники и утки, подвижная цель, передал – садись, поезд, альпинисты.

2 раздел

Спортивные игры – 8 часов.

- 2.1. Футбол (2 ч)
- 2.2. Пионербол (2 ч)
- 2.3. Баскетбол (2 ч)
- 2.4. Волейбол (2 ч)

3 раздел

Гимнастика с элементами акробатики – 9 часов.

- 3.1. Гимнастические упражнения (2 ч)
- 3.2. Гимнастическая комбинация (2 ч)
- 3.3. Акробатические упражнения (2 ч)
- 3.4. Акробатические комбинации (1 ч)
- 3.5. Эстафеты с гимнастическими комбинациями (1 ч)
- 3.6. Эстафеты с акробатическими комбинациями (1 ч)

4 раздел

Лёгкая атлетика – 8 часов.

- 4.1. Прыжки (1 ч)
- 4.2. Бег (2 ч)
- 4.3. Метание и броски (1 ч)
- 4.4. Эстафеты с прыжками (1 ч)
- 4.5. Эстафеты с различными видами бега (2 ч)
- 4.6. Эстафеты с бросками (1 ч)

4 класс.

1 раздел

Подвижные игры – 9 часов.

Копна – тропинка – кочки, запрещённое движение, знак качества, быстрый лыжник, день и ночь, не задень, по местам, ручеёк.

2 раздел

Спортивные игры – 8 часов.

2.1. Футбол (2 ч)

2.2. Пионербол (2 ч)

2.3. Баскетбол (2 ч)

2.4. Волейбол (2 ч)

3 раздел

Гимнастика с элементами акробатики – 9 часов.

3.1. Гимнастические упражнения (2 ч)

3.2. Гимнастическая комбинация (2 ч)

3.3. Акробатические упражнения (2 ч)

3.4. Акробатические комбинации (1 ч)

3.5. Эстафеты с гимнастическими комбинациями (1 ч)

3.6. Эстафеты с акробатическими комбинациями (1 ч)

4 раздел

Лёгкая атлетика – 8 часов.

4.1. Прыжки (1 ч)

4.2. Бег (2 ч)

4.3. Метание и броски (1 ч)

4.4. Эстафеты с прыжками (1 ч)

4.5. Эстафеты с различными видами бега (2 ч)

4.6. Эстафеты с бросками (1 ч)

Учебно-тематический план

1 класс (33 часа)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Подвижные игры	8
2	Спортивные игры	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	9
4	Лёгкая атлетика	8
	Итого	33

2 класс (34 часа)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Подвижные игры	9
2	Спортивные игры	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	9
4	Лёгкая атлетика	8
	Итого	34

3 класс (34 часа)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Подвижные игры	9
2	Спортивные игры	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	9
4	Лёгкая атлетика	8
	Итого	34

4 класс (34 часа)

№	Разделы	Кол-во часов
---	---------	--------------

1	Подвижные игры	9
2	Спортивные игры	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	9
4	Лёгкая атлетика	8
	Итого	34

Формы и виды деятельности:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него (игры, соревнования, веселые старты, дни здоровья праздники спорта и т.п.).

Результаты освоения программы

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы 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.

Обучающиеся получают возможность для формирования следующих умений:

- *оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;*
- *оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;*
- *понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;*
- *выражать свои эмоции.*

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- определять цель деятельности с помощью учителя;

- давать эмоциональную оценку деятельности класса;
 - отличать верно выполненное задание от неверного
- Обучающиеся получают возможность научиться:*
- сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
 - обобщать и углублять знания об истории, культуре народных игр.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- определять функции участников, способов взаимодействия;
- сотрудничать в поиске и сборе информации;
- разрешать конфликты — выявлять проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта;
- владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- уметь работать в коллективе;
- управлять поведением партнёра.

Предметные результаты:

1 класс

Обучающиеся научатся:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

2 класс

Обучающиеся научатся:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;
- разработать (придумать) свои подвижные игры.

3 класс

Обучающиеся научатся:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Обучающиеся получают возможность научиться:

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

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

4 класс

Обучающиеся научатся:

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

Обучающиеся получают возможность научиться:

– организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Тематическое планирование

1-й класс

Темы и число часов, отводимых на каждую тему	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности обучающегося
Подвижные игры (8 часов)	Замри, перестрелка, у медведя на бору, пустое место, медведи и пчёлы бег сороконожек, космонавты, два мороза, карусель, белые медведи вызов номеров.	Осваивать универсальные умения самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий зависимости от изменения условий двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной игровой деятельности
Спортивные игры (8 часов)	Футбол Пионербол Баскетбол Волейбол	Осваивать технические действия спортивных игр Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр

		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности условиях игровой деятельности Развивать физические качества
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)	Гимнастические упражнения Гимнастическая комбинация Акробатические упражнения Акробатические комбинации Эстафеты с гимнастическими комбинациями Эстафеты с акробатическими комбинациями	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Лёгкая атлетика (8 часов)	Прыжки Бег Метание и броски Эстафеты с прыжками Эстафеты с различными видами бега Эстафеты с бросками	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей

**Тематическое планирование
2-й класс**

Темы и число часов, отводимых на каждую тему	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности обучающегося
Подвижные игры (9 часов)	Метко в цель, мяч соседу, мяч на полу, мяч над головой, гонка мячей, охотники и утки, подвижная цель, передал – садись, поезд, альпинисты.	Осваивать универсальные умения самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении

		<p>технических действий подвижных игр.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий зависимости от изменения условий двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной игровой деятельности</p>
Спортивные игры (8 часов)	<p>Футбол</p> <p>Пионербол</p> <p>Баскетбол</p> <p>Волейбол</p>	<p>Осваивать технические действия спортивных игр</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности условиях игровой деятельности</p> <p>Развивать физические качества</p>
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)	<p>Гимнастические упражнения</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические комбинации</p> <p>Эстафеты с гимнастическими комбинациями</p> <p>Эстафеты с акробатическими комбинациями</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
Лёгкая атлетика (8 часов)	<p>Прыжки</p> <p>Бег</p> <p>Метание и броски</p> <p>Эстафеты с прыжками</p> <p>Эстафеты с различными видами бега</p> <p>Эстафеты с бросками</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей</p>

Тематическое планирование

3-й класс

Темы и число часов, отводимых на каждую тему	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности обучающегося
Подвижные игры (9 часов)	Зеркало, алфавит, забегала, удочка, у ребят порядок строгий, построимся! Прыгающие воробышки, кто быстрее, волк во рву, лягушата и цапля, парашютисты.	Осваивать универсальные умения самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий зависимости от изменения условий двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной игровой деятельности
Спортивные игры (8 часов)	Футбол Пионербол Баскетбол Волейбол	Осваивать технические действия спортивных игр Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности условиях игровой деятельности Развивать физические качества
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)	Гимнастические упражнения Гимнастическая комбинация Акробатические упражнения Акробатические комбинации Эстафеты с гимнастическими комбинациями Эстафеты с акробатическими комбинациями	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании акробатических упражнений Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических

		упражнений и комбинаций Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Лёгкая атлетика (8 часов)	Прыжки Бег Метание и броски Эстафеты с прыжками Эстафеты с различными видами бега Эстафеты с бросками	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей

**Тематическое планирование
4-й класс**

Темы и число часов, отводимых на каждую тему	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности обучающегося
Подвижные игры (9 часов)	Копна – тропинка – кочки, запрещённое движение, знак качества, быстрый лыжник, день и ночь, не задень, по местам, ручеёк.	Осваивать универсальные умения самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий зависимости от изменения условий двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной игровой деятельности
Спортивные игры (8 часов)	Футбол Пионербол Баскетбол Волейбол	Осваивать технические действия спортивных игр Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила

		<p>техники безопасности условиях игровой деятельности</p> <p>Развивать физические качества</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)</p>	<p>Гимнастические упражнения</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические комбинации</p> <p>Эстафеты с гимнастическими комбинациями</p> <p>Эстафеты с акробатическими комбинациями</p>	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<p>Лёгкая атлетика (8 часов)</p>	<p>Прыжки</p> <p>Бег</p> <p>Метание и броски</p> <p>Эстафеты с прыжками</p> <p>Эстафеты с различными видами бега</p> <p>Эстафеты с бросками</p>	<p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей</p>



Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью *43* листа

(тринадцать)

Директор MAOU «Лицей»

С.К.Беляевская