

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Любовь к спорту с детства»

для обучающихся начального общего образования

Направление внеурочной деятельности

«Удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов»

I. Результаты освоения курса

2 класс

Реализация программы обеспечивает достижение следующих **ЛИЧНОСТНЫХ результатов:**

У ученика будут сформированы:

- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;

- формирования культуры здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

Ученик получит возможность для формирования:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- потребности в проведении самоконтроля и в оценке результатов учебной деятельности.

Реализация программы обеспечивает достижение следующих **МЕТАПРЕДМЕТНЫХ результатов:**

1) Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- умению отслеживать состояния здоровья;

- осваивать способы решения задач творческого и поискового характера;

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

Ученик получит возможность научиться:

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

- общению и взаимодействию со сверстниками;

- организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- элементарные правила общения (знание правил общения и их применение):

- уважительно вести диалог с товарищами, стремиться к тому, чтобы учитывать разные мнения;

- принимать активное участие в работе в паре и в группе с одноклассниками; распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;

Ученик получит возможность научиться:

- контролировать ход совместной работы и оказывать помощь товарищу в случаях затруднения;

- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- понимать, принимать и сохранять учебную задачу и решать её в сотрудничестве с учителем в коллективной деятельности;
- составлять под руководством учителя план действий для решения учебных задач;
- в сотрудничестве с учителем находить несколько способов решения учебной задачи, выбирать более рациональный.

Ученик получит возможность научиться:

- принимать учебную задачу, предлагать возможные способы её решения, воспринимать и оценивать предложения других учеников по её решению;
- оценивать правильность выполнения действий по решению учебной задачи и вносить необходимые исправления.

Реализация программы обеспечивает достижение следующих **ПРЕДМЕТНЫХ результатов.**

К концу **2 класса** курса внеурочной деятельности «Любовь к спорту с детства»

Ученик научится:

- раскрывать понятие здоровье человека, называть внутренние органы, основные части тела, скелет;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- выполнять подтягивание из виса;
- развивать физические качества: быстроту, выносливость и координацию;
- технически правильно выполнять низкий и высокий старты;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- технически правильно выполнять метание малого и набивного мяча;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении метания мяча.

3 класс

Реализация программы обеспечивает достижение следующих **ЛИЧНОСТНЫХ результатов:**

У ученика будут сформированы:

- навыки в проведении самоконтроля и самооценки результатов своей учебной деятельности;
- понимание значения учебных дисциплин в жизни и деятельности человека;
- умение самостоятельно выполнять определённые учителем виды работ (деятельности), понимая личную ответственность за результат.

Ученик получит возможность для формирования:

- навыков проведения самоконтроля и адекватности самооценки результатов своей учебной деятельности;

- интереса к изучению учебных предметов, количественных и пространственных отношений, зависимостей между объектами, процессами и явлениями окружающего мира и способами их описании.

Реализация программы обеспечивает достижение следующих **МЕТАПРЕДМЕТНЫХ результатов:**

1) *Познавательные универсальные учебные действия*

Ученик научится:

- устанавливать отношения между объектами, взаимосвязи в явлениях и процессах и представлять информацию в знаково-символической и графической форме, строить модели, отражающие различные отношения между объектами;

- выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания;

- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно находить необходимую информацию и использовать знаково-символические средства для ее представления, для построения моделей изучаемых объектов и процессов;

- осуществлять поиск и выделять необходимую информацию для выполнения учебных и поисково-творческих заданий.

2) *Коммуникативные универсальные учебные действия*

Ученик научится:

- знать и применять правила общения, осваивать навыки сотрудничества в учебной деятельности;

- уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх;

- взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно оценивать различные подходы и точки зрения, высказывать своё мнение, аргументированно его обосновывать;

- согласовывать свою позицию с позицией участников по работе в группе;

- признавать возможность существования различных точек зрения, корректно отстаивать свою позицию;

3) *Регулятивные универсальные учебные действия*

Ученик научится:

- понимать, принимать и сохранять различные учебные задачи; осуществлять поиск средств для достижения учебной задачи;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной учебной задачей для ее решения;

- выполнять самоконтроль и самооценку результатов своей учебной деятельности на занятии.

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной целью; находить способ решения учебной задачи;

- адекватно проводить самооценку результатов своей учебной деятельности, понимать причины неуспеха на том или ином этапе.

Реализация программы обеспечивает достижение следующих **ПРЕДМЕТНЫХ результатов.**

К концу **3 класса** курса внеурочной деятельности «Любовь к спорту с детства»

Ученик научится:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять и соблюдать правила игры;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры.

Ученик получит возможность научиться:

- называть характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- выполнять подтягивание из виса;
- проявлять физические качества: силу, быстроту, выносливость и координацию при выполнении беговых и прыжковых упражнениях;
- технически правильно выполнять низкий и высокий старты;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

4 класс

Реализация программы обеспечивает достижение следующих **ЛИЧНОСТНЫХ результатов:**

У выпускника будут сформированы:

- начальные представления о самостоятельности и личной ответственности в процессе обучения;
- освоение положительного и позитивного стиля общения со сверстниками и взрослыми в школе и дома;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- приобщение к семейным ценностям, понимание необходимости бережного отношения к природе, к своему здоровью и здоровью других людей.

Выпускник получит возможность для формирования:

- понимание ценности человеческой жизни;
- основ внутренней позиции школьника с положительным отношением к школе, к учебной деятельности;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Реализация программы обеспечивает достижение следующих **МЕТАПРЕДМЕТНЫХ результатов:**

1) Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- различать виды физических упражнений, виды спорта.

Выпускник получит возможность научиться:

- понимать и выполнять несложные обобщения и использовать их для получения новых знаний;
- применять полученные знания в измененных условиях;

- объяснять найденные способы действий при решении новых учебных задач и находить способы их решения (в простейших случаях).

2) Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- уважительно вести диалог с товарищами;
- принимать участие в работе в паре и в группе: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, анализировать ход и результаты проделанной работы под руководством учителя;

- понимать и принимать элементарные правила работы в группе: проявлять доброжелательные отношения к сверстникам, стремиться прислушиваться к мнению сверстников и пр.;

Выпускник получит возможность научиться:

- аргументированно выражать своё мнение;
- оказывать помощь товарищу в случаях затруднений;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие.

3) Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- умение сохранять заданную цель;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого;
- понимать смысл выполнения самоконтроля и самооценки результатов своей учебной деятельности и того, что успех в учебной деятельности в значительной мере зависит от него самого.

Выпускник получит возможность научиться:

- понимать, принимать и сохранять различные учебно-познавательные задачи;
- составлять план действий для решения несложных учебных задач, проговаривая последовательность выполнения действий;
- фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке, адекватно относиться к своим успехам и неудачам, стремиться к улучшению результата на основе познавательной и личностной рефлексии.

Реализация программы обеспечивает достижение следующих **ПРЕДМЕТНЫХ результатов**.

К концу **4 класса** курса внеурочной деятельности «Любовь к спорту с детства»

Выпускник научится:

- знаниям первой помощи при травмах и ушибах на уроках физической культуры;
- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

- играть в спортивные, подвижные игры; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол; демонстрировать уровень физической подготовленности; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц;
- соблюдать основные гигиенические правила;
- контролировать физическую нагрузку самостоятельно;

- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- играть в спортивные, подвижные игры самостоятельно; организовывать судейство.

II. Содержание курса

2 класс

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения; выполнять упоры, седы, группировки, перекаты, стойку на лопатках и мост из положения лёжа; выполнять: лазание по лестнице горизонтально лицом к опоре, ползание по-пластунски под препятствием, передвижение и повороты на скамейке, подтягивание из вися лёжа.

- по разделу «Легкая атлетика» — определять различные виды специально-беговых упражнений; выполнять высокий и низкий старты; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на различные дистанции; выполнять прыжковые упражнения на месте и в движении; выполнять прыжки в длину с места; соблюдать технику безопасности при прыжковых упражнениях; выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

- по разделу «Спортивные и подвижные игры»:

- Баскетбол: передвижение, остановки, повороты, стойки, ловля мяча на месте и в движении; передачи мяча в парах (снизу, от груди, плеча, из-за головы); передача мяча в движении; ведение мяча на месте и в движении.

- Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте, в движении и через сетку; выполнять подачу мяча в парах (расстояние 5 м).

- Подвижные игры: излагать правила и условия проведения подвижных игр; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Игры с элементами бега. Игры с элементами прыжков. Игры с мячом.

3 класс

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения; выполнять упоры, седы, группировки, перекаты, стойку на лопатках и мост из положения лёжа; называть инвентарь, который используется на уроках гимнастики;

- по разделу «Легкая атлетика» — технически правильно выполнять различные виды ходьбы и специально-беговые упражнения, низкий и высокий старт; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на различные дистанции; выполнять прыжковые упражнения на месте и в движении; выполнять прыжок в длину с места; соблюдать технику безопасности при прыжковых упражнениях; выполнять метание с разбега;

- по разделу «Спортивные и подвижные игры»:

- Баскетбол: передвижение, остановки, повороты, стойки, ловля мяча на месте и в движении; передачи мяча в парах (снизу, от груди, плеча, из-за головы); передача мяча в движении; ведение мяча на месте и в движении.

- Пионербол: передвижение, остановки, повороты, стойки. Приём и передача мяча двумя руками. Подача мяча.

- Подвижные игры: излагать правила и условия проведения подвижных игр; проводить подвижные игры с помощью учителя; соблюдать дисциплину и правила

техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Игры с элементами бега. Игры с элементами прыжков. Игры с мячом.

4 класс

- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — составлять правила комплексов утренней зарядке; соблюдать правила техники безопасности; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей, скоростно-силовых способностей, развития гибкости.

- по разделу *«Легкая атлетика»* — выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами; демонстрировать вариативное выполнение беговых, прыжковых, метательных упражнений; соблюдать правила техники безопасности.

- по разделу *«Спортивные и подвижные игры»*:

- Баскетбол: передвижение, остановки, повороты, стойки, ловля мяча на месте и в движении; передачи мяча в парах (снизу, от груди, плеча, из-за головы); передача мяча в движении; ведение мяча на месте и в движении.

- Пионербол: передвижение, остановки, повороты, стойки. Приём и передача мяча двумя руками. Подача мяча. Учебно-спортивная игра.

- Подвижные игры: играть в спортивные, подвижные игры; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол; демонстрировать уровень физической подготовленности; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Игры с элементами бега. Игры с элементами прыжков. Игры с мячом.

Описание форм организации и видов деятельности.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Основные методы работы:

- ✓ наглядный – практический качественный показ;
- ✓ словесный – объяснение, желательно образное;
- ✓ игровой – учебный материал в игровой форме;

III. Тематическое планирование

2 класс (34 часа)

№ п/п	№ урока по теме	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата		Примечание (причина изменения дат проведения урока)
				по плану	по факту	
		I - II - четверть				
1		Правила поведения и Т.Б. на физкультурных занятиях. Игры-эстафеты.				
2		Разучивание прыжка в длину с места. Подвижные игры "Волк во рву".				
3		Прыжок в длину с места. Прыжковая эстафета.				
4		Подвижная игра «Волк во рву», «Прыжковая эстафета».				
5		Бег на выносливость (5-7 мин). Игры с бегом.				
6		Метание на дальность. Игра «Кто дальше метнет?»				
7		Строевые упражнения. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров».				
8		Кувырок вперёд, перекат, "мост" из положения лежа. Игры-эстафеты.				
9		Совершенствование. Подвижные игры.				
10		Низкий и высокий старт. Подвижные игры с бегом.				
11		Прыжки на скакалке, различные подскоки. Игры - эстафеты.				
12		Подскоки. Игры - эстафеты				
13		Подвижные игры на координацию.				
14		Подвижные игры на развитие ловкости.				
15		Упражнения для формирования правильной осанки.				
16		Игры для развития быстроты и силы.				
		III - IV - четверть				
17		Развитие ловкости в упражнениях с мячом.				
18		Подвижные игры с мячами, обручами.				
19		Игры - эстафеты с предметами.				
20		Метание мяча в цель, одной рукой, двумя. Подвижная игра «Мячом в цель».				

21		Ознакомить с группировками и перекатами в группировке.				
22		"Мост" из положения лежа. Игра.				
23		Кувырок назад, стойка на лопатках. "Мост" из положения лежа. Игра.				
24		ОФП - подтягивание, висы, подъёмы туловища за 30сек/раз.				
25		Лазание по гимнастической стенке. Игры.				
26		Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу рук.				
27		Ходьба по гимнастической скамейке для равновесия. Игры с мячом.				
28		Прыжки через скакалку. Подвижные игры.				
29		Игры для развития быстроты и силы.				
30		Игры для развития выносливости, ловкости и гибкости.				
31		Игры – эстафеты с мячами, скакалками.				
32		Челночный бег. Бег 30, 60 метров.				
33		Игры, содействующие закреплению навыка бега и умению передать эстафету.				
34		Подведение итогов. Праздник "Веселые старты".				

3 класс (34 часа)

№ п/п	№ урока по теме	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата		Примечание (причина изменения дат проведения урока)
				по плану	по факту	
		І - ІІ - четверть				
1		Правила поведения и Т.Б. на физкультурных занятиях. Игры эстафеты.				
2		Бег на выносливость (5 -7мин.). Метание на дальность.				
3		Эстафетный бег. Игры эстафеты на скорость.				
4		Ходьба и бег. Игра «Салки».				
5		Разучивание прыжка в длину с места. Прыжковые - эстафеты.				
6		ОФП: прыжок в длину, скакалка, подтягивание, вис, пресс.				
7		Правила и техника игры				

		«Перестрелка».				
8		Игра «Перестрелка» - игра 2 мячами.				
9		Закрепление игры «Перестрелка».				
10		Игры-эстафеты с предметами.				
11		Игры-эстафеты на скорость и координацию.				
12		Преодоление препятствий. Развитие выносливости.				
13		Подвижные игры на развитие скоростно – силовых качеств.				
14		Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами.				
15		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.				
16		Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель.				
		III - IV - четверть				
17		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.				
18		Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте.				
19		Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей».				
20		Развитие координационных способностей. Эстафета.				
21		Правила и изучение игры "Пионербол". Подача мяча.				
22		Тактика игры "Пионербол". Подача мяча.				
23		Передача мяча двумя руками через сетку. Игра «Пионербол».				
24		Учебная игра «Пионербол».				
25		Игры для развития быстроты и силы.				
26		Игры для развития выносливости, ловкости и гибкости.				
27		Техника метания мяча на дальность. Подвижные игры "Попади в мишень".				
28		Метание на дальность.				
29		Бег. Передача эстафетной палочки. Бег 30 – 60 метров на скорость.				
30		Разучивание прыжка в длину с разбега. Прыжковые эстафеты.				
31		Игры на развитие внимания «Угадай по голосу».				
32		Беговая подготовка. Игры.				
33		Спортивные эстафеты.				

34		Игры – эстафеты. Подведение итогов.				
----	--	-------------------------------------	--	--	--	--

4 класс (34 часа)

№ п/п	№ урока по теме	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата		Примечание (причина изменения дат проведения урока)
				по плану	по факту	
		І - ІІ - четверть				
1		Правила поведения и Т.Б. на физкультурных занятиях. Игры эстафеты.				
2		Бег на выносливость (5 -7мин.). Метание на дальность.				
3		Эстафетный бег. Игры эстафеты на скорость.				
4		Ходьба и бег. Игра «Салки».				
5		Разучивание прыжка в длину с места. Прыжковые - эстафеты.				
6		ОФП: прыжок в длину, скакалка, подтягивание, вис, пресс.				
7		Правила и техника игры «Перестрелка».				
8		Игра «Перестрелка» - игра 2 мячами.				
9		Закрепление игры «Перестрелка».				
10		Игры-эстафеты с предметами.				
11		Игры-эстафеты на скорость и координацию.				
12		Эстафеты к "Новогодним весёлым стартам".				
13		Эстафеты к "Новогодним весёлым стартам".				
14		Подвижные игры по выбору учащихся.				
15		Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами.				
16		Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с мячами.				
		ІІІ - ІV - четверть				
17		Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.				
18		Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель.				
19		Ловля и передача мяча на месте. Бросок двумя руками от груди.				
20		Правила и изучение игры "Пионербол". Подача мяча.				
21		Передача мяча двумя руками через сетку. Игра «Пионербол».				

22	Подготовка к соревнованиям по "Пионерболу". Учебная игра «Пионербол».				
23	Подготовка к соревнованиям по "Пионерболу".				
24	Игры для развития быстроты и силы.				
25	Игры для развития выносливости, ловкости и гибкости.				
26	Техника метания мяча на дальность. Подвижные игры "Попади в мишень".				
27	Метание на дальность.				
28	Подготовка к соревнованиям по "Мини-футболу".				
29	Игра "Мини - футбол", техника прыжка в длину с разбега.				
30	Бег. Передача эстафетной палочки. Бег 30 – 60 метров на скорость.				
31	Разучивание прыжка в длину с разбега. Прыжковые эстафеты.				
32	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике.				
33	Спортивные эстафеты.				
34	Подведение итогов. Праздник «Весёлые старты».				