Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена на основе:

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. N273-ФЗ, вступившим в силу с 01.09.2013 года

- СанПинов 2.4.2.282110 от 29.12.2010г., зарегистрированных в Минюсте России 03.03.2011г. рег .N 19993;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 ноября 2010 г. N 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373»;

- Устав МКОУ Хрещатовская СОШ

- Учебного плана МКОУ Хрещатовская СОШ на 2017-2018г

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

1) формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

2) формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

3) развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

4) развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

5) развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

3) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

4) готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

5) овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

6) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое совершенствование** | |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  **Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  **Гимнастические упражнения прикладного характера**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью) |
| **Легкая атлетика** | **Бег**: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.  **Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.  **Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену |
| **Лыжные гонки** | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;  переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением |
| **Подвижные игры** | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».  **На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».  **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».  **На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». |
| **ОРУ** | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Количество часов |
| 1 | **Легкая атлетика** | 20 |
| 2 | **Подвижные игры** | 20 |
| 3 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 9 |
| 4 | **Лыжная подготовка** | 13 |
|  | **ИТОГО** | 62 |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | | Кол-во часов | Тема |
| план | факт |
| **Легкая атлетика – 12ч.** | | | | |
| 1 |  |  |  | Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений. Игра «Пинг­вины с мячом». |
| 2 |  |  |  | Урок – путешествие. Виды ходьбы. Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. |
| 3 |  |  |  | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». |
| 4 |  |  |  | Спортивный марафон.  Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. |
| 5 |  |  |  | Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 6 |  |  |  | Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 7 |  |  |  | Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. |
| 8 |  |  |  | Спортивный марафон. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» |
| 9 |  |  |  | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 10 |  |  |  | Броски большого мяча (1 кг) на дальность. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». ТБ при метании набивного мяча. |
| 11 |  |  |  | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. |
| 12 |  |  |  | Прыжок в длину с места, с разбега. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышелов­ка». |
| **Подвижные игры – 8 ч.** | | | | |
| 13 |  |  |  | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.  Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. |
| 14 |  |  |  | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках ( игра «Прыгающие воробушки»). |
| 15 |  |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). |
| 16 |  |  |  | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 17 |  |  |  | Ведение и  передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота». |
| 18 |  |  |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». |
| 19 |  |  |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». |
| 20 |  |  |  | Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны». |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 9 ч**. | | | | |
| 21 |  |  |  | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».  Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». |
| 22 |  |  |  | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». |
| 23 |  |  |  | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». |
| 24 |  |  |  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра « Пройди бесшумно». |
| 25 |  |  |  | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». |
| 26 |  |  |  | Пере лазание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». |
| 27 |  |  |  | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». |
| 28 |  |  |  | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки». |
| 29 |  |  |  | Лазание по гимнастической стенке. Пере лазание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики». |
| **Подвижные игры – 3 ч.** | | | | |
| 30 |  |  |  | Подвижные игры «У медведя во бору», «Бой петухов». |
| 31 |  |  |  | Подвижные игры «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». |
| 32 |  |  |  | Эстафета «Веселые старты».Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». |
| **Лыжная подготовка – 13 ч.** | | | | |
| 33 |  |  |  | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. |
| 34 |  |  |  | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. |
| 35 |  |  |  | Разучивание скользящего шага. |
| 36 |  |  |  | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. |
| 37 |  |  |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». |
| 38 |  |  |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». |
| 39 |  |  |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |
| 40 |  |  |  | Попеременно двухшажный ход. Игра «Два до­ма». Игра «Два до­ма». |
| 41 |  |  |  | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». |
| 42 |  |  |  | Попеременно двухшажный ход. |
| 43 |  |  |  | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». «Кто быстрее взойдет в гору». |
| 44 |  |  |  | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». |
| 45 |  |  |  | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. |
| **Подвижные игры – 3 ч.** | | | | |
| 46 |  |  |  | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». |
| 47 |  |  |  | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». |
| 48 |  |  |  | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». |
| **Легкая атлетика – 8 ч.** | | | | |
| 49 |  |  |  | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. |
| 50 |  |  |  | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. |
| 51 |  |  |  | Прыжки в длину с разбега. |
| 52 |  |  |  | Бег. Метание на дальность. |
| 53 |  |  |  | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». |
| 54 |  |  |  | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». |
| 55 |  |  |  | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. |
| 56 |  |  |  | Кроссовая подготовка. Прыжки. Метание. |
| **Подвижные игры – 6 ч.** . | | | | |
| 57 |  |  |  | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» |
| 58 |  |  |  | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». |
| 59 |  |  |  | Игра «Третий лишний». ОРУ. |
| 60 |  |  |  | Игра «Пятнашки» Эстафеты. |
| 61 |  |  |  | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. |
| 62 |  |  |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |