

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Новоперуновская средняя общеобразовательная школа»

Тальменского района Алтайского края

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Спорт»

для обучающихся 1-4 классов

Составители: Соловьева Елена Анатольевна,

Соловьева Ольга Александровна,

Ушакова Татьяна Владимировна.

учителя начальных классов

Новоперуново 2024

Программа ориентирована на физическое самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, на подготовку школьников к сдаче комплекса ГТО. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание программы

В программу входит 2 раздела:

1 Раздел - Знания в области спорта: история развития физической культуры и первых соревнований. Методика развития физических качеств (сила, координация, скорость, выносливость)

2 Раздел - Физическое совершенствование содержит подразделы:

Упражнения оздоровительной направленности. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для проведения утренней зарядки, физкультминуток.

Упражнения на развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, координация).

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры с элементами футбола, волейбола, баскетбола.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; полоса препятствий. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Тестирование. Тестирование физических качеств (бег -30м, 1км, прыжок с места, гибкость, подтягивание, отжимание, пресс 30сек)

Планируемые результаты

Результаты	1-2 класс	3-4 класс
Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Активно включаться в общение и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; • оказывать взаимопомощь и сопереживать товарищам; • положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; • эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; • уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; • установка на здоровый образ жизни. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • адекватно использовать коммуникативные речевые средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; • отстаивать свое мнение,

		<p>формулируя собственную позицию;</p> <ul style="list-style-type: none"> • приобщаться к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; • развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; • учиться управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
Метапредметные результаты	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру; • соблюдать правила взаимодействия с игроками; • задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий; • самостоятельно достраивать и восполнять недостающие 	

	<p>компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр; • анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; 	
		<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр и технических действий; • анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; • характеризовать роль и значение

		режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
Предметные результаты	<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; • применять жизненно важные навыки в повседневной жизни; • уметь выполнять технически правильно тестовые задания, которые определяются через тестирование в форме Президентских состязаний, комплекса ГТО; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; • характеризовать основные физические качества и различать их между собой. <p><u>Учащийся получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • вести систематические наблюдения за динамикой физической подготовленностью; • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. 	
		<p><u>Учащийся научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела); • выполнять профилактические

		<p>упражнения на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; • измерять показатели физического развития и физической подготовленности; • оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса. <p><u>Учащийся получит возможность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрировать прирост показателей развития физических качеств; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.
--	--	--

Тематическое планирование 1-2 класс (34 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Вид деятельности
	<i>Раздел 1. Знания в области спорта (4 ч)</i>		
1	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	Пересказывать текстов о возникновении системы физического воспитания в Древней Греции, Риме; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире.
2	Знаменитые спортсмены страны	1	Рассказывать о достижениях именитых спортсменов, их роли в развитии спорта в России.
3-4	Методика развития физических качеств	2	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); знать способы развития основных двигательных качеств человека
	<i>Раздел 2. Физическое совершенствование (30ч)</i>		
5-8	Легкая атлетика	4	Выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту, выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель
9-13	Гимнастика	5	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Вид деятельности
14-18	Упражнения с оздоровительной направленностью (5ч)	5	Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия и нарушение осанки
19-23	Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол, волейбол, баскетбол; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
24-31	Упражнения на развитие физических качеств	8	Понимать значение понятий «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
32-34	Тестирование	3	Технически правильно выполнять тестовые задания, знать их предназначение

Тематическое планирование 3-4 класс (34 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Вид деятельности
	Раздел 1. Знания в области спорта (4 ч)		
1-2	Инструктаж по охране труда на занятиях. Виды спорта.(2ч)	2	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. Знать различные виды спорта, историю их возникновения
3	Влияние физических упражнений на физическое развитие	1	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
4	Влияние физических упражнений на физическую подготовленность	1	Понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
	Раздел 2. Физическое совершенствование (30ч)		
5-8	Легкая атлетика	4	Выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту, выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель
9-13	Гимнастика	5	Выполнять гимнастические и акробатические упражнения
14-18	Упражнения с оздоровительной	5	Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия и

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Вид деятельности
	направленностью		нарушение осанки
19-23	Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол, волейбол, баскетбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
24-31	Упражнения на развитие физических качеств	8	Понимать значение понятий «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств
32-34	Тестирование	3	Технически правильно выполнять тестовые задания, знать из предназначение