

ПРИЛОЖЕНИЕ
к основной образовательной программе
начального общего образования
МБОУ НГО «СОШ № 2»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Юные спортсмены»
для 1-4 класса
2023-2024 учебный год.

Составитель:
Клещевникова А.А.,
учитель физической культуры

г. Новая Ляля,
2023год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный спортсмен» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе примерной программы по физической культуре для обучающихся 1-4 классов / В.И.Лях. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2011.-64с.-ISBN 978-5-09-019539-3.

Занятия в секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.

Цель программы: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основные задачи программы:

- 1.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; Развитие двигательных (координационных) способностей.
- 2.Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- 3.Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- 4.Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Руководитель секции должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. При подборе средств и методов практических занятий руководитель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и

т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Данный курс рассчитан на учащихся начального звена 7-9 лет. На реализацию программы отводится в 1 классе 33 часа, во 2 классе- 34 часа, 3-4 классе 34 часа в год (один час в неделю) с учетом климатических условий и материально технического обеспечения спортивным инвентарем образовательной организации.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения: активно включатся 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 интересы.

Метапредметными результатами (познавательными, регулятивными, коммуникативными УУД): 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: представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,

регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; 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 техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.

Ученик должен научиться: правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях, правилам безопасности; соблюдать личную гигиену, режим дня; соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом; устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульс) при выполнении физических упражнений; выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Получить возможность научиться: выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь; выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловле и ведении мяча, ударах по мячу; выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках; выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°); выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, пороты и другие строевые команды; выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Содержание курса внеурочной деятельности

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; правила предупреждения травматизма; история развития физической культуры и первые соревнования; физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; характеристика основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, равновесия. Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и на освоения конкретных технических навыков и умений.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

Народная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движения, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Оздоровительное значение подвижных игр

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Группировка подвижные игры

- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с бегом на ловкость;
- с бегом на скорость;
- с прыжками на месте и с места;
- с прыжками в высоту;
- с прыжками в длину с разбега;
- с метанием на дальность;
- с лазаньем и перелазанием;
- игры подготовительные волейболу;
- игры подготовительные баскетболу;
- игры на местности.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо» и др. Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ:

В программный материал 1-3 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелазанье, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами. Строевые упражнения, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию, группировки, перекаты, кувырки вперед и назад, равновесия.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умения бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:

Данный раздел программы позволяет развить навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, освоить повороты на месте переступанием, спуск в высокой стойке, подготовить детей к занятиям активным отдыхом в зимний период.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1КЛАСС**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия
1 Л/А	Основы знаний (физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; в процессе занятий.) Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в приседе и т.д. ОРУ (обще развивающие упражнение) на укрепление мышц спины. «Салки, караси и щуки»
2	Ходьба различными способами.	1	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. ОРУ на укрепление мышц спины. «Салки, Мы веселые ребята».
3 Л/А	Основы знаний (правила предупреждения травматизма. Правило поведения на занятиях по Л/А.) Изучение бег в разном темпе	1	Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с гимнастическими палками. «Смена сторон», «Вызов номера».
4	Повторение бег в разном темпе	2	Бег коротким, средним и длинным шагом. ОРУ с гимнастическими палками. Линейные эстафеты с этапом до 20м.
5 Л/А	Изучение прыжки с высоты, с поворотами, в движении	1	Прыжки на правой и левой ноге в движении, с поворотом на 90 С ⁰ , через набивные мячи и т.д. ОРУ с набивными мячами(1кг). «Прыгающие воробушки».

6	Повторение прыжки высоты, с поворотами, в движении	1	Многоразовые прыжки на правой и левой ноге, с высоты 30см. ОРУ с малым обручем. «Зайцы в огороде».
7 Л/А	Изучение метание в горизонтальную, вертикальную цель	1	ОРУ с т/м.(тейнисный мяч) Метание т/м в мишень с расстояния 3-4 м на дальность. «Метко в цель», «Кто дальше бросит».
8	Повторение метание горизонтальную, вертикальную цель	1	ОРУ с т/м, метание т/м на точность. «Метко в цель», «Точный расчет».
9 Гимн астик а	Основы знаний ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Изучение лазание по гимнастической скамейке, стенке	1	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание на гимнастической стенке. «Выше ноги от земли, Альпинисты».
10	Повторение лазание по гимнастической скамейке, стенке	1	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату. «Салки ноги от земли». Эстафеты с использованием гимнастической скамейки).
11	Изучение равновесие с предметами, без предметов в руках.	1	ОРУ со скакалками. Ходьба по гимнастической скамейке в различных и.п. «Удочка, Прыжки по полоскам».
12	Основы знаний (характеристика основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, равновесия) . Бросковые упражнения с мячом	1	ОРУ с набивными мячами. Передача б/м(баскетбольный мяч) в парах. Развивающая игра «Кто дальше бросит, Кто выше?».
13	Развитие гибкости с предметами и без предметов	1	ОРУ с обручами (60см). Комплекс упражнений на матах, развитие гибкости. Развивающая игра «Акула в затоке»
14	Скоростно-силовая подготовка	1	ОРУ с мешочками(150гр) гантелями. Упражнения на

			гимнастической стенке. Прыжки через длинную скакалку. Развивающая игра « Волки во рву»
15	Развитие координационных способностей	1	ОРУ с в/м (волейбольный мяч). «Салки», Мяч среднему, ».
16 Лыжи	Основы знаний (история развития физической культуры и первые соревнования) Развитие выносливости	2	Ходьба ступающим шагом без палок(1кл.). Попеременный двухшажный ход.
17	Развитие силы	2	Подъем полуёлочкой (1кл).Подъём лесенкой.
18	Развитие координации	2	Спуск на лыжах(1кл). Торможение плугом.
19	Скоростно-силовая подготовка	1	Прохождение дистанции на результат.
20 Игры	Основы знаний физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; Игры с элементами баскетбола .	2	«Прыгающие воробушки», «Метко в цель», «Мяч водящему». ОРУ с набивными мячами (1кг). Ведение б/м на месте, по прямой. Ловля и бросок в парах. «Мяч ловцу».
21	Игры с элементами баскетбола	2	ОРУ с б/м. Броски б/м в кольцо с места из-под щита. «Попади в обруч». ОРУ с б/м. Броски б/м в кольцо с места из-под щита. «Попади в обруч».
22	Подвижные игры	2	« Салки догонялки, Мышеловка, Третий лишний, ит.д.»
23 Л/А	Подвижные игры Народные игры	2	Специальные прыжковые упражнения. «Лиса и куры», «Зайцы в огороде». « Гуси-лебеди, Салки, Дедушка Мазай, Бой петухов».
24	Закрепление бег в медленном, среднем и быстром темпе	2	Бег коротким, средним и длинным шагом. ОРУ с гимнастическими палками. Линейные эстафеты с этапом до 20м.
25	Закрепление метание в горизонтальную, вертикальную цель	1	ОРУ с т/м. Метание м/м в горизонтальную и вертикальную цель. «Метко в цель», «Кто дальше бросит».
	ИТОГО	34	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия
1 Игры с бегом	Основы знаний Повторение комплекса ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	1 1	1. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в приседе и т.д. ОРУ (общеразвивающие упражнения) на укрепление мышц спины. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
2	Повторение ходьба коротким, средним и широким шагом. ОРУ в движении.	1	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. ОРУ на укрепление мышц спины. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
3	Основы знаний Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Повторение комплекса ОРУ в колонне по одному в движении.	1	Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
4	Изучение комплекса ОРУ с предметами на месте в движении.	1	Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
5	Повторение комплекса ОРУ с предметами в движении на месте.	1	Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
2. Игры мячом	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений.	1	Перекаты, передачи броски мяча.
7	Обучение броску мяча, и ловле мяча в игре.	1	Игра «Мяч по полу». «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

8	Развитие глазомера и чувства расстояния при броске мяча.	1	«Метко в цель», «Точный расчет». «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
9	Повторение бросок мяча одной, двумя руками.	1	Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».
	Закрепление бросок мяча одной рукой.	1	
10	Развивающая игра «перестрелка».	3	Игра в перестрелку, в перестрелку с пленом.
11 Игры с прыжкам и	Изучение комплекса ОРУ со скакалкой.	1	«Удочка, Прыжки по полоскам». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».*
	Повторение комплекса ОРУ со скакалкой	1	
12	Основы знаний Последовательность обучения прыжкам. Изучение спрыгивания с высоты.	1	Игра «Солнышко». Игра «Зеркало». Игра «Выше ножки от земли».
	Повторение спрыгивания с высоты.	1	
13	Развивающие игры.	2	Игра «Удочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра «Лягушата и цапля», «Лягушки в болоте»
14 Зимние забавы	Основы знаний Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	.Игра «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов». Игра «Клуб ледяных инженеров».
	Повторение ходьбы ступающим шагом на лыжах.	1	
	Повторение ходьбы скользящим шагом на лыжах.	1	
	Изучение поворота переступанием на лыжах.	1	

	Повторение поворота переступанием на лыжах.		
15	Развивающие игры , эстафеты на лыжах.	1 1	Игра «Кто быстрее». «Салки на лыжах». Эстафета «Воротца» , «Буксиры»
16 Игры для формирования правильной осанки	Основы знаний Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Разучивание комплекса специальных упражнений «Ровная спина».	1	Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
17	Повторение комплекса специальных упражнений «Ровная спина». Разучивание комплекса упражнений для исправления нарушений осанки. Повторение комплекса упражнений для исправления нарушений осанки.	1 1 1	Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».
18 Эстафеты	Знакомство с правилами проведения эстафет. Эстафета с элементами л/а Эстафета с предметами мячами, гимнастическими палками и т. Д.	2 2	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) Эстафета с элементами л/а Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.
ИТОГО		34	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3-4 КЛАСС**

№	Раздел	Тема	Кол-во часов
Пионербол			34
1	Стойки и перемещения. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом.	Стойки игрока; высокая, средняя, низкая,	1
		перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед.	1
		Быстрые рывки с места в различных направлениях.	1
		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
2	Подачи . История возникновения игры пионербол. Правила игры	Верхняя прямая подача броском одной рукой от плеча	1
		Верхняя боковая подача броском одной рукой .	1
		Нижняя боковая подача броском одной рукой.	1
		Верхняя прямая подача броском одной рукой от плеча	1
3	Прием мяча Организация и проведение соревнований по пионерболу	Прием мяча двумя руками летящего выше головы	1
		Прием мяча двумя руками летящего на уровне пояса	1
		Прием мяча двумя руками летящего ниже уровня пояса	1
		Прием мяча двумя руками летящего в сторону	1

4	Передачи мяча,нападающ ий удар, блокирование .Правила игры	Передача мяча двумя руками от головы	1
		Передача мяча двумя руками от груди	1
		Передача мяча двумя руками в прыжке	1
		Передача мяча двумя руками назад	1
		Прыжок вверх толчком двух ног с места	1
		Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага	1
		Одиночное блокирование в прыжке с места	1
		Одиночное блокирование в прыжке с двух, трех шагов	1
		Двойное блокирование в прыжке с места	1
		Двойное блокирование в прыжке с двух, трех шагов.	1
5	Подвижные игры	Подвижная игра перестрелка с пленом	1
		Эстафета с мячом	1
		Пионерская лапта?	1
		Игра снайперы	1
		Лапта через сетку	1
		Игра пионербол с выбыванием	1
		Игра пионербол	1
		Эстафета с мячом	1
		Игра пионербол	1
	Итого: 34 часа		34ч

Информационно-методическое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.

Условные обозначения

ОРУ - обще развивающие упражнения.

И.П.- исходное положение.

Б /М – баскетбольный мяч.

Т/М – тейнисный мяч.

Л/А – лёгкая атлетика.

М/М- малый мяч.

Перечень информационно-методического обеспечения

Спортивное оборудование:

Мяч;

Скакалки;

Канат;

Гимнастическая стенка;

Гимнастическая скамейка;

Лыжи, лыжные палки, ботинки.

Спортивные сооружения:

шведская стенка в спортзале;

спортивный городок на пришкольном участке.

Печатные пособия:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2004г.

2. Справочник учителя физической культуры. Н. М. Вилкова. Издательство «Учитель».2016г.

3. Внеурочная деятельность «Физкультурно-массовые и спортивно – оздоровительные мероприятия в школе».Л.И. Бережная, Е.Г. Диканова. Издательство «Учитель» 2012г.

4. Внеурочная деятельность. «Формирование культуры здоровья.» А.Г. Макеев. Просвящение 2013г.

5. Физическая культура 1-11кл. «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время» С.Л. Садыкова, Е. И.Лебедева. Издательство «Учитель» 2008г.

6. Подвижные игры в спортзале. А. Ю. Патрикеев. ООО «Феникс» 2014г.