

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНА  
на методическом объединении  
Протокол № 1 от 28.08.2017 г.

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «Основная  
общеобразовательная школа № 1»  
*С.В. Вожик*  
Приказ № 1 от 01.09.2017 г.



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«Юниор»  
для 1-4 классов**

Составитель:  
Кравчук Ю.Д.

г. Новокузнецк, 2017 – 2018 учебный год

## Содержание.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3
2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .....	4
3.Тематическое планирование.....	8

Курс внеурочной деятельности «Юниор» разработан в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Основная общеобразовательная школа № 1», а также с учетом программ, включенных в ее структуру.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

### 1 класс

№ п/п	Содержание раздела	Форма организации	Вид деятельности
1.	<i>Игры на взаимодействие между учащимися - 12 ч.</i>		
1.1	Игра «Гном, как тебя зовут»	Игра	Способствовать воспитанию инициативности, смелости, самостоятельности действий, быстроты реакций и ориентировки в пространстве. Во время игры «Гуси-
1.2	Игра «Водяной»	Игра	
1.3	Игра «Мы веселые ребята»	Игра	
1.4	Игра «Гуси- лебеди»	Игра	
1.5	Соревнование скороходов	Соревнования	
1.6	Игра «Волк во рву»	Игра	
1.7	Игра «К своим флажкам»	Игра	
1.8	Игры по выбору учащихся	Игра	
1.9	Эстафета с мячами	Соревнования	
1.10	Игра «Птицы и клетка»	Игра	

1.11	Игра «Угадай, кто»	Игра	лебеди» развивают двигательную активность, умение передавать движение птиц
1.12	Игра «Гном, как тебя зовут»	Игра	
<b>2.</b>	<b>Игры на развитие двигательных качеств - 21 ч.</b>		
2.1	Эстафета зверей	Игра	Способствовать усилению деятельности костно-мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия
2.2	Игры по выбору учащихся		
2.3	Игра «Стой!»		
2.4	Игра «Веселые музыканты»		
2.5	Игра «Совушка»		
2.6	Игры по выбору учащихся		
2.7	Эстафета со скакалками		
2.8	Игра «Паровозик»		
2.9	Игры по выбору учащихся		
2.10	Игра «Вышибалы»		
2.11	Игра «Воробьи и вороны»		
2.12	Игра «Салки»		
2.13	Повторение изученных игр		
2.14	Эстафета «Кенгуру»		
2.15	Игра «Симон говорит»		
2.16	Игра «мишки и шишки»»		
2.17	Игра «Медведь»		
2.18	Игры по выбору учащихся		

## 2 класс

№ п/п	Содержание раздела	Форма организации	Вид деятельности
<b>1.</b>	<b>Игры с элементами легкой атлетики - 9 ч.</b>		
1.1	Игра «Гном, как тебя зовут»	Игра	Формировать основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.
1.2	Игра «Водяной»	Игра	
1.3	Игра «Мы веселые ребята»	Игра	
1.4	Игра «Гуси- лебеди»	Игра	
1.5	Соревнование скороходов	Соревнования	
1.6	Игра «Волк во рву»	Игра	
1.7	Игра «К своим флажкам»	Игра	
1.8	Игры по выбору учащихся	Игра	
1.9	Эстафета с мячами	Соревнования	
<b>2.</b>	<b>Ритмическая гимнастика – 11 ч.</b>		
2.1	Игра ««Веселые ладошки»»	Игра	Способствовать формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально– ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается
2.2	Игра «Веселый зоопарк»		
2.3	«Красивая спина»		
2.4	Игра «Дружные ребята»		
2.5	Игра «Веселый сапожок»		
2.6	"Непоседы"		
2.7	Игра «Ритмическая мозаика»		
2.8	«Рыжая лошадка»		

			познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.
<b>3.</b>	<b>Лыжная подготовка – 7 ч.</b>		
3.1	Скользющий шаг с палками	Игра	Играть с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.
3.2	Игра «Царь горы»		
3.3	Повороты на месте и в движении		
3.4	Игра «Попади в цель»		
3.5	Игры по выбору учащихся		
3.6	Эстафета «Снежный город»		
3.7	Лыжная эстафета		
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры – 8 ч.</b>		
4.1	Игры и эстафеты с мячами	Игра	Развивать разнообразные двигательные способности и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.
4.2	Игра «Класс, смирно!»	Игра	
4.3	Броски мяча в корзину	Соревнования	
4.4	Игра «Боулинг»	Игра	
4.5	Игра «Картошка»	Игра	
4.6	Соревнование по прыжкам через скакалку	Соревнования	
4.7	Игра «Веселыепингвинята»	Игра	
4.8	Игра «Солнышко»	Игра	

### 3 класс

№ п/п	Содержание раздела	Форма организации	Вид деятельности
<b>1.</b>	<b>Игры с элементами легкой атлетики - 9 ч.</b>		
1.1	«Метатели»	Игра	Приобретать основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.
1.2	Игра «Пустое место»		
1.3	Игра « У ребят порядок строгий»		
1.4	Игра «К своим флажкам»		
1.5	Игра «Прыгающие воробушки»		
1.6	Веселые старты «Лабиринт»		
1.7	«Прыжки по полосам»		
1.8	«Играй, играй, мяч не теряй»		
1.9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега		
<b>2.</b>	<b>Ритмическая гимнастика – 11 ч.</b>		
2.1	«Исправь осанку»»	Игра	Играть с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально– ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических,
2.2	Упражнения на согласованность движений с музыкой		
2.3	Игра «Зайцы в огороде»		
2.4	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»		
2.5	Ритмические упражнения с		

	обручами		нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.
2.6	Игра «Верёвочка под ногами»		
2.7	«Гимнасты»		
2.8	«Рыжая лошадка»		
<b>3.</b>	<b>Лыжная подготовка – 7 ч.</b>		
3.1	Одновременный двухшажный ход	Игра	Играть с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.
3.2	Поворот переступанием		
3.3	Игра «Защита укрепления»		
3.4	Игра «Перевозка груза»		
3.5	Игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»		
3.6	Игра – соревнование «Не уступлю горку!»		
3.7	Одновременный двухшажный ход		
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры – 8 ч.</b>		
4.1	Игры на внимание и быстроту «Поезд»	Игра	Развивать разнообразные двигательные способности и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.
4.2	Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	Игра	
4.3	«Веселые старты» Старт группами Командный бег	Соревнования	
4.4	«Мини-гандбол»	Игра	
4.5	Повторение изученных игр	Игра	

#### 4 класс

№ п/п	Содержание раздела	Форма организации	Вид деятельности
<b>1.</b>	<b>Игры с элементами легкой атлетики - 9 ч.</b>		
1.1	Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»	Игра	Совершенствовать основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.
1.2	Эстафета со скакалкой. Смена номеров		
1.3	Погоня по кругу. «Перебежки»		
1.4	«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.		
<b>2.</b>	<b>Ритмическая гимнастика – 11 ч.</b>		
2.1	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	Игра	Способствовать формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально–ритмическая деятельность
2.2	Игра на развитие гибкости тела	Игра	

	«Гимнасты»		направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.
2.3	Упражнения с элементами хореографии и танца; Игры с лентами «Осенний лес»	Игра	
2.4	«Прыгающие воробушки» «Прыжки по полосам»	Игра	
2.5	Упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	Игра	
2.6	Соревнование «Лабиринт»	Соревнования	
2.7	«Рыжая лошадка»	Игра	
<b>3.</b>	<b><i>Лыжная подготовка – 6 ч.</i></b>		
3.1	Эстафета 4x50 без лыжных палок	Игра	Развивать познавательный интерес
3.2	Игра «Два мороза»		
3.3	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет»		
3.4	Игра «Заяц без логова»		
3.5	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности		
<b>4.</b>	<b><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр – 9 ч.</i></b>		
4.1	«Снайперы»	Игра	Развивать двигательные способности и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.
4.2	«Перетягивание через черту»		
4.3	«Эстафета с лазаньем и перелезанием»		
4.4	Бег с мячом Бег по линиям «День» и «Ночь»		
4.5	Кто точнее?		
4.6	«Пионербол»		

### Тематическое планирование

1 год обучения – 33 часа

	тема занятия	кол-во часов
<b>1. Игры на взаимодействие между учащимися, 12 ч.</b>		
1	Игра «Гном, как тебя зовут»	1
2	Игра «Водяной»	1
3	Игра «Мы веселые ребята»	1
4	Игра «Гуси- лебеди»	1
5	Соревнование скороходов	1
6	Игра «Волк во рву»	1
7	Игра «К своим флажкам»	1
8	Совершенствование игры «К своим флажкам»	1

9	Игры по выбору учащихся	1
10	Эстафета с мячами	1
11	Игра «Птицы и клетка»	1
12	Игра «Угадай, кто»	1
<b>2. Игры на развитие двигательных качеств, 21 ч.</b>		
13	Эстафета зверей	1
14	Игры по выбору учащихся	1
15	Игра «Стой!»	1
16	Игра «Веселые музыканты»	1
17	Игра «Совушка»	1
18	Совершенствование игры «Совушка»	1
19	Игры по выбору учащихся	1
20	Эстафета со скакалками	1
21	Игра «Паровозик»	1
22	Игры по выбору учащихся	1
23	Игра «Вышибалы»	1
24	Игра «Воробьи и вороны»	1
25	Игра «Салки»	1
26	Совершенствование игры «Салки»	1
27	Повторение изученных игр	1
28	Эстафета «Кенгуру»	1
29	Игра «Симон говорит»	1
30	Игра «мишки и шишки»»	1
31	Игра «Медведь»	1
32	Совершенствование игры «Медведь»	1
33	Игры по выбору учащихся	1

### Тематическое планирование

**2 год обучения – 35 часов**

2 год обучения – 35 часов		
№	тема занятий	кол-во часов
<b>1. Игры с элементами легкой атлетики, 9 ч.</b>		
1	«Осенний марафон»	1
2	Игра «Чай-чай выручай»	1
3	Игра «День и ночь»	1
4	Игра «Вызовы»	1
5	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
6	Прыжки в длину	1
7	Игра «Караси и щука»	1
8	Игра «Кто выше?»	1
9	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1
<b>2. Ритмическая гимнастика, 11ч.</b>		
10	Игра ««Веселые ладошки»»	1
11	Игра «Веселый зоопарк»	1

12	«Красивая спина»	1
13	Игра «Дружные ребята»	1
14	Изучение игры «Веселый сапожок»	1
15	Игра «Веселый сапожок»	1
16	Изучение игры «Непоседы»	1
17	Игра «Непоседы»	1
18	Совершенствование игры «Непоседы»	1
19	Игра «Ритмическая мозаика»	1
20	«Рыжая лошадка»	1
<b>3.Лыжная подготовка, 7ч.</b>		
21	Скользкий шаг с палками	1
22	Игра «Царь горы»	1
23	Повороты на месте и в движении	1
24	Игра «Попади в цель»	1
25	Игры по выбору учащихся	1
26	Эстафета «Снежный город»	1
27	Лыжная эстафета	1
<b>4.Подвижные игры, 8ч.</b>		
28	Игры и эстафеты с мячами	1
29	Игра «Класс, смирно!»	1
30	Броски мяча в корзину	1
31	Игра «Боулинг»	1
32	Игра «Картошка»	1
33	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
34	Игра «Веселыепингвинята»	1
35	Игра «Солнышко»	1

**Тематическое планирование  
3 год обучения – 35 часов**

3 год обучения – 35 часов		
№	тема занятия	кол-во часов
<b>1.Игры с элементами легкой атлетики, 9ч.</b>		
1	«Метатели»	1
2	Игра «Пустое место»	1
3	Игра « У ребят порядок строгий»	1
4	Игра «К своим флажкам»	1
5	Игра «Прыгающие воробушки»	1
6	Веселые старты «Лабиринт»	1
7	«Прыжки по полосам»	1
8	«Играй, играй, мяч не теряй»	1
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1
<b>2.Ритмическая гимнастика, 11ч.</b>		
10	«Исправь осанку»»	1
11	Повторение изученных игр	1
12	Упражнения на согласованность движений с музыкой	1
13	Игра «Зайцы в огороде»	1

14	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	1
15	Комплекс ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	1
16	Совершенствование комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	1
17	Ритмические упражнения с обручами	1
18	Игра «Верёвочка под ногами»	1
19	«Гимнасты»	1
20	«Рыжая лошадка»	1
<b>3.Лыжная подготовка, 7ч</b>		
21	Одновременный двухшажный ход	1
22	Поворот переступанием	1
23	Игра «Защита укрепления»	1
24	Игра «Перевозка груза»	1
25	Совершенствование игры «Перевозка груза»	1
26	Игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	1
27	Игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1
<b>4.Подвижные игры, 8ч.</b>		
28	Игры на внимание и быстроту «Поезд»	1
29	Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1
30	«Веселые старты»	1
31	«Веселые старты» Старт группами	1
32	Командный бег	1
33	«Мини-гандбол»	1
34	Игры на внимание и быстроту «Поезд»	1
35	Повторение изученных игр	1

## Тематическое планирование

**4 год обучения – 35 часов**

<b>4 год обучения - 35 занятий</b>		
№	тема занятий	кол-во часов
<b>1.Игры с элементами легкой атлетики, 9ч</b>		
1	Встречная эстафета.«Волк и ягненок»	1
2	Встречная эстафета.«Кто раньше»	1
3	«Веселые старты»	1
4	Эстафета со скакалкой.Смена номеров	1
5	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1
6	Погоня по кругу. «Перебежки»	1
7	Игровые упражнения с малыми мячами.	1

8	«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.	1
9	Повторение изученных игр	1
<b>2.Ритмическая гимнастика, 11ч.</b>		
10	Элементы основной гимнастики (общеразвивающие, строевые и прикладные упражнения)	1
11	Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1
12	Игры с лентами «Осенний лес»	1
13	Упражнения с элементами хореографии и танца;	1
14	«Прыгающие воробушки»	1
15	«Прыжки по полосам»	1
16	Упражнения с обручем	1
17	Упражнения с лентой	1
18	Упражнения с мячом	1
19	Соревнование «Лабиринт»	1
20	«Рыжая лошадка»	1
<b>3.Лыжная подготовка, 6ч.</b>		
21	Эстафета 4х50 без лыжных палок	1
22	Игра «Два мороза»	1
23	Игра «Кто дальше уедет»	1
24	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке	1
25	Игра «Заяц без логова»	1
26	Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1
<b>4.Подвижные игры с элементами спортивных игр, 9ч.</b>		
27	"Снайперы"	1
28	"Перетягивание через черту"	1
29	"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1
30	Бег по линиям	1
31	Бег с мячом	1
32	«День» и «Ночь»	1
33	Кто точнее?	1
34	«Пионербол»	2
35	Повторение изученных игр	1