

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ
ВОЛГОГРАДА
КИРОВСКОЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ДЕПАРТАМЕНТА ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ
ВОЛГОГРАДА
МОУ гимназия №10

РАССМОТРЕНА

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДЕНА

Пивненко Л.М.
от «28» 08 2025 г.

Привалова С.А.
от «28» 08 2025 г.

Дубинина Е.А.
Приказ № 408 от «28» 08 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 9559227)

Юные Спортсмены
для обучающихся 1-4 классов

Волгоград 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Юный спортсмен» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе примерной программы по физической культуре для обучающихся 1-4 классов / В.И. Лях. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2011.- 64с.-ISBN 978-5-09-019539-3. Занятия в секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры. Цель программы: содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Основные задачи программы: 1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; Развитие двигательных (координационных) способностей. 2. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. 3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам. 4. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Руководитель секции должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием

учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. При подборе средств и методов практических занятий руководитель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Данный курс рассчитан на учащихся начального звена 7-9 лет. На реализацию программы отводится в 1 классе 33 часа, во 2 классе - 34 часа, 3-4 классе 34 часа в год (один час в неделю) с учетом климатических условий и материально технического обеспечения спортивным инвентарем образовательной организации.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫЕ СПОРТМЕНЫ

1 КЛАСС

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; правила предупреждения травматизма; история развития физической культуры и первые соревнования; физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; характеристика основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, равновесия. Программный материал поданному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и на освоения конкретных технических навыков и умений.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: Народная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движения, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Оздоровительное значение подвижных игр

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела. Группировка подвижных игр с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на ловкость; с бегом на скорость; с прыжками на месте и с места; с прыжками в

высоту;с прыжками в длину с разбега;с метанием на дальность;с лазаньем и перелазанием;игры подготовительные волейболу;игры подготовительные баскетболу;игры на местности.СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча,подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо» и др. Волейбол:стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ: В программный материал 1-3 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелазанье, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами. Строевые упражнения, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию, группировки, перекаты, кувырки вперед и назад, равновесия.ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умения бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоение учащимися содержания программы секции 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 интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

(познавательными, регулятивными, коммуникативными УУД): 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 учетом требований ее 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

представлять занятия в секции 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; 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; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения. Ученик должен научиться: правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях, правилам безопасности; соблюдать личную гигиену, режим дня; соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом; устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульс) при выполнении физических упражнений; выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Получить возможность научиться: выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь; выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловле и ведении мяча, ударах по мячу; выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических

снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках; выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу гимнастической скамейке, повороты на 90°); выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды; выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0				

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основы знаний (физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; в процессе занятий.) Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	0	0	
2	Ходьба различными способами.	1	0	0	
3	Основы знаний (правила предупреждения травматизма. Правило поведения на занятиях по Л/А.) Изучение бег в разном темпе	1	0	0	
4	Повторение бег в разном темпе	1	0	0	
5	Изучение прыжки с высоты, с поворотами, в движении	1	0	0	
6	Повторение прыжки высоты, с поворотами, в движении	1	0	0	
7	Изучение метание в горизонтальную, вертикальную цель	1	0	0	
8	Повторение метание горизонтальную, вертикальную цель	1	0	0	
9	Основы знаний ходьба, бег, прыжки,	1	0	0	

	лазание, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Изучение лазание по гимнастической скамейке, стенке				
10	Повторение лазание по гимнастической скамейке, стенке	1	0	0	
11	Изучение равновесие с предметами, без предметов в руках	1	0	0	
12	Основы знаний (характеристика основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, равновесия) . Бросковые упражнения с мячом	1	0	0	
13	Развитие гибкости с предметами и без предметов	1	0	0	
14	Скоростно-силовая подготовка	1	0	0	
15	Развитие координационных способностей	1	0	0	
16	Основы знаний физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; Игры с элементами баскетбола .	1	0	0	
17	Игры с элементами баскетбола	1	0	0	
18	Подвижные игры	1	0	0	
19	Подвижные игры Народные игры	1	0	0	
20	Закрепление бег в медленном, среднем и быстром темпе	1	0	0	
21	Закрепление метание в горизонтальную, вертикальную цель	1	0	0	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	21	0	0	
--	----	---	---	--

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основы знаний Повторение комплекса ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.	2	0	0	
2	Повторение ходьба коротким, средним и широким шагом. ОРУ в движении.	1	0	0	
3	Основы знаний Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Повторение комплекса ОРУ в колонне по одному в движении.	1	0	0	
4	Изучение комплекса ОРУ с предметами на месте в движении.	1	0	0	
5	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений.	1	0	0	
6	Обучение броску мяча, и ловле мяча в игре.	1	0	0	
7	Развитие глазомера и чувства расстояния при броске мяча	1	0	0	
8	Повторение бросок мяча одной, двумя руками. Закрепление бросок мяча одной рукой.	2	0	0	
9	Развивающая игра « перестрелка».	3	0	0	
10	Изучение комплекса ОРУ со скакалкой.	2	0	0	

	Повторение комплекса ОРУ со скакалкой				
11	Основы знаний Последовательность обучения прыжкам.Изучение прыгивания с высоты. Повторение прыгивания с высоты.	2	0	0	
12	Развивающие игры.	2	0	0	
13	Основы знаний Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Разучивание комплекса специальных упражнений "Ровная спина"	1	0	0	
14	Повторение комплекса специальных упражнений «Ровная спина». Разучивание комплекса упражнений для исправления нарушений осанки. Повторение комплекса упражнений для исправления нарушений осанки.	3	0	0	
15	Знакомство с правилами проведения эстафет. Эстафета с элементами л/а Эстафета с предметами мячами, гимнастическими палками и т. Д	4	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		27	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Стойки и перемещения. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. Стойки игрока; высокая, средняя, низкая, перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. Быстрые рывки с места в различных направлениях. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	4	0	0	
2	Подачи . История возникновения игры пионербол. Правила игры Верхняя прямая подача броском одной рукой от плеча Верхняя боковая подача броском одной рукой . Нижняя боковая подача броском одной рукой. Верхняя прямая подача броском одной рукой от плеча	4	0	0	
3	Прием мяча Организация и проведение соревнований по пионерболу Прием мяча двумя руками Прием мяча	4	0	0	

	двумя руками летящего на уровне пояса Прием мяча двумя руками летящего ниже уровня пояса Прием мяча двумя руками летящего в сторону				
4	Передачи мяча,нападающий удар, блокирование .Правила игры Передача мяча двумя руками от головы Передача мяча двумя руками от груди Передача мяча двумя руками в прыжке Передача мяча двумя руками назад Прыжок вверх толчком двух ног с места Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага Одиночное блокирование в прыжке с места Одиночное блокирование в прыжке с двух, трех шагов Двойное блокирование в прыжке с места Двойное блокирование в прыжке с двух, трех шагов.	10	0	0	
5	Подвижные игры Подвижная игра перестрелка с пленом Эстафета с мячом Пионерская лапта? Игра снайперы Лапта через сетку Игра пионербол с выбыванием Игра пионербол Игра пионербол Игра пионербол Игра пионербол Эстафета с мячом	11	0	1	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33	0	1	
--	----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Стойки и перемещения. Инструктаж по ТБ на занятиях пионерболом. Стойки игрока; высокая, средняя, низкая, перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед. Быстрые рывки с места в различных направлениях. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	4	0	0	
2	Подачи . История возникновения игры пионербол. Правила игры Верхняя прямая подача броском одной рукой от плеча Верхняя боковая подача броском одной рукой . Нижняя боковая подача броском одной рукой. Верхняя прямая подача броском одной рукой от плеча	4	0	0	
3	Прием мяча Организация и проведение соревнований по пионерболу Прием мяча двумя руками Прием мяча	4	0	0	

	двумя руками летящего на уровне пояса Прием мяча двумя руками летящего ниже уровня пояса Прием мяча двумя руками летящего в сторону				
4	Передачи мяча,нападающий удар, блокирование .Правила игры Передача мяча двумя руками от головы Передача мяча двумя руками от груди Передача мяча двумя руками в прыжке Передача мяча двумя руками назад Прыжок вверх толчком двух ног с места Прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два, три шага Одиночное блокирование в прыжке с места Одиночное блокирование в прыжке с двух, трех шагов Двойное блокирование в прыжке с места Двойное блокирование в прыжке с двух, трех шагов.	10	0	0	
5	Подвижные игры Подвижная игра перестрелка с пленом Эстафета с мячом Пионерская лапта? Игра снайперы Лапта через сетку Игра пионербол с выбыванием Игра пионербол Игра пионербол Игра пионербол Игра пионербол Эстафета с мячом	11	0	0	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33	0	0	
--	----	---	---	--

