

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Управление образования Администрации городского округа город Уфа

Республики Башкортостан

МАОУ «Физико-математический лицей № 93»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей начальных
классов



Калигина О.Р.

Протокол №1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Гордеева А.Г.

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

"Физико-
математический лицей
№ 93"



Рожулкина Е.С.

Приказ № 939 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по физической культуре

«Юные спортсмены»

Составитель: Диндарьянова А.Р.

Уфа-2023

Пояснительная записка

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры. Программа разработана на 1-4 классы. 1 час в неделю.

Целью рабочей программы по внеурочной деятельности является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Ценностные ориентиры содержания учебного

Содержание внеурочной деятельности «Юные спортсмены» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы

укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями В режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение Отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учащиеся 1-4 классов научатся:

-играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

-о способах и особенностях движение и передвижений человека;

-о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

-о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Учащиеся 1-4 классов получают возможность научиться:

-составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

-организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Содержание рабочей программы

- 1.Народные игры.
- 2.Игры на развитие психических процессов.
- 3.Подвижные игры

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата
1	Техника безопасности. Требование к одежде и инвентарю Просмотр презентации.		2.09
2	Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	9.09
3	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	16.09
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	23.09
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	30.09
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	7.10
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	14.10
7	Русская народная игра «Жмурки»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	21.10
8	Русская народная игра «Пятнашки»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	11.11
9	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	18.11
10	Русская народная игра «Фанты»	Правила игры. Разучивание игры.	25.11

		Проведение игры.	
11	Русская народная игра «Птицелов»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	02.12
12	Русская народная игра «Волк»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	09.12
13	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	16.12
14	Русская народная игра «Салки»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	23.12
15	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	13.01
16	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	20.01
17	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	27.01
18	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	03.02
19	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	10.02
20	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	17.02
21	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	24.02
22	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	02.03
23	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической	09.03

		гимнастики.	
24	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	16.03
25	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	23.03
26	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	06.04
27	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.	13.04
28	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.	20.04
29	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	27.04
30	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.	04.05
31	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.	11.05
32	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.	18.05
33	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения 6 перемещение.	
34	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	В.И.Лях	Физическая культура: Учебник для общеобразовательных учреждений	2014г	М.: Просвещение
2		Примерные программы по учебным предметам Начальная школа. В 2 частях. Часть 2. – 4-е издание, переработанное.	2014	М.: Просвещение
3	Е.С. Савинов	Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения	2013	М.: Просвещение
4	Л.Л. Алексеева, С.В.Анащенкова, М.З.Биболетова и	Планируемые результаты начального общего образования	2014	М.: Просвещение

	др.); под редакцией Г.С.Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 3-е изд.			
5	В.И.Лях	Физическая культура: Учебник для 1-4 кл общеобразовательных учреждений	2014	М.: Просвещение
6	В.И.Лях	«Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы»	2014	М.: Просвещение

Характеристика результатов формирования универсальных учебных действий

Класс	Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1-4 класс	1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого». 2. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов. 3. Освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу. 4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.	1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий. 2. Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе и жизненных ситуациях. 3. Определять цель учебной деятельности с помощью самостоятельно. 4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством	1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала. 2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация буде нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников. 3. Извлекать информацию,	1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2.Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. 3.Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное. 4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы

учителя.	представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.)	(задачи).
5. Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.	4. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.	5. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.
6. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.	5. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.	6. Критично относиться к своему мнению 7. Понимать точку зрения другого
7. Использовать в работе литературу, инструменты, приборы.		8. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.
8. Оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.		