муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2 г.Сольцы»

|  |  |
| --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»  на заседании педсовета  протокол №1  от 29 августа 2023г. | «УТВЕРЖДЕНО»  Приказом по школе  № 186  От 29 августа 2023г. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**« Юный спортсмен»**

**1-4 класс**

**Автор: Безукладникова Елена Ивановна**

**Сарин Сергей Евгеньевич**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного курса:**  Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений. Элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником). Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Бег, прыжки, метание.  В разделе **«Основы знаний о физической культуре и спорте»**представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.  Раздел **«Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом»**знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.  Раздел **«Общая физическая подготовк**а» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.  В разделе **«Специальная физическая подготовка»** представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.  Раздел «**Контрольные и тестовые упражнения**» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.  **Подвижные игры** на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Подвижные игры для формирования правильной осанки.  **Подвижные игры на свежем воздухе**. Командные игры. Русские народные игры.  **Командные игры**: «Веселые старты», «Старты надежд», «Папа, мама, я - спортивная семья!», «Вперёд, мальчишки!» русские народные игры.  **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.**(включается во все занятия).  **Значение ЗОЖ.**  Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.  **Правила предупреждения травматизма** во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.  **Комплексы физических упражнений** для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактики и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  **Правила проведения игр и соревнований**.  Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.места занятий, инвентарь (включается во все занятия).  **Подвижные игры с мячом**.  Эстаеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.),  **Занимательные игры.**  **Игры на развитие внимания.**  **Игры на координацию движений.**  **Игры на развитие ловкости**  **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).  **Значение ЗОЖ.**  Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.  **Правила игр**, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия). Занимательные игры .Игры на развитие внимания. Игры на координацию движений.  **Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.**  Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад.  **Соревнования.**  Проведение соревнований по различным видам: плавание, пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс-нации», «Лыжный марафон», «Лыжня –России».  **Формы внеурочной деятельности:**  \*однонаправленные занятия- посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.  \* комбинированные занятия- включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.  \* целостно-игровые занятия- построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.  \* контрольные занятия- прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.  **Планируемые результаты освоения курса**  В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы  **уметь**:  - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;  - играть в подвижные и спортивные игры;  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;  - выполнять строевые упражнения;  - соблюдать правила игры.  **Ожидаемые результаты:**  - высокий уровень мотивации здорового образа жизни;  - укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;  - формирование двигательных действий с мячом;  - соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,  - самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;  - соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;  - владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.  **Способы проверки**: проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей), проведение массовых мероприятий, соревнований, конкурсов, праздников, тестирование, обобщающие и закрепляющие занятия.  **Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:  \*умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;  \*умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;  \*умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.  **Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса 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 играх и нестандартных ситуациях;  \*проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  \*оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.  **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  \*обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  \*организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  \*планировать собственную игровую 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 в процессе игры 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** освоенияосновнойобразовательнойпрограммыначальногообщегообразованиясучетомспецификисодержанияпредметныхобластей,включающихвсебяконкретныеучебныепредметы,ориентированынаприменениезнаний,уменийинавыковобучающимисявучебныхситуацияхиреальныхжизненныхусловияхидолжны обеспечивать:   1. умениеиспользоватьсредствафизическойкультурыдляукрепленияздоровья, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе дляподготовкиквыполнениюнормативовВсероссийского физкультурно-спортивногокомплекса«Готовктрудуи обороне»(ГТО); 2. умение выполнять приемы базовых видов спорта, в подвижных и спортивныхиграх вовзаимодействии сосверстниками; 3. умениевестинаблюдениезасвоимфизическимсостоянием,величинойфизических нагрузок,показателямиосновныхфизическихкачеств; 4. умениеприменятьправилабезопасностипривыполнениифизическихупражненийиразличных форм двигательной активности. |  |

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика, | 10 |
| 2 | Гимнастика(элементы акробатики) | 7 |
| 3 | Подвижные игры(элементы спортивных игр, командных игр, русских народных игр) | 16 |
|  | **Итого: 33 часа** |  |

**Тематическое планирование 2-4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела | Количество часов |
|  | **2 класс** |  |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |
| 2 | Гимнастика (элементы акробатики) | 8 |
| 3 | Подвижные игры (элементы спортивных игр, командных игр, русских народных игр) | 16 |
|  | **Итого: 34 часа** |  |
|  | **3 класс** |  |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |
| 2 | Гимнастика (элементы акробатики) | 8 |
| 3 | Подвижные игры (элементы спортивных игр, командных игр, русских народных игр) | 16 |
|  | **Итого: 34 часа** |  |
|  | **4 класс** |  |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |
| 2 | Гимнастика (элементы акробатики) | 8 |
| 3 | Подвижные игры (элементы спортивных игр, командных игр, русских народных игр) | 16 |
|  | **Итого: 34 часа** |  |
|  | **Использование ЭОР** | <http://spo.1september.ru/urok/> |
|  |  | [***https://infourok.ru/***](https://infourok.ru/)  [***https://fizkultura-fgos.ru/***](https://fizkultura-fgos.ru/)  [*https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2F&cc\_key*](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2F&cc_key) |