

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 50 г. Томска

Согласовано и рекомендовано к утверждению
Протокол педагогического совета от 26.08.2024 №1

Утверждена и введена в действие
приказом от 26.08.2024 № 282
Директор МАОУ СОШ № 50
И.А. Добровольнская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Юные спортсмены»

для обучающихся 1-4 классов

Томск-2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный спортсмен» для обучающихся 1-4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее ФОП) и Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Программа по курсу внеурочной деятельности «Юный спортсмен» включает пояснительную записку, планируемые результаты освоения программы курса, виды деятельности и формы организации занятий, содержание курса, тематическое планирование и учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Пояснительная записка к рабочей программе отражает характеристику курса, общие цели и задачи изучения курса, а также место курса в структуре плана внеурочной деятельности.

Планируемые результаты курса включают личностные, метапредметные и предметные результаты за период обучения (по классам).

В содержании курса представлены: программное содержание по каждому тематическому разделу, формы проведения занятий и основные виды деятельности, которые целесообразно использовать при изучении той или иной программной темы

В тематическом планировании представлены: количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы и возможные ЭОР, которые можно использовать при изучении той или иной темы.

Программа рассчитана на 33 занятия в год для обучающихся 1 классов и 34 часа во 2-4 классов: по 34 занятия в год в каждой параллели (по 1 занятию в неделю).

Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

Общая характеристика предмета

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым

— школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестройению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Цель программы: формирование представлений обучающихся о здоровом образе жизни, развитие физической активности и двигательных навыков.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на 33 занятия в год для обучающихся 1 классов, 34 часа для обучающихся 2 классов и 17 часов для обучающихся 3-4 классов. Продолжительность занятий 35 минут.

Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

Система оценки достижения планируемых результатов

- участия в спортивных соревнованиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; «День здоровья»;
- «Портфолио» обучающегося;
- Педагогическое наблюдение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа направлена на достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении упражнений, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение знаний, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожаю-

щих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты:

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять игры 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

СОДЕЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный спортсмен» для 1-4 классов составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы, состоит из трёх разделов, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год.

2 класс

Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)

Данный раздел позволяет педагогу выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы. Помочь им их реализовать. Игра – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе, возможность свободного самоопределения и самореализации, ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка. Любая игра строится на принципе единства – единство обучения, воспитания, развития.

Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 час.)

Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, формированию осанки, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Раздел 3. Русские народные игры (8 час.)

Очень важно обогатить детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев двигательными элементами, дети смогут самостоятельно организовать и проводить игры.

1-2 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)		
Игры на ориентирование в пространстве (7ч.): «Ворота», «Встречный бой», «Вытолкни за круг», «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».	Коллективная игра	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемене, оказывать взаимопомощь; Выбирать эффективные способы решения поставленных задач, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.

<p>Игры с предметами (7ч.)</p> <p>Игры со скакалками: «Найди жгут», «Скакалочка», «Салки-выручалки», «Альпинисты».</p> <p>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки»</p>	<p>Беседа, коллективная игра</p>	<p>Мотивация учебной деятельности, развитие эстетической потребности, уважительного отношения к иному мнению, ориентироваться в разнообразии способов задач, самостоятельно решать проблему; Уметь формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложение учителя, творчески подходить к решению поставленных задач.</p>
<p align="center">Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)</p>		
<p>Подвижные игры (6ч.)</p> <p>«Прыжки по кочкам», «Кто быстрее встанет в круг», «Прыгающие воробушки», «Конники-спортсмены», «Удочка», «Считалки с прыжками», «К своим флажкам»</p>	<p>Загадки, беседа, коллективная игра</p>	<p>Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость.</p> <p>Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.</p> <p>Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.</p> <p>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния.</p>
<p>Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий (3ч.)</p> <p>«Найди жгут», «Бег со роконожек», «12 палочек», «Два мороза»</p>	<p>Познавательная беседа, коллективная, групповая игра</p>	<p>Контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, выделять и формулировать то, что усвоено. Развивать уважительное отношение к иному мнению, стремиться к сотрудничеству, уметь составить план самостоятельных действий.</p>
<p>Эстафеты с баскетбольными мячами (3ч.)</p> <p>«Метко в цель», «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Передал -садись»</p>	<p>Командные соревнования</p>	<p>Выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля. Проявление активности для решения познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение. Умение использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние.</p>
<p align="center">Раздел 3. Народные игры (8 ч.)</p>		

Хороводные игры (1ч.) «Плетень», «Ручеёк» Сюжетные игры (4ч.) «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Фанты»	Беседа, виктори- на, кол- лектив- ная игра, группо- вая игра	Получат представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.
Русские народные игры (3ч.) «Горелки», «Лапта», «Штандр»	Беседа, спортивный праздник	Осознание своей этнической принадлежности, мотивация учебной деятельности, исходя из чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, умение пользоваться информацией о своей культуре

3 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Игры с элементами лёгкой атлетики (3 ч.)		
Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. «Два мороза», «Воробьи и вороны», «Светофор», «Камыши и щуки», «Лиса и охотники», «Волки во рву», «Али-баба», «Третий лишний», «Пятнашки».	Коллективная игра	Знать и понимать правила безопасного поведения на занятиях физической культурой. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
Раздел 2. Игры с элементами гимнастики (3 ч.)		
Игры «Гусары», «Кузнечики», Заколдованный замок», «Зайцы на болоте», «Море волнуется».	Загадки, беседа, коллективная игра	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.
Раздел 3. Игры с элементами спортивных игр (11 ч.)		
Игры «Четыре мяча», «Картошка», «Собачка», пионербол, «Мяч капитану», «Попади в цель», мини-баскетбол, эстафеты с мячом, флорбол, эстафеты с шайбой, «Квадрат», «Вышибала», мини-футбол, мини-гандбол, бадминтон, фризбиртаргет, алтимат, лапта, городки.	Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения битой, тарелкой, ракеткой

4 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности учащихся

Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)		
Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	Беседа,	Знать и понимать правила безопасного поведения на занятиях физической культурой.
Игры, содействующие развитию двигательных качеств	коллективная игра, групповая игра	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.
Раздел 2. Способы физической деятельности (3 ч)		
Игры с элементами легкой атлетики	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.
Игры с элементами ритмической гимнастики	коллективная игра, групповая игра	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.
Раздел 3. Подвижные игры (11)		
Игры с элементами спортивных игр	коллективная игра, групповая игра	Знать и выполнять правила игры.
Игры с элементами лыжной подготовки	ходьба на лыжах	Знать и выполнять правила игры.
Игры по выбору детей	Коллективная игра, групповая игра	Знать и выполнять правила игры.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1.Общеразвивающие игры (14 час.)		https://resh.edu.ru/ http://www.multiurok
1-7	Игры на ориентирование в пространстве.	7	
8-14	Игры с предметами.	7	
	Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)		
15-20	Подвижные игры.	6	
21-23	Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий.	3	
24-26	Эстафеты с мячами.	3	
	Раздел 3. Народные игры (8 ч.)		
27-31	Хороводные игры. Сюжетные игры.	5	
32-33	Русские народные игры.	2	
Итого		33 часа	

2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

	Раздел 1.Общеразвивающие игры (14 час.)		https://resh.edu.ru/ http://www.multiurok
1-7	Игры на ориентирование в пространстве.	7	
8-14	Игры с предметами.	7	
	Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)		
15-20	Подвижные игры.	6	
21-23	Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий.	3	
24-26	Эстафеты с мячами.	3	
	Раздел 3. Народные игры (8 ч.)		
27-31	Хороводные игры. Сюжетные игры.	5	
32-34	Русские народные игры.	3	
Итого		34 часа	

3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Игры с элементами лёгкой атлетики (3час.)		http://school-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/ http://www.multiurok
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. «Светофор».	1	
2	«Два мороза».	1	
3	«Воробьи и вороны».	1	
	Раздел 2. Игры с элементами гимнастики (3 ч.)		
1	«Гусары».	1	
2	«Кузнечики».	1	
3	Заколдованный замок».	1	
	Раздел 3. Игры с элементами спортивных игр (11 ч.)		
1	«Попади в цель».	1	
2	мини-баскетбол.	1	
3	эстафеты с мячом.	1	
4	Эстафеты с шайбой.	1	
5	«Квадрат».	1	
6	«Вышибала».	1	
7	мини-футбол.	1	
8	Бадминтон.	1	
9	Фризбиртаргет.	1	
10	Алтимат.	1	
11	Лапта.	1	
Итого		17 часов	

4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа.)		http://school-collection.edu.ru https://resh.edu.ru/ http://www.multiurok
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	1	

2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств: «Снайпер», «Охотники и утки», «Воробьи, вороны».	2	«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Раздел 2. Способы физической деятельности (3 ч.)			
1	«Второй лишний», Комплекс упражнений в паре	1	
2	«Пустое место», Комплекс упражнений без предмета	1	
3	«Метко в цель», Комплекс упражнений с гимнастической палкой	1	
Раздел 3. Подвижные игры (11 ч.)			
1	«Четыре мяча».	1	
2	«Картошка».	1	
3	«Собачка».	1	
4	Пионербол.	1	
5	«Мяч капитану».	1	
6	Мини-баскетбол.	1	
7	Эстафеты с мячом.	1	
8	Эстафеты с шайбой.	1	
9	«Вышибала».	1	
10	Мини-футбол.	1	
11	Бадминтон.	1	
Итого		17 часов	

Формы проведения занятий: спортивно - подвижные игры и упражнения

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Методические материалы для ученика: -

Методические материалы для учителя :

- Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, - В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007;
- Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2007 г;
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007;
- Методический сборник по подвижным играм для общеобразовательных организаций. Министерство просвещения РФ ФГБУ «Федеральный центр организационно – методического обеспечения физического воспитания» 2023 год.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

<http://school-collection.edu.ru>, <https://resh.edu.ru/>, <http://www.multiurok>, «ФизкультУра»
<http://www.fizkult-ura.ru/>

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи