



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Муниципальное казенное учреждение Отдел образования
Администрации Илекского района Оренбургской области
МБОУ Сухореченская основная общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №9 от «30»

Августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Солдатова Н.М.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Ялова Ю.П.
Приказ №27 от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Я-спортмен»

Для обучающихся 1-4 классов

с. Сухоречка 2023-2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности обучающихся».
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

«Я-спортсмен» - программа внеурочной деятельности для учащихся начальной школы, дополняющей уроки физической культуры. Использование данной программы способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость. Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Основные задачи:

- повысить уровень двигательной активности;
- способствовать физическому, психическому развитию детей;
- развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
- вызвать интерес к занятию, позволить детям ощутить красоту и радость движений;
- обучение тактике выполнения физических упражнений входящих во Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

2. Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 1-4 класса.

Рассчитана на 33ч. в 1 классе, 34 учебных часа во 2-4 классах и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий:

занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения:

спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей

учащиеся 1-4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий

в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон, соревнование.

3. Планируемые результаты освоения программы:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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 на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную 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 при общении 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 освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- **К концу учебного года учащиеся должны**
 - понимать: роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
 - знать: разные виды подвижных игр;
 - уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
 - выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
 - использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

4. Учебно-тематический план

№	Название модуля, разделы	Общее кол-во часов	Количество часов				Характеристика деятельности
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
	Спортивно-оздоровительное направление: кружок «Я-спортсмен»	135	33	34	34	34	
1.	Подвижные игры	65	20	15	15	15	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p>
2.	Спортивные игры	20	5	5	5	5	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения во время спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности</p> <p>Развивать физические качества</p>

3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	4	4	4	4	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
4.	Лёгкая атлетика	34	4	10	10	10	<p>Осваивать технику бега различными способами</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков различных мячей</p>

5.Содержание программы

1 раздел

«Подвижные игры» 65 часов.

1 класс - 20 часов.

- 1.1.Ловишка(2 ч)
- 1.2.Увернись от мяча (2 ч)
- 1.3.К своим флажкам(2 ч)
- 1.4.Жмурки (2 ч)
- 1.5.Совушка(1 ч)
- 1.6.Воробы и кошка(1 ч)
- 1.7.Гонки парами(1 ч)

- 1.8. Не попадись(1 ч)
- 1.9. Кого позвали, тот и ловит(1 ч)
- 1.10. Будь ловким(2 ч)
- 1.11. Хитрая лиса(2 ч)
- 1.12. Медведи и пчелы (2 ч)
- 1.13. Охотники и утки(1 ч)

2 класс – 15 часов.

- 1.14. Колдун(2 ч)
- 1.15. Пастухи и олени (2 ч)
- 1.16. Совушка(2 ч)
- 1.17. Ручеек(2 ч)
- 1.18. Мяч через сетку (1 ч)
- 1.19. Космонавты (2 ч)
- 1.20. Перебежки(2 ч)
- 1.21. Сбей городок(2 ч)

3 класс – 15 часов.

- 1.22. Охотники и утки(2 ч)
- 1.23. Рыбаки и рыбки(2 ч)
- 1.24. Тише едешь - дальше будешь(2 ч)
- 1.25. Запрещенное движение (2 ч)
- 1.26. Мяч среднему(1 ч)
- 1.27. Гонка мячей по кругу(2 ч),
- 1.28. Подвижная цель(2 ч)
- 1.29. Мяч через сетку (2 ч)

4 класс – 15 часов.

- 1.30. Защита крепости (2 ч)
- 1.31. Альпинисты(1 ч)
- 1.32. Водящему мяча не давай (2 ч)

- 1.33. Запрещённое движение(2 ч)
- 1.34. Быстрая лиса(1 ч)
- 1.35. Выталкивание из круга(2 ч)
- 1.36. Пионербол(4 ч)

2 раздел
Спортивные игры – 20 часов.
1класс- 5часов

- 2.1 Спортивные игры с элементами футбола(2ч)
- 2.2. Спортивные игры с элементами баскетбола(2ч)
- 2.3. Пионербол (1ч)

2 класс- 5часов

- 2.4. Футбол (1 ч)
- 2.5. Пионербол (2 ч)
- 2.6. Баскетбол (2 ч)

3 класс-5часов

- 2.7. Футбол (1 ч)
- 2.8. Пионербол (2 ч)
- 2.9. Баскетбол (2 ч)

4 класс-5часов

- 2.10. Волейбол (2 ч)
- 2.11. Футбол (1 ч)
- 2.12. Баскетбол (2 ч)

3 раздел
Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов.

1 класс - 4часа

- 3.1. Гимнастические упражнения(2 ч)
- 3.2. Акробатические упражнения(2 ч)

2 класс - 4часа

- 3.3. Гимнастическая комбинация(2 ч)

3.4. Акробатические упражнения(2 ч)
3 класс - 4 часа

3.5. Акробатические комбинации(2 ч)

3.6. Эстафеты с гимнастическими комбинациями(2 ч)

4 класс - 4 часа

3.7. Эстафеты с акробатическими комбинациями(4 ч)

4 раздел

Лёгкая атлетика – 34 часа. Подготовка к сдаче норм ГТО

1класс-4часа

4.1. Национальные якутские прыжки(2 ч)

4.2. Метание(1ч)

4.3. Эстафеты с различными видами бега(1ч)

2 класс-10часов

4.4. Различными виды бега (5 ч)

4.5. Национальные якутские прыжки (4ч)

4.6. Метание(1ч)

3 класс-10часов

4.7. Метание и броски(2 ч)

4.8. Эстафеты с национальными якутскими прыжками(4 ч)

4.9. Эстафеты с различными видами бега(4 ч)

4 класс-10часов.

4.10. Эстафеты с бросками мяча(2 ч)

4.11. Эстафеты с национальными якутскими прыжками(4 ч)

4.12. Различные виды бега(4 ч)

6.Предполагаемые результаты реализации программы

- *приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:* приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о ТБ при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о пространстве взаимодействия, понимание партнёра.

- **формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:** развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.
- **приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:** приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыт организации досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

7. Формы контроля

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

- ✓ Соревнования «Весёлые старты»
- ✓ Физкультурные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья»
- ✓ Спартакиады: соревнования по спортивным играм
- ✓ Честная игра

8. Методические рекомендации

Программа факультативных занятий спортивно-оздоровительного направления кружка «Яспортсмен» включает в себя четыре раздела. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни, формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Важным требованием программы является воспитание нравственных и волевых качеств учащихся: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения различных заданий.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Особенность младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Это необходимо использовать на занятиях.

9.Перечень учебно-методического обеспечения

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. — М.: Просвещение, 2022 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

10. Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
2.	Печатные пособия	
	Учебные пособия: «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Комплексная программа физического воспитания»	3 комплекта
3.	Технические средства обучения	
	Ноутбук	1 штука
4.	Экранно-звуковые пособия	
	Диски с аудиозаписи	2 комплекта
5.	Игры и игрушки	
	Подвижные игры Спортивные игры	
6.	Оборудование спортивного зала, спортивной площадки	
	Спортивный зал (оборудованный: баскетбольная и волейбольная площадки; маты, спортивные снаряды - конь, гимнастическое бревно, канат, шведская стенка, стойки для прыжков в высоту)	3
	Спортивная площадка (оборудованная: футбольное поле) Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, для	1

подвижных игр и эстафет, для метания. Скакалки Обручи Кегли Аптечка	3 комплекта 1 комплект 1 комплект 2 комплекта 1шт
---	---

Приложение

11.Календарно – тематическое планирование спортивного кружка «Я-спортсмен»

1 класс

№ урока	Дата проведения		СОДЕРЖАНИЕ (разделы, темы)	Кол-во час
	по плану	по факту		
			Подвижные игры	20
1-2			Игра «Ловишка»	2
3-4			Игра «Увернись от мяча	2
5-6			Игра «К своим флажкам»	2
7-8			Игра «Жмурки»	2
9			Игра «Совушка»	1
10			Игра «Воробьи и кошка»	1
11			Игра «Гонки парами»	1
12			Игра «Не попадись»	1
13			Игра «Кого позвали, тот и ловит»	1
14-15			Игра «Будь ловким»	2
16-17			Игра «Хитрая лиса»	2
18-19			Игра «Медведи и пчелы»	2
20			Игра «Охотники и утки»	1
			Спортивные игры	5
21-22			Спортивные игры с элементами футбола	2
23-24			Спортивные игры с элементами баскетбола	2
25			Пионербол	1
			Гимнастика с элементами акробатики	4

26-27			Гимнастические упражнения	2
28-29			Акробатические упражнения	2
			Легкая атлетика	4
30-31			Якутские прыжки «Куобах»	2
32			Метание	1
33			Эстафеты с различными видами бега	1
			Итого:	33

2 класс

№ урока	Дата проведения		СОДЕРЖАНИЕ (разделы, темы)	Кол-во час
	по плану	по факту		
			Подвижные игры	15
1-2			Игра «Колдун»	2
3-4			Игра «Пастухи и олени»	2
5-6			Игра «Совушка»	2
7-8			Игра «Ручеек»	2
9			Игра «Мяч через сетку»	1
10-11			Игра «Космонавты»	2
12-13			Игра «Перебежки»	2
14-15			Игра «Сбей городок»	2
			Спортивные игры	5
16-17			Футбол	2
18-19			Баскетбол	2
20			Пионербол	1
			Гимнастика с элементами акробатики	4
21-22			Гимнастические упражнения	2
23-24			Акробатические упражнения	2
			Легкая атлетика	10
			<i>Бег</i>	3
25			Беговая подготовка	1
26			Упражнения для укрепления мышц стопы	1
27			Равномерный бег	1

			Прыжки	4
28-29			Прыжки в длину	2
30-31			Якутские национальные прыжки «Куобах», «Ыстанга»	2
32			Метание мяча	1
33-34			Эстафеты с различными видами бега	2
			Итого:	34

3 класс

№ урока	Дата проведения		СОДЕРЖАНИЕ (разделы, темы)	Кол-во час
	по плану	по факту		
			Подвижные игры	15 ч
1 - 2.			Игра «Охотники и утки»	2
3 - 4.			Игра «Рыбаки и рыбки»	2
5 - 6.			Игра «Тише едешь - дальше будешь»	2
7 - 8.			Игра «Запрещенное движение»	2
9.			Игра « Мяч среднему»	1
10-11			Игра «Гонка мячей»	2
12-13			Игра «Подвижная цель»	2
14-15			Игра Мяч через сетку	2
			Спортивные игры	5ч
16			Футбол	1
17-18			Пионербол	2
19-20			Баскетбол	2
			Гимнастика с элементами акробатики	4ч
21-22			Акробатическая комбинация	2
23-24			Эстафеты с гимнастическими комбинациями	2
			Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм ГТО	10ч
25			Метание мяча	1
26			Броски мяча в цель	1
27-28			Эстафеты с элементами прыжков в длину. Якутские национальные прыжки «Ыстанга», «Кылыы», «Куобах».	2
29-30			Эстафеты с элементами прыжков в высоту.	2

31			Эстафеты с бегом до 10м.	1
32			Эстафеты с бегом до 20м.	1
33-34			Круговая эстафета	2
			Итого	34

4 класс

№ урока	Дата проведения		СОДЕРЖАНИЕ (разделы, темы)	Кол-во час
	по плану	по факту		
			Подвижные игры	15
1 - 2.			Игра «Защита крепости»	2
3 .			Игра «Альпинисты»	1
4-5.			Игра « Водящему мяча не давай»	2
6-7.			Игра «Запрещенное движение»	2
8-9			Игра «Быстрая лиса»	2
10.			Игра «Выталкивание из круга»	1
11-12			Игра Пионербол	2
13-14.			Игра Пионербол	2
15.			Игра Пионербол	1
			Спортивные игры	5ч
16.			Футбол	1
17-18.			Волейбол	2
19-20.			Баскетбол	2
			Гимнастика с элементами акробатики	4ч
21-22.			Эстафеты с акробатическими комбинациями.	2
23-24.			Эстафеты с акробатическими комбинациями.	2
			Легкая атлетика. Подготовка к сдаче норм ГТО	10ч
25.			Эстафеты с метанием мяча.	1
26.			Эстафеты с бросками мяча в цель.	1

27-28.			Эстафеты с элементами прыжков в длину. Якутские национальные прыжки «Ыстанга», «Кылыы», «Куобах».	2
29-30.			Эстафеты с элементами прыжков в высоту.	2
31.			Эстафеты с бегом до 10м.	1
32.			Эстафеты с бегом до 20м.	1
33-34.			Круговая эстафета	2
			Итого	34