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	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО учителей начальных классов	Заместитель директора по УВР	Директор МАОУ «Физико-математический лицей № 93»
Калигина О.Р.	Гордеева А.Г.	Рощупкина Е.С.
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.	от «30» августа 2023 г.	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 1классе-1 час в неделю, 33 учебные недели; во2-4 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/темы	Дата проведения	Примечание
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",	1	07.10.2023	

	"Снайперы".			
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", "Пятнашки в парах", "Снайперы".	1	09.12.2023	
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	1	24.02.2024	

	нижняя передачи над собой, в паре). Игры "Совушка", "Перетяни канат".			
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		