

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Свердловской области**  
**Департамент образования Администрации города Екатеринбурга**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**лицей № 12 г. Екатеринбург Верх-Исетский район**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МАОУ лицей № 12

(протокол от 30.08.2023 №1)

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ лицей №12

Жук В.В.

Приказ №170 от «30» августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Юные спортсмены»**

(начальное общее образование)

Екатеринбург, 2023 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

- личностные результаты
- метапредметные результаты
- предметные результаты

Содержание курса внеурочной деятельности

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

## Пояснительная записка

### Общая характеристика

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юные спортсмены» (далее – программа) для 2-4 классов составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (далее – ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 (с изменениями от 18.07.2022 г. № 569), а также с учетом федеральной рабочей программы воспитания.

При разработке программы использовались также следующие нормативные документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

**Актуальность курса** состоит в том, что в связи с резким снижением процента здоровых детей в современных условиях чрезвычайно важна проблема сохранения здоровья детей. Весьма существенным фактором является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных способов сохранения здоровья (основным из которых является двигательная активность – регулярные занятия спортом).

**Цель курса** - формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### Основные задачи курса

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из видов спорта;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей; активизация основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления;
- освоение знаний и умений, связанных с формированием правильной осанки и культуры движений;
- умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений и игр, что содействует развитию психических процессов.

### **Место курса**

Программа курса рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю, которые могут быть реализованы в течение одного учебного года в составе группы из обучающихся 2-4 классов.

### **Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания**

Программа курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Программа носит спортивно-оздоровительную направленность, что позволяет обеспечить достижение следующих целевых ориентиров воспитания на уровне начального общего образования:

- бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
- ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание курса внеурочной деятельности «Юные спортсмены» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов при изучении курса.

**Требования к личностным и метапредметным результатам, который должен сформировать обучающийся в процессе занятий по программе**

Занятия в рамках программы способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных действий (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

2 класс

**Личностными результатами** программы является формирование следующих умений:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметными** результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

**Регулятивные УУД:**

- планировать общую цель и пути её достижения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- распределять функций и роли в совместной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

#### ***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы и описание подведения итогов внеурочной деятельности.**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;

- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **3 классы**

#### **Ожидаемый результат**

Укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.

Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр

Развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств

Формирования у детей и уверенности в своих силах

Подвижные игры (ПИ) это игры направленные на общефизическое развитие детей.

#### **Личностные результаты:**

- испытывать чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий, проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные результаты УУД** (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

**Владеть**

- понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;
- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путей её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- излагать факты истории развития спортивных игр;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать и понимать жесты судьи.

#### **4 классы**

**Личностные результаты:**

- испытывать чувство гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий,
- проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и



уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- понятиями «техника игры», «тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре;
- начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса;
- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- излагать факты истории развития спортивных игр;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать и понимать жесты судьи.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел.** Беседы на темы: «Здоровый образ жизни», «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!», «Личная гигиена», «Профилактика травматизма», «Нарушение осанки», правила игр.

### **Практический раздел**

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке»

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Зимой игры на свежем воздухе с лыжами.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Весёлые старты».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**2 классы**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Народные игры	6
3.	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи, логические	6
4.	Подвижные игры	14
5.	Спортивные игры	3
6..	Спортивные праздники	5
7.	Всего:	34

### 3 классы

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Народные игры	4
3.	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи, логические	8
4.	Подвижные игры	10
5.	Спортивные игры	7
6..	Спортивные праздники	5
7.	Всего:	34

### 4 классы

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Народные игры	4
3.	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи, логические	8
4.	Подвижные игры	10
5.	Спортивные игры	8
6..	Спортивные праздники	4
7.	Всего:	34

