

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Тюменской области**  
**Отдел образования Армизонского муниципального района**  
**Орловская СОШ структурное подразделение МАОУ Армизонской СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим советом

\_\_\_\_\_

Селянкина Е.Л.

Протокол №1 от «26» 08  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_

Нерадовских Л.В.

от «26» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_

Каканова Л.С.

Приказ № 52-ос от  
«30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочного курса «Юный спортсмен»**

для обучающихся 3-4 классов

Программу составил:  
Угрюмов С.А.  
учитель физической культуры

**с. Орлово 2024 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 2024-2025 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 действовать 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 групп, 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 здоровьесформирующими 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	3 4	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 развитии игр, 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 развитии игр, 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
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (12)</b>				
1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	1	05.09.2024	
2	Ведение мяча.	1	12.09.2024	
3	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой шагом и бегом по прямой.	1	19.09.2024	
4	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.	1	26.09.2024	
5	Бросок мяча.	1	03.10.2024	9



6	Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.	1	10.10.2024	
7	Наведение защитника на центрального игрока.	1	17.10.2024	
8	Заслон с выходом на получение мяча от центрального игрока.	1	24.10.2024	
9	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока.	1	07.11.2024	
10	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита.	1	14.11.2024	
11	Прием нормативов.	1	21.11.2024	
12	Эстафеты	1	28.11.2024	
	<b>Подвижные игры на основе волейбола (11)</b>			
13	Прямой нападающий удар	1	05.12.2024	
14	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	12.12.2024	
15	Верхний прием.	1	19.12.2024	
16	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	26.12.2024	
17	Эстафеты на основе волейбола.	1	16.01.2025	
18	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	23.01.2025	
19	Передача мяча снизу.	1	30.01.2025	
20	Нижняя прямая подача мяча.	1	06.02.2025	
21	Игра от стены верхним и нижним приемом.	1	13.02.2025	
22	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	20.02.2025	
23	Тактика игры.	1	27.02.2025	
	<b>Подвижные игры на основе футбола (11)</b>			
24	Зарождение и история футбола, эмблемы футбольных клубов России. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	06.03.2025	
25	Изучение упражнения «контроль мяча».	1	13.03.2025	
26	Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1	20.03.2025	
27	Челночный бег + удары по воротам, футбол.	1	03.04.2025	
28	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	10.04.2025	
29	Удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1	17.04.2025	
30	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	24.04.2025	
31	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	15.05.2025	
32	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1	22.05.2025	
33	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1		
34	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1		









**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582813

Владелец Каканова Людмила Сергеевна

Действителен с 29.03.2024 по 29.03.2025