

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

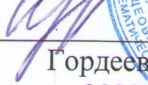
Руководитель МО учителей
начальных классов


Калигина О.Р.

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

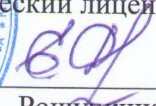
Заместитель директора по
УВР


Гордеева А.Г.

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Физико-
математический лицей №
93»


Рощупкина Е.С.

Приказ №393 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Юные спортсмены»
для обучающихся 1 – 4 классов

Уфа 2023

Пояснительная записка

Направленность программы

Осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

Цель физического воспитания

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 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, ее значении в жизни человека, роли в 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.

Общая характеристика программы

Рабочая программа дополнена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Условия реализации программы

Объём учебного времени, отводимого на реализацию программы в 1 классе-1 час в неделю, 33 учебные недели; во 2-4 классе – 1 час в неделю, 34 учебные недели.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

В процессе овладения двигательной деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются

определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Ценности: физическое и социальное здоровье, активный образ жизни.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел/ тема	Кол-во часов, отводимых на изучение раздела/тем ы	Дата проведения	Примеч ание
----------	--------------	--	--------------------	----------------

1.	Развитие скоростных способностей. Игры "Вороны и воробьи", "Белые медведи".	1	02.09.2023	
2.	Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. Игры "Два Мороза", "Салки".	1	09.09.2023	
3.	Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. Игры "Класс! смирно", на внимание "Карлики - великаны".	1	16.09.2023	
4.	Развитие скоростных и координационных способностей. Игры "Белые медведи", "Снайперы".	1	23.09.2023	
5.	Развитие силы и скоростно - силовых способностей. Игры "Белые медведи", "Дальние броски".	1	30.09.2023	
6.	Развитие физических качеств (гибкость) и координационных. Игры "Ловля обезьян", "Снайперы".	1	07.10.2023	
7.	Развитие скоростно - силовых способностей. Эстафеты с набивными мячами	1	14.10.2023	
8.	Развитие выносливости, внимания через игры "Так и так", Конники - спортсмены".	1	21.10.2023	
9.	Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Игры "Метко в цель", "Пустое место".	1	11.11.2023	
10.	Игровые действия баскетболиста (передвижение, остановка, ведение мяча). Игры "Смена сторон", "Лучшая пара", "Совушка".	1	18.11.2023	
11.	Игровые действия баскетболиста (ведение, передача, бросок). Игры "К своим флажкам", "Бросок, отскок, ловля".	1	25.11.2023	
12.	Игровые действия баскетболиста (передача, бросок, перемещения). Игры "Охотники и утки", на внимание "Угадай, чей голосок".	1	02.12.2023	
13.	Игровые действия баскетболиста (ведение мяча в движении, передачи, броски). Игры "Салки за спину",	1	09.12.2023	

	"Пятнашки в парах", "Снайперы".			
14.	Игровые действия баскетболиста (передвижение, ведение, броски). Игры "Третий лишний", "Пятнашки в парах".	1	16.12.2023	
15.	Игровые действия баскетболиста (передачи в парах двумя руками от груди, одной от плеча). Игры "Тигр, отними мяч", "Собачка".	1	23.12.2023	
16.	Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Игры "Колдуны", "За 10 секунд".	1	13.01.2024	
17.	Развитие физических качеств (координация). Полоса препятствий. Игры "Совушка", "Перетяни канат".	1	20.01.2024	
18.	Развитие скоростно - силовых способностей. Игры "Волк во рву", "За 10 секунд".	1	27.01.2024	
19.	Развитие физических качеств (гибкости, координации) Акробатические упражнения. Игра «Салки»	1	03.02.2024	
20.	Игровые действия волейболиста (верхняя передача над собой, положение рук) Игры "Два Мороза", "За 10 секунд".	1	10.02.2024	
21.	Игровые действия волейболиста (верхняя передача над собой и в паре). Игра «Салки»	1	17.02.2024	
22.	Игровые действия волейболиста (верхняя и нижняя передачи над собой, в паре). Игры "Совушка", "Перетяни канат".	1	24.02.2024	
23.	Игровые действия волейболиста (передачи в парах). Игра "Пионербол",	1	02.03.2024	
24.	Игровые действия волейболиста (передачи в парах). Игра "Пионербол" с элементами волейбола	1	09.03.2024	
25.	Игровые действия волейболиста (техника нижней подачи). Игра "Пионербол" с элементами волейбола	1	16.03.2024	
26.	Совершенствование техники ведения мяча, передачи. Игры "Тигр, отними мяч", "Пустое место".	1	06.04.2024	

27.	Совершенствование техники броска от груди и передачи. Игры "Снайперы" "Пустое место".	1	13.04.2024	
28.	Совершенствование техники передвижения баскетболиста, передачи, ведения мяча. Развитие координационных качеств. Игры "Лучшая пара", "Перекидка", "Воробьи и вороны".	1	20.04.2024	
29.	Совершенствование техники броска от груди. Игры "Борьба за мяч", "Играй, играй, мяч не теряй".	1	27.04.2024	
30.	Развитие скоростных способностей. Игры "Караси и щука", эстафеты.	1	04.05.2024	
31.	Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. Игры "Быстро встать в строй", "Погоня", на внимание "Карлики - великаны".	1	11.05.2024	
32.	Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). Эстафеты с предметами	1	18.05.2024	
33.	Резерв	1		
34.	Резерв	1		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.