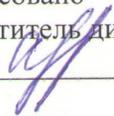
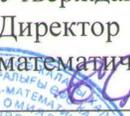


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Физико-математический лицей № 93» городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

Рассмотрено на заседании МО	Согласовано Заместитель директора по УВР  /А.Г.Гордеева/	Утверждаю Директор МАОУ «Физико-математический лицей №93»  /Е.С. Рощупкина/
Протокол от «30» августа 2023 г. № 1	«30» августа 2023 г.	Приказ №393 от «30» августа 2023 г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности

Название Юные спортсмены
(указать учебный предмет, курс)

Для 1А класса, на уровень начального общего образования

Учитель Калигина Ольга Рамилевна

Уфа 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. (Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях . – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2016).

Программа рассчитана на школьников в возрасте 7-8 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.)

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Цели и задачи

Главная цель программы – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности; физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности ребёнка.

Общими задачами секции являются:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

В соответствии с общими задачами секции легкой атлетики перед учебной группой ставятся следующие **задачи**:

- ознакомление с видами легкой атлетики;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой;
- развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание общей выносливости, ловкости;
- изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Курс рассчитан на 33 часа: 1 класс - 33 ч (1 час в неделю).

Общая характеристика курса

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка),

регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (малокомплектная сельская школа);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования 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, 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;
- 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;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- 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.

Планируемые предметные результаты

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения учащиеся:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и спорт

Значение физической культуры. Влияние спорта на укрепление здоровья.

Гигиена спортсмена и закаливание

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям дельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и предупреждения.

Общая физическая подготовка

Понятия о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой походный шаг; переход с шага на бег и с бега на шаг; ход в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта

Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание. Стойка на лопатках; «мостик». «Полушпагат», «шпагат». Напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх с движением ног и рук; полет «в шаге» с выпрямлением толчковой ноги, с подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением «в шаге» и на обе ноги.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте, броски мяча в корзину.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

Бег. Свободный бег по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 500м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ногами в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, маховые движения руками в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, упражнения с набивными мячами.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол- во часов	примечание
1.	Охрана труда во время занятий легкой атлетикой. Игра «Удочка».	1	
2.	Значение физической культуры. Бег. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Игра «Горелки».	1	
3.	Гигиена спортсмена и закаливание. Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу. Игра «Кто ловкий».	1	
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка. Эстафетный бег на отрезках 40 — 60 м.	1	
5.	Бег с изменениями направления. Игра «Два Мороза».	1	
6.	Знакомство с правилами соревнований. Техника бега на короткие дистанции. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	
7.	Кроссовый бег до 500 м. Игра «Пятнашки».	1	
8.	Понятие о строе и командах. Игра «Два и три».	1	
9.	Строевые упражнения на месте и в движении. Игра «Шире шаг».	1	
10.		1	
11.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Игра «Стой».	1	
12.	Прыжки с места в длину способом «согнув ноги». Игра «Лягушки в болоте».	1	
13.	Прыжки. Многоскоки. Игра «Через ручей».	1	

14-15.	Прыжки в высоту с разбега. Игра «Лошадки».	2	
16.	Акробатика. Кувырки вперед, назад и перекаты. Игра «Космонавты».	1	
17.	Стойка на лопатках; «мостик». Игра «Кто быстрее».	1	
18-19.	«Полушпагат», «шпагат». Игра «Быстрые и ловкие».	2	
20.	Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками. Игра «Перестрелка».	1	
21-22.	Передача мяча. Игра «Мяч капитану».	2	
23.	Броски мяча в корзину. Игра «Забрось в кольцо».	1	
24.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
25-26.	Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении. Игра «Не давай мяч водящему».	2	
27-28.	Введение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы. Игра «Не давай мяч водящему».	2	
29.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
30.	Общее ознакомление с техникой метания. Игра «Перестрелка».	1	
31-32.	Упражнения с набивными мячами. Игра «Лапта».	2	
33.	Игра «Пионербол».	1	
	Итоговое занятие. Соревнования «Легкоатлетическое четырехборье».		

Учебно-методическое обеспечение курса

I. *Программа*

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. - М.: «Просвещение», 2016.

II. *Методические пособия для учителя*

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы». Н.И.Дереклеева. - М.: «ВАКО», 2010.
2. «Подвижные игры 1-4 классы» А.Ю.Патрикеев. - М.: «ВАКО», 2012.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы» А.Ю.Патрикеев. - М.: «ВАКО», 2009.