МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального округа

Орловская СОШ структурное подразделение МАОУ Армизонской СОШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом	Заместитель директора по ВР	Директор школы
Селянкина Е.Л.	Нерадовских Л.В.	Каканова Л.С.
Протокол №1 от «28» 08 2026г.	от «31» 08 2026 г.	Приказ № 70/1-ос от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного курса «Юный спортсмен»

для обучающихся 4 класса

Программу составил:
Угрюмов С.А.
учитель физической культуры

с. Орлово 2026 год

Пояснительная записка внеурочного курса «Юный спортсмен»

Рабочая программа по внеурочному курсу «Юный спортсмен» является составной частью основной образовательной программы начального общего образования Орловская СОШ.

Рабочая программа составлена в соответствии с

- учебным планом начального общего образования МАОУ Армизонская СОШ на 2026-2027 уч. год
- рабочей программой воспитания МАОУ Армизонская СОШ
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО);

на основе авторской программы под редакцией Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2021.

Для реализации программы используется учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2020.

Внеурочный курс рассчитан на 1 час в неделю.

Данный курс имеет своей целью: обеспечить достижение планируемых результатов освоения программы начального образования.

Изучение курса способствует решению следующих задач:

1) создать условия для планирования, организации и управления образовательным процессом по определенному курсу (в том числе и внеурочной деятельности) и модулю;

2) дать представление о практической реализации государственного образовательного стандарта при изучении конкретного предмета, курса, модуля;

3) конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебного курса.

Данный курс содержит все темы, включенные в федеральный государственный образовательный стандарт содержания образования. А также реализует региональный компонент в количестве 34 часов в каждом классе.

Содержание учебного курса

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения внеурочного курса, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения внеурочного курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения внеурочного курса в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения внеурочного курса «Юный спортсмен» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; 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 учебных заданий, 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 новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; 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, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по внеурочному курсу отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действо вать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения внеурочного курса «Юный спортсмен» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

Тематическое планирование внеурочного курса «Юный спортсмен»

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Виды деятельности	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	практическая работа			
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	В течении года		Знать, когда и зачем разработан и внедрён комплекс ГТО. Уметь самостоятельно регистрироваться на сайте ГТО, ориентироваться в нормативах ГТО. Уметь организовать самостоятельные занятия по тренировке тестовых упражнений. Соблюдать технику безопасности при занятиях физкультурой. Знать все ступени сдачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Практическая работа	РЭШ, ЯКласс

2	Подвижные игры с элементами баскетбола	12	12	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Соблюдать технику безопасности при занятиях физкультурой. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере баскетбола. О современном развитииигр, правилах игры.	Практическая работа	РЭШ, ЯКласс
3	Подвижные игры с элементами волейбола	11	11	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Соблюдать технику безопасности при занятиях физкультурой. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере волейбола. О современном развитииигр, правилах игры.	Практическая работа	РЭШ, ЯКласс
4	Подвижные игры на основе футбола	11	11	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Соблюдать технику безопасности при занятиях физкультурой. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола. О современном развитии игр,правилах игры.	Практическая работа	РЭШ, ЯКласс

Календарно – тематическое планирование внеурочного курса «Юный спортсмен»

№ п/п	**Тема занятия**	**Количество часов**	**Дата по плану**	**Дата по факту**
Подвижные игры с элементами баскетбола (12)				
1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	1	04.09	
2	Ведение мяча.	1	11.09	
3	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой.	1	18.09	
4	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.	1	25.09	
5	Бросок мяча.	1	02.10	

6	Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.	1	09.10	
7	Наведение защитника на центрового игрока.	1	16.10	
8	Заслон с выходом на получение мяча от центрального игрока.	1	23.10	
9	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока.	1	06.11	
10	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.	1	13.11	
11	Прием нормативов.	1	20.11	
12	Эстафеты	1	27.11	
	Подвижные игры на основе волейбола (11)			
13	Прямой нападающий удар	1	04.12	
14	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	11.12	
15	Верхний прием.	1	18.12	
16	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	25.12	
17	Эстафеты на основе волейбола.	1	15.01	
18	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	22.01	
19	Передача мяча снизу.	1	29.01	
20	Нижняя прямая подача мяча.	1	05.02	
21	Игра от стены верхним и нижним приемом.	1	12.02	
22	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	19.02	
23	Тактика игры.	1	26.02	
	Подвижные игры на основе футбола (11)			
24	Зарождение и история футбола, эмблемы футбольных клубов России. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	05.03	
25	Изучение упражнения «контроль мяча».	1	12.03	
26	Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1	19.03	
27	Челночный бег + удары по воротам, футбол.	1	26.03	
28	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	09.04	
29	Удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1	16.04	
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	23.04	
31	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	30.04	
32	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	07.05	
33	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1	14.05	
34	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1	21.05	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332517306569740705391320732391633840583015900607

Владелец Каканова Людмила Сергеевна

Действителен С 22.04.2026 по 22.04.2027