**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности:**

**«Развитие физических качеств на улице и в зале»**

**(1-4 класс)**

**Автор программы**

**Заместитель директора**

**Кофанова Г.В.**

**1 .Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

1. Формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности
2. Готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению
3. Ценностные установки и социально значимые качества личности
4. Активное участие в социально значимой деятельности

**Метапредметные результаты**

1. Универсальные познавательные учебные действия: базовые логические и начальные исследовательские действия, а также работу с информацией
2. Универсальные коммуникативные действия: общение, совместная деятельность, презентация
3. Универсальные регулятивные действия: саморегуляция, самоконтроль

**Предметные результаты**

1. Составление и правильное выполнение комплексов утренней гимнастики и комплексов физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки
2. Формирование умений контролирования режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений
3. Укрепление физического и духовного здоровья обучающихся
4. Использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности; способность к работе с информацией, представленной разными средствами
5. Расширение кругозора и культурного опыта обучающегося
6. Формирование умения воспринимать мир не только рационально, но и образно.

**2. Содержание учебного курса**

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Программа разработана для занятий с обучающимися 1-4 классов и рассчитана на 1 час в неделю

**1 класс**

**Спортивные игры на свежем воздухе**

Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий спортом. Выполнение общеразвивающих упражнений. Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях спортивными упражнениями. Беседа о правилах поведения на занятиях в секции. Игры «Вступаем в команду». Понятия высокий и низкий старт, бег с ускорением от 40 до 80 м. Эстафеты, старты из различных положений, бег с ускорением. Подвижные игры «Третий лишний» «Пустое место». «Белые медведи».

**Спортивные игры в зале**

Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.

упражнений. Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Режим дня при занятиях футболом.

Правила личной гигиены во время занятий футболом. Игры в футбол

**2 класс**

**Спортивные игры на свежем воздухе**

Подвижные игры и правила их проведения. Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности. Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель».«Пятнашки». «Лиса и куры». «Прыжки по полоскам». «Караси и щуки».

**Спортивные игры в зале**

Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока. Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола

**3 класс**

**Спортивные игры на свежем воздухе**

Подвижные игры специальной направленности: «Реакция и быстрота движений». «Техника старта остановки, преследования, опеки, и смены направления», «Финты корпусом», «Смена направления движения на скорости», «Основы обороны». Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Подвижные игры «Вызов». «Гонка мячей по кругу». «Мяч среднему».«Круговая лапта». «Охотники и утки».

**Спортивные игры в зале**

Выполнение комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола. Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. Выполнение комплексов дыхательной гимнастики, упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. Выполнение комплексов упражнений

для укрепления голеностопных суставов.

**4 класс**

**Спортивные игры на свежем воздухе**

Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью. Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки. Остановки-прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900, 1800. Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.

Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижные игры «Борьба за мяч». «Перетягивание каната».

**Спортивные игры в зале**

Выполнение ударов – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежачему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом. Остановки – ногой, туловищем. Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема. Остановки туловищем – грудью, животом. Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча». Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника владения мячом игры

вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. Элементарные тактические

комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.

Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам.

Учебные игры в футбол. Участие в соревновательной деятельности.

1. **Класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **занятия** | **Тема/раздел** | **Форма занятия** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** | **Электронные учебно**  **методические материалы** |
| **Спортивные игры на свежем воздухе** | | | | |
| 1 | Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий спортом. | Беседы  Упражнения  Игры | 1ч |  |
| 2 | Выполнение общеразвивающих упражнений | Беседы  Упражнения | 1ч | https://koncpekt.ru/nachalnye- |
| 3 | Первые внешние признаки утомления. Подвижные игры. «Пустое место». | Упражнения  Игры | 1ч |  |
| 4 | Способы самоконтроля за физической нагрузкой | Упражнения | 1ч |  |
| 5 | Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях спортивными упражнениями | Беседы  Упражнения | 1ч |  |
| 6 | Беседа о правилах поведения на занятиях в секции | Беседы  Упражнения | 1ч | nfourok.ru/beseda-na-temu-pravil |
| 7 | Игры «Вступаем в команду» | Игры | 1ч | https://koncpekt.ru/nachalnye- |
| 8 | Понятия высокий и низкий старт | Беседы  Упражнения | 1ч |  |
| 9 | Бег с ускорением от 40 до 80 м | Беседы  Упражнения  Бег | 1ч |  |
| 10 | Эстафеты, старты из различных положений. Бег с ускорением | Беседы  Упражнения  Бег | 1ч |  |
| 11 | Подвижные игры  «Белые медведи» | Игры | 1ч |  |
| 12 | Подвижные игры «Третий лишний | Игры | 1ч |  |
| **Спортивные игры в зале** | | | | |
| 13 | Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча | Упражнения | 1ч |  |
| 14 | Игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 15 | Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча | Упражнения | 1ч | https://koncpekt.ru/nachalnye- |
| 16 | Игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 17 | Комплексы специальной разминки перед соревнованиями | Упражнения | 1ч |  |
| 18 | Игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 19 | Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока. | Упражнения | 1ч | https://koncpekt.ru/nachalnye- |
| 20 | Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния упражнений | Упражнения | 1ч |  |
| 21 | Игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 22 | Правила безопасного поведения во время занятий футболом | Упражнения | 1ч |  |
| 23 | Игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 24 | Режим дня при занятиях футболом | Упражнения | 1ч |  |
| 25 | Игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 26 | Правила личной гигиены во время занятий футболом | Упражнения | 1ч |  |
| 27-33 | Игры в футбол | Игры | 6ч |  |

1. **Класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **занятия** | **Тема/раздел** | **Форма занятия** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** | **Электронные учебно**  **методические материалы** |
| **Спортивные игры на свежем воздухе** | | | | |
| 1 | Подвижные игры и правила их проведения | Беседы  Упражнения  Игры | 1ч | nfourok.ru/beseda-na-temu-pravil |
| 2 | Подвижные игры без мяча и с мячом | Беседы  Упражнения | 1ч |  |
| 3 | Эстафеты с элементами футбола | Эстафеты | 1ч |  |
| 4 | Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений | Упражнения | 1ч | https://koncpekt.ru/nachalnye- |
| 5 | Подвижные игры: «Кто дальше бросит? | Игры | 1ч |  |
| 6 | Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности | Упражнения | 1ч | https://koncpekt.ru/nachalnye- |
| 7 | Подвижные игры: «Попади в цель».«Пятнашки». | Игры | 1ч |  |
| 8 | Подвижные игры: «Лиса и куры». | Игры | 1ч |  |
| 9 | «Подвижные игры: Караси и щуки». | Игры | 1ч |  |
| 10 | Подвижные игры: «Прыжки по полоскам». | Игры | 1ч |  |
| **Спортивные игры в зале** | | | | |
| 11-12 | Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. | Упражнения | 2ч |  |
| 13-14 | Эстафеты с элементами футбола | Эстафеты | 2ч |  |
| 15-16 | Подвижные игры без мяча и с мячом | Игры | 2ч | https://nsportal.ru/nachalnaya- |
| 17-18 | Эстафеты с элементами футбола | Эстафеты | 2ч | https://nsportal.ru/nachalnaya- |
| 19-20 | Комплексы специальной разминки перед соревнованиями | Упражнения | 2ч |  |
| 21-22 | Подвижные игры без мяча и с мячом | Игры | 2ч | https://nsportal.ru/nachalnaya- |
| 23-24 | Эстафеты с элементами футбола | Эстафеты | 2ч |  |
| 25-26 | Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных приемов | Упражнения | 2ч | https://koncpekt.ru/nachalnye- |
| 27-28 | Эстафеты с элементами футбола | Эстафеты | 2ч | https://nsportal.ru/nachalnaya- |
| 29-30 | Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока | Упражнения | 2ч | https://koncpekt.ru/nachalnye- |
| 31-34 | Подвижные игры без мяча и с мячом | Игры | 4ч |  |

1. **Класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **занятия** | **Тема/раздел** | **Форма занятия** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** | **Электронные учебно**  **методические материалы** |
| **Спортивные игры на свежем воздухе** | | | | |
| 1 | Подвижные игры специальной направленности: «Реакция и быстрота движений». | Упражнения | 1ч |  |
| 2 | «Техника старта остановки, преследования, опеки, и смены направления» | Упражнения | 1ч |  |
| 3 | «Финты корпусом» | Упражнения | 1ч |  |
| 4 | «Смена направления движения на скорости», | Упражнения | 1ч |  |
| 5 | «Основы обороны» | Упражнения | 1ч |  |
| 6 | Эстафеты на развитие физических и специальных качеств | Эстафеты | 1ч | https://nsportal.ru/nachalnaya- |
| 7 | Подвижные игры «Вызов» | Игры | 1ч |  |
| 8 | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу». | Игры | 1ч |  |
| 9 | Подвижные игры «Мяч среднему». | Игры | 1ч |  |
| 10 | Подвижные игры «Круговая лапта». «Охотники и утки». | Игры | 1ч |  |
| **Спортивные игры в зале** | | | | |
| 11-12 | Выполнение комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола. | Упражнения | 2ч |  |
| 13-14 | Эстафеты с элементами футбола | Эстафеты | 2ч | https://nsportal.ru/nachalnaya- |
| 15-16 | Подвижные игры без мяча и с мячом | Игры | 2ч |  |
| 17-18 | Эстафеты с элементами футбола | Эстафеты | 2ч |  |
| 19-20 | Выполнение комплексов дыхательной гимнастики, упражнений для глаз | Упражнения | 2ч |  |
| 21-22 | Эстафеты с элементами футбола | Эстафеты | 2ч | https://nsportal.ru/nachalnaya- |
| 23-24 | Выполнение комплексов упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия | Упражнения | 2ч |  |
| 25-26 | Выполнение комплексов упражнений  для укрепления голеностопных суставов | Упражнения | 2ч |  |
| 27-28 | Эстафеты с элементами футбола | Эстафеты | 2ч | https://nsportal.ru/nachalnaya- |
| 29-30 | Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. | Упражнения | 2ч |  |
| 31-34 | Подвижные игры без мяча и с мячом | Игры | 4ч |  |

1. **Класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  **занятия** | **Тема/раздел** | **Форма занятия** | **Количество часов, отводимых на освоение темы** | **Электронные учебно**  **методические материалы** |
| **Спортивные игры на свежем воздухе** | | | | |
| 1 | Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. | Упражнения | 1ч | https://www.maam.ru/detskijsad/obscherazvivayuschie- |
| 2 | Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью. | Упражнения | 1ч | https://www.maam.ru/detskijsad/obscherazvivayuschie- |
| 3 | Прыжки- толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки | Упражнения | 1ч |  |
| 4 | Остановки-прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. | Упражнения | 1ч |  |
| 5 | Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900, 1800. | Упражнения | 1ч | https://www.maam.ru/detskijsad/obscherazvivayuschie- |
| 6 | Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча | Упражнения | 1ч |  |
| 7 | Выполнение общеразвивающих упражнений | Упражнения | 1ч | https://www.maam.ru/detskijsad/obscherazvivayuschie- |
| 8 | Подвижные игры «Борьба за мяч». | Игры | 1ч |  |
| 9 | Подвижные игры «Борьба за мяч» | Игры | 1ч |  |
| 10 | Подвижные игры «Перетягивание каната». | Игры | 1ч |  |
| **Спортивные игры в зале** | | | | |
| 11 | Выполнение ударов – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема) по прямой, на короткие и средние расстояни | Упражнения | 1ч | https://nsportal.ru/detskiy-sad/ |
| 12 | Учебные игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 13 | Выполнение ударов – ведущей ногой (по лежачему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу | Упражнения | 1ч | https://nsportal.ru/detskiy-sad/ |
| 14 | Выполнение ударов – ведущей ногой по различным траекториям – низом, верхом | Упражнения | 1ч | https://nsportal.ru/detskiy-sad/ |
| 15 | Учебные игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 16 | Остановки – ногой, туловищем | Упражнения | 1ч |  |
| 17 | Учебные игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 18 | Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема | Упражнения | 1ч | https://nsportal.ru/detskiy-sad/ |
| 19 | Учебные игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 20 | Остановки туловищем – грудью, животом | Упражнения | 1ч |  |
| 21 | Учебные игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 22 | Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча». | Упражнения | 1ч | https://nsportal.ru/detskiy-sad/ |
| 23 | Учебные игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 24 | Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде | Упражнения | 1ч | https://nsportal.ru/detskiy-sad/ |
| 25 | Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного | Упражнения | 1ч | https://nsportal.ru/detskiy-sad/ |
| 26 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | Упражнения | 1ч |  |
| 27 | Техника владения мячом игры  Вратаря: стойка вратаря; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. | Упражнения | 1ч | https://nsportal.ru/detskiy-sad/ |
| 28 | Элементарные тактические  комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения | Упражнения | 1ч | https://nsportal.ru/detskiy-sad/ |
| 29 | Учебные игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 30 | Тактические действия с учетом игровых амплуа в команде | Упражнения | 1ч |  |
| 31 | Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам | Игры | 1ч |  |
| 32 | Учебные игры в футбол | Игры | 1ч |  |
| 33-34 | Участие в соревновательной деятельности | Игры | 2ч |  |