

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Белоглинский район МБОУ СОШ № 32

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Чубукина Л.Ю.

Приказ № 92
от 30.08.2023г

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

Петрикина Ю.А.

Приказ № 92
от 30.08.2023г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 32

Алфимова Т.В.

Приказ № 92
от 30.08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной учебной дисциплины

«Школа юного спортсмена»

для 1-4 класса начального

общего образования

на 2023-2024 учебный год

Учитель: Тимошенко Н.И.

Станица Успенская, 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школа юного спортсмена» для 1 класса составлена на основе авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха для учащихся 1-4 классов.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю, 33 учебных недели – основание Годовой календарный график школы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Метапредметные результаты.

Познавательные.

По окончании 1 класса обучающийся научится:

1. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.
2. Узнавать, выделять и использовать в действии конкретные двигательные элементы.
3. Определять общую цель.
4. Выделять необходимую информацию из различных источников.

По окончании 1 класса обучающийся получит возможность научиться:

1. Применять полученные знания в условиях определенного вида деятельности.
2. Следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
3. Использовать знаки и символы в качестве сигналов и ориентиров.

Регулятивные.

По окончании 1 класса обучающийся научится:

1. Выполнять упражнение в соответствии с представленным эталоном.
2. Выбирать приоритетные способы решения поставленной двигательной задачи.
3. Основным приемам самоконтроля.

По окончании 1 класса обучающийся получит возможность научиться:

1. Контролировать процесс двигательной деятельности.

Коммуникативные.

По окончании 1 класса обучающийся научится:

1. Формулировать свои затруднения.
2. Обращаться за помощью.
3. Формулировать собственное мнение.
4. Работать в группе.

По окончании 1 класса обучающийся получит возможность научиться:

1. Избегать конфликтных ситуаций.
2. Оказывать помощь.

Личностные результаты.

По окончании 1 класса обучающийся научится:

1. Соблюдать дисциплину.
2. Расширять арсенал движений.
3. Формировать познавательные интересы на основе развития творческих и интеллектуальных способностей учащихся.

По окончании 1 класса обучающийся получит возможность научиться:

1. Видеть эстетическую красоту в движении.

2. Выбатывать морально-волевые качества.
3. Стремиться к улучшению личных результатов.

Содержание учебного предмета.

Внеурочные занятия «Школа юного спортсмена» предусматривают комплексное развитие двигательных качеств, которое осуществляется посредством элементов базовых видов спорта.

Тема «Развитие двигательных качеств» (33 часа). Основы легкой атлетики. Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча. Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой и висы. Основы знаний в области физической культуры. Самоконтроль. Закаливающие процедуры. Одежда для игр и прогулок. Правила соревнований по различным видам спорта. Что такое режим дня? Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.

Виды деятельности: наблюдения, игры, соревнования, конкурсы, эстафеты, эксперименты, беседы, квесты.

Тематическое планирование.

№	Название темы	Количество часов	Из них количество к/р, пр/р, л/р, р/р
1	Развитие двигательных качеств	33	
ИТОГО		33	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПРЕДМЕТ Школа юного спортсмена

КЛАСС 1

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ 1, В ГОД 33

№	Темы уроков	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Дата проведения урока	
			План	Факт
1	Развитие выносливости. Укрепление естественного мышечного корсета.	Бег, корригирующая гимнастика, подвижные игры.	1.09	
2	Развитие выносливости. Игры на свежем воздухе.	Бег, корригирующая гимнастика, подвижные игры.	8.09	
3	Развитие скоростной выносливости. Корригирующая гимнастика.	Бег, корригирующая гимнастика, подвижные игры.	15.09	
4	Развитие силы методом круговой тренировки. Укрепление естественного мышечного корсета.	Упражнения с набивным мячом. Круговая тренировка с включением силовых упражнений для различных мышечных групп. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	22.09	
5	Развитие быстроты. Беговые эстафеты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	Равномерный бег. Беговые эстафеты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	29.09	
6	Развитие ловкости и гибкости. Профилактика плоскостопия.	Полоса препятствий с лазанием и перелезанием. Активная и пассивная растяжка. Упражнения по укреплению сводов стопы.	6.10	
7	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	Упражнения силового характера. Упражнения ЛФК по укреплению естественного мышечного корсета.	13.10	
8	Развитие быстроты. Упражнения на ощущения правильной осанки.	Бег. Беговые эстафеты. Комплекс ЛФК на ощущение правильной осанки.	20.10	
9	Развитие гибкости. Профилактика плоскостопия.	Жонглирование. Упражнения на равновесие. Комплекс ЛФК по профилактике плоскостопия.	27.10	
10	Мини-соревнование «Самый сильный!».	Упражнения с гантелями. Соревновательная деятельность.	10.11	
11	Развитие быстроты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	Упражнения в движении. Комплекс эстафет с упражнениями на быстроту. Упражнения на ощущение правильной осанки.	17.11	
12	Мини-соревнование «Самый	Упражнения с гимнастическим	24.11	

	меткий!».	обручем. Мини-соревнование «Самый меткий!».		
13	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	Упражнения с набивным мячом. Групповые отжимания. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	1.12	
14	Мини-соревнование «Самый прыгучий!».	Упражнения со скалкой. Мини-соревнование «Самый прыгучий!».	8.12	
15	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	Упражнения в парах. Круговая тренировка. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	15.12	
16	Развитие быстроты и ловкости. Упражнения на ощущение правильной осанки.	Упражнения в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. Упражнения на ощущения правильной осанки.	22.12	
17	Мини-соревнование «Самый меткий 2!».	Упражнения с гимнастической палкой. Мини-соревнование «Самый меткий 2!».	29.12	
18	Развитие выносливости и закаливание посредством игр на свежем воздухе.	Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	12.01	
19	Развитие выносливости и закаливание посредством игр на свежем воздухе.	Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	19.01	
20	Развитие выносливости и закаливание посредством игр на свежем воздухе.	Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	26.01	
21	Развитие выносливости и закаливание посредством игр на свежем воздухе.	Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	2.02	
22	Развитие выносливости и закаливание посредством игр на свежем воздухе.	Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	9.02	
23	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнение на укрепление естественного мышечного корсета.	Прыжковые упражнения для мышц нижних конечностей. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	23.02	
24	Мини-соревнование «Самый быстрый 2!».	Упражнения на ощущение правильной осанки. Прыжки через скамейку. Мини-соревнование «Самый быстрый 2!».	1.03	
25	Развитие координационных способностей. Профилактика плоскостопия.	Упражнения для совершенствования мелкой моторики – вязка узлов. Упражнения для укрепления сводов стопы (без обуви).	8.03	
26	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного	Перетягивание каната. Упражнения на укрепление	15.03	

	корсета.	естественного мышечного корсета.		
27	Развитие быстроты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	Эстафеты с акцентом на скорость выполнения упражнения. Упражнения на ощущение правильной осанки.	22.03	
28	Развитие ловкости и гибкости. Профилактика плоскостопия.	Полоса препятствий. Упражнения по укреплению сводов стопы.	5.04	
29	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	Круговая тренировка. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	12.04	
30	Развитие выносливости в игре.	Игра в футбол. Упражнения на ощущения правильной осанки.	19.04	
31	Итоговое соревнование «Самый-самый! – 2» - 1 тур	Бег, прыжки.	26.04	
32	Итоговое соревнование «Самый-самый!» - 2 тур.	Бег, метания.	3.05	
33	Игры на свежем воздухе.	Бадминтон на свежем воздухе. Упражнения по укреплению сводов стопы. Подведение итогов соревнования «Самый-самый!». Подведение итогов учебного года.	17.05	

Литература:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016))// <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № 459, от 29.12.2016 № 1677)// <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).