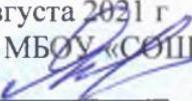


*Приложение № 1
к основной образовательной программе
начального общего образования по ФГОС МБОУ «СОШ №8»*

| | | |
|--|---|---|
| РАССМОТРЕНО Заседание ШМС МБОУ «СОШ №8» Протокол №1 от «30» августа 2021 г Руководитель ШМО  | СОГЛАСОВАНО «30» августа 2021 г Зам. директора по ВР  Калинина Е.В. | УТВЕРЖДЕНО Приказ № 182 от «31» августа 2021 г Директор МБОУ «СОШ №8»  Ярцева Л.Н. |
|--|---|---|

**Программа
внеурочной деятельности
в условиях реализации ФГОС начального общего образования
спортивно-оздоровительного направления
«Веселый мяч»
для обучающихся 1 классов на 2021-2024 уч. год**

Автор разработки:
учитель физической культуры:
Распутина Анастасия Владимировна
МБОУ «СОШ №8»,

Ожидаемые результаты освоения программы

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

- **Личностные результаты** проявляются в:
 - активном включении в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлении положительных качеств личности и управлении своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлении дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
 - оказании бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождении с ними общего языка и общих интересов.

- **Метапредметные результаты:**
 - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способов их исправления;
 - общение и взаимодействие со сверстниками;
 - занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

- **Предметные результаты:**
 - организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
 - изложение факторов истории физической культуры;
 - измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
 - бережное обращение с оборудованием и инвентарём.

Учебно-тематическое планирование

| Раздел | Количество часов на раздел | Учебная тема | Количество часов |
|---|----------------------------|--|------------------|
| | | | 1 кл |
| 1.Знания физической культуре | 2 | 1.1 Физическая культура | 1 |
| | | 1.2 Физические упражнения | 1 |
| 2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности | 2 | 2.1 Самостоятельные игры и развлечения | 2 |
| 3.Физическое совершенствование | 30 | 2.2 Легкая атлетика | 5 |
| | | 2.3 Подвижные игры | 15 |
| | | 2.4 Спортивные игры | 10 |
| Итого: | 34 | | 34 |

Содержание программы

Знания о физической культуре (2 часа)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (2 часа)

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (30 часов)

Лёгкоатлетические упражнения. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча.

| № уроков (часы) | | Разделы программы | Календарные сроки изучения | Темы занятий «Весёлый мяч» | час | Формы контроля | Оснащенность урока |
|--------------------|---|---|----------------------------------|--|-----|---|-----------------------|
| 1-2 | | Основы знаний во время занятия | | Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Выполнение жизненно важных навыков и умений. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости гибкости и координации ОРУ Обычный бег, с изменением направления движения Игра «Салки» | | Развитие координации движения в пространстве | Площадка |
| 3 | | Легкая атлетика | | Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги ОРУ Бег 30 м Эстафеты Игры | | Развивать координацию движений в пространстве, скоростно- силовые качества | Площадка |
| 4 | | | | Метание мяча на дальность ОРУ Эстафеты Игры | | Развивать координацию движений в пространстве, скоростно- силовые качества | Площадка |
| 5 | 1 | | | Подготовка к соревнованиям Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги ОРУ Эстафеты | | Развивать координацию движений в пространстве, скоростно- силовые качества | Площадка |
| 6 | | | | Равномерный бег 3 минуты ОРУ Метание мяча на дальность Игры | | Развивать координацию движений в пространстве, скоростно- силовые качества | Площадка |
| 7 | | | | Эстафеты с мячом и без мяча | | Корректировка | Спорт зал, |

| | | | Игры | | техники исполнения | инвентарь для игр | |
|----|--|---|------|---|--------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 8 | | Спортивные игры Мини-баскетбол на овладение техникой передвижений и остановок, поворотов и стоек | | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты, ускорение) Эстафеты с мячом и без мяча Игры «Борьба за мяч» | | Корректировка техники исполнения | Спорт зал, инвентарь для игр |
| 9 | | | | Ловля мяча и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и движении (в парах, тройках, квадрате, в круге) ОРУ Эстафеты с мячом и без мяча Игры | | Корректировка техники исполнения | Спорт зал, инвентарь для игр |
| 10 | | | | Ловля мяча и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и движении (в парах, тройках, квадрате, в круге) Эстафеты с мячом и без мяча Игры | | Корректировка техники исполнения | Спорт зал, инвентарь для игр |
| 11 | | Спортивные игры Мини-баскетбол на овладение техникой передвижений | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ОРУ Игры «Борьба за мяч» | | Корректировка техники исполнения | Спорт зал, инвентарь для игр |
| 12 | | | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и | | Корректировка техники | Спорт зал, инвентарь для |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|---|------------------------------------|
| | | ий остановок, поворотов и стоек | | скорости ОРУ Игры «Борьба за мяч» | | исполнения | игр |
| 13 | | | | Эстафеты с мячом и без мяча Игры | | Корректировка техники исполнения | Спорт зал, инвентарь для игр |
| 14 | | | | Ведение мяча баскетбольного на месте и в движение Игры | | Корректировка техники исполнения | Спорт зал, инвентарь для игр |
| 15 | | Подвижные игры | | Игра «Перестрелка» Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве | Спорт зал, инвентарь для игр |
| 16 | | | | «Догонялки на марше» ОРУ Подтягивание на перекладине (д, м) Игра «Увертывайся от мяча» Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве | Спорт зал, инвентарь для игр |
| 17 | | | | «Стрелки» Прыжки через скакалку Вращение обруча ОРУ Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве | Спорт зал, инвентарь для игр |
| 18 | | | | Игра «Перестрелка» Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве | Спорт зал, инвентарь для игр |
| 19 | | | | «Третий лишний» ОРУ Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве | Спорт зал, инвентарь для игр |
| 20 | | | | «Пятнашки» ОРУ Полоса препятствия Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве | Спорт зал, инвентарь для игр |
| 21 | | Подвижные | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------|--------------------|---|---|---|
| | | игры | | | | |
| 22 | | Подвижные игры | | Игра «Перестрелка» Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве Спорт зал, инвентарь для игр |
| 23 | | | | Игра «Перестрелка» Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве Спорт зал, инвентарь для игр |
| 24 | | | | «Космонавты» ОРУ Ведение мяча б\б. Броски мяча в кольцо Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве Спорт зал, инвентарь для игр |
| 25 | | | | «Пустое место» ОРУ Ведение мяча б\б. Броски мяча в кольцо Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве Спорт зал, инвентарь для игр |
| 26 | | | | «Вызов номеров» Ведение мяча баскетбольного на месте и в движение Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве Спорт зал, инвентарь для игр |
| 27 | | | | «Картинный зал» Совершенствование ведение мяча в беге, попадание в кольцо Игра «Волк- калека и бараны» | | Развитие координации рук и ног в пространстве Спорт зал, инвентарь для игр |
| 28 | | | | «Вызов номеров» Ведение мяча баскетбольного на месте и в движение Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве Спорт зал, инвентарь для игр |
| 29 | | | | Игра «Перестрелка» Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве Спорт зал, инвентарь для игр |
| 30 | | | | «За мной» Игра «Быстро по местам» Поднимание туловища из положения вис лежа ОРУ Игры по желанию детей | | Развитие координации рук и ног в пространстве Спорт зал, инвентарь для игр |
| 31 | | | Спортивные игры | | Ведение б\б мяча между стойками Броски в кольцо Игры по желанию детей | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|
| | | | | | скоростно-силовые качества |
| 32 | | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ОРУ Игры «Борьба за мяч» | | Развитие координации рук и ног в пространстве Спорт зал, инвентарь для игр |
| 33 | | | Ловля мяча и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, в круге) ОРУ Эстафеты с мячом и без мяча Игры | | Развитие координации рук и ног в пространстве Спорт зал, инвентарь для игр |
| 34 | | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ОРУ Игры «Борьба за мяч» | | Развитие координации рук и ног в пространстве Спорт зал, инвентарь для игр |