

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

РАССМОТРЕНО ШМО учителей начальных классов протокол № <u>1</u> от « <u>16</u> » <u>августа</u> 2019 г. Руководитель ШМО 	СОГЛАСОВАНО зам. директора по воспитательной работе <u>С.С.</u> Е.С. Столетова « <u>20</u> » <u>августа</u> 2019 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Школа № 1» <u>Р.Г.</u> Горбунов Приказ № <u>218</u> -ОД от « <u>20</u> » <u>августа</u> 2019 г.
--	---	---

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Юный спортсмен»**

уровень – начальное общее образование
спортивно-оздоровительной направленности
для учащихся 3-4 классов

Составитель:
учитель Физкультуры,
Бушманов И.П.,
1КК

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Юный спортсмен» для учащихся 3-4 классов разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений, В.И. Ляха, 2010 год.

Цель программы:

формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к занятиям Физической культурой, содействие всестороннему развитию учащихся посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение этой цели решают следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; овладение школой движений;
- развитие координационных пространственных, временных и силовых, параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве и кондиционных способностей, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта к личностным характеристикам выпускника общеобразовательного учреждения в части формирования и использования навыков и правил здорового образа жизни.

При составлении программы учитывалась одна из главных целей развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и готовой к социальной самоидентификации посредством личностно значимой деятельности.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами обучающихся, их физическими возможностями, приоритетами в образовательной политике МБОУ «Школа № 1» в данном направлении, уровнем материально-технического спортивного обеспечения общеобразовательного учреждения.

Очень важно также и то, что обучающиеся при использовании данной программы приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе крепкое здоровье, воспитывая при этом такие черты характера, как чувство товарищества и солидарность. Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному часу в общем объёме 68 часов.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Школа во внеурочное время – это мир творчества, проявления и раскрытия каждым ребёнком своих интересов, своих увлечений, своего «я». Ведь главное, что здесь ребёнок делает выбор, свободно проявляет свою волю, раскрывается как личность. Важно заинтересовать ребёнка занятиями после уроков, чтобы школа стала для него вторым домом, что даст возможность превратить внеурочную деятельность в полноценное пространство воспитания и образования.

Во внеурочной деятельности создаётся своеобразная эмоционально наполненная среда увлечённых детей и педагогов, в которой осуществляется «штучная выделка» настроенных на успех романтиков, будущих специалистов в различных областях спорта.

Важно иметь в виду, что внеурочная деятельность - это отнюдь не механическая добавка к начальному общему образованию, призванная компенсировать недостатки работы с отстающими или одарёнными детьми.

Главное при этом - осуществить взаимосвязь и преемственность образования, как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

В результате освоения содержания материала, при выполнении физических упражнений во внеурочное время учащиеся 3-4 класса должны достигнуть следующего уровня развития:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения; приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека; бегать различными способами; метать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполняют акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться и сохранять правильную осанку, освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

3. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Подвижные игры. Игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений: «У ребят порядок строгий»; «Быстро по местам»; «Космонавты»; «Совушка»; «Мяч соседу».

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.

Подвижные игры на материале легкой атлетики. Бег, прыжки, метание.

Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, гандбол).

Подвижные игры для формирования правильной осанки.

Подвижные игры на свежем воздухе.

Командные игры (вышибалы с пленом, пионербоул и др.)

Русские народные игры.

Командные игры: «Веселые старты», «Папа, мама, я - спортивная семья!», игры народов России.

Основная направленность:

- На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве: «Два мороза», «Пятнашки», «Белые медведи», «Космонавты»

- На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»

- На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей «Кто дальше бросит», «Метко в цель».

- На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Самостоятельные занятия:

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача, броски и ведение мяча в движении.

Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч), в парах, стоя на месте и в шаге.

Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.

Ведение мяча с изменением направления.

Броски поворотам с 3—4 м (гандбол)

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Охотники и утки», «Игры с ведением

мяча».

4. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Организационно-методические требования на занятиях.	1
2.	Тестирование бега на 20 метров с хода.	1
3.	Тестирование челночного бега 4x10 метров.	1
4.	Подвижные игры с элементами строя.	1
5.	«Пятнашки», как игра развивающая технику бега.	1
6.	Тестирование тройного прыжка с места.	1
7.	«Зайцы в огороде», как игра развивающая прыгучесть.	1
8.	Прыжки на скакалке, игра «Удочка».	1
9.	Подвижные игры с использованием мяча.	1
10.	«Мяч соседу», ловля и бросок мяча.	1
11.	Пас и его значение в спортивных играх.	1
12.	Мини-футбол, удар по мячу ногой.	1
13.	Школа юного футболиста. Упражнения с мячом.	1
14.	Упражнения с мячом в парах.	1
15.	Удары по воротам с разного расстояния	1
16.	Передача мяча в тройках и в квадрате.	1
17.	Обводка стоек. Эстафеты.	1
18.	«Весёлые старты» с элементами футбола.	1
19.	Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1
20.	Обводка фишек с ведением.	1
21.	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления.	1
22.	Броски мяча по кольцу.	1
23.	«Весёлые старты» с элементами баскетбола.	1
24.	Мини-баскетбол.	1
25.	Подвижные игры с использованием перелезания.	1
26.	Подвижные игры с использованием лазанья.	1
27.	Подвижные игры с использованием висов и упоров.	1
28.	Элементы ритмики, игры под музыку.	1
29.	Группировка, как основа акробатических упражнений.	1
30.	Перекаты в группировке.	1
31.	Кувырок вперёд.	1
32.	Кувырок назад.	1
33.	Два кувырка вперёд и назад слитно.	1
34.	Эстафеты с использованием кувырка.	1
35.	Выполнение акробатической комбинации.	1
36.	Прохождение полосы препятствий.	1
37.	Конкурс по строевой подготовке.	1
38.	«Весёлые старты» с использованием скамеек.	1
39.	Конкурсы и эстафеты с использованием скакалок и обручей.	1
40.	Знакомство с лыжным спортом, лыжи, экипировка.	1
41.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
42.	Одновременный бесшажный и одношажный ход на лыжах.	1
43.	Спуск в основной стойке и техника падений.	1
44.	Подъём в гору «ёлочкой», спуск в средней стойке.	1

45.	Торможение «плугом», прогулка на лыжах 2 км.	1
46.	Спуск на лыжах в низкой стойке, торможение падением.	1
47.	Подвижная игра «накаты».	1
48.	Подвижная игра «собери предметы».	1
49.	Поход на лыжах 3 км.	1
50.	Подвижные игры с общеразвивающими упражнениями.	1
51.	Подвижные игры в круге.	1
52.	Конкурс «Папа, мама, я — спортивная семья!»	1
53.	Подвижные игры с использованием набивного мяча.	1
54.	Подвижные игры с использованием малых мячей.	1
55.	Встречная эстафета.	1
56.	Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки.	1
57.	Взаимодействие «отдал — выйди» в спортивных играх.	1
58.	Ловля и передача мяча в парах в движении.	1
59.	Броски мяча по воротам в гандболе.	1
60.	Игра в гандбол по упрощённым правилам.	1
61.	Игра в «пионербол» через сетку.	1
62.	Дальние броски мяча через волейбольную сетку.	1
63.	Нападающий бросок через сетку в «пионерболе».	1
64.	Подвижная игра «пионербол» двумя мячами.	1
65.	Тестирование тройного прыжка в длину с места	1
66.	Тестирование челночного бега 4x10 метров.	1
67.	Тестирование бега 20 метров с хода.	1
68.	Подвижные игры народов России.	1
	Итого	68

5. Источники информации

1. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2013.
2. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 2010.
3. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Просвещение, 2011.
4. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М. : ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 2013.
5. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014.
6. Школьникова, К В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2010.

Литература для учеников

1. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014.

Интернет-ресурсы

- 1.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- 2.Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- 3.К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- 4.Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

5. [Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>