

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Отдел образования администрации Казачинско-Ленского муниципального района

МОУ "Магистральнинская СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического совета

Королева Я.А.

Протокол 1 от «30» августа
2024 г.



СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета

Горко Г.И.

Протокол 1 от «29» августа
2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директором МОУ
Магистральнинская
СОШ №2

Горко Г.И.

Приказ 102 от «02»
сентября 2024 г.

Горко
Галина
Ивановна

Подписано цифровой
подписью: Горко Галина
Ивановна
DN: cn=RU, o=МОУ
"Магистральнинская СОШ №2",
sn=Горко Галина Ивановна,
email=toumsosch2@mail.ru
Дата: 2024.09.23 11:35:18
+08'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе

«Юниор»

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная

Уровень программы:

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы: 34 часов

Год обучения: 1

Автор-составитель программы:

Педагог дополнительного образования

Гришаев А.Ю.

п.Магистральный 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ.

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля).....	4
3. Содержание учебного предмета, курса, дисциплины	15
4. Тематическое планирование.....	19

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юниор» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура. 1-4 классы».

Программа рассчитана на 135 занятий (по 35-45 минут) для обучающихся 1-4 классов:

1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе занятия проводятся 35 минут, во 2-4 классах - по 45 минут.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и

умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юниор» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

К концу 1 года обучения:

Личностные результаты Метапредметные результаты Предметные результаты

- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр;
- формирование представлений об этических идеалах и ценностях;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами.
- Соблюдать санитарно-гигиенические правила, режим дня;
- Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
- демонстрировать уровень физической подготовленности
- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- Знать различные виды игр;
- Выполнять правила игры.

К концу 2 года обучения:

Личностные результаты Метапредметные результаты Предметные результаты

- определять уровень развития физических качеств;
- договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр, учитывая разные точки зрения;
- проявлять инициативу в выборе и проведение подвижных игр.
- Управлять своими эмоциями;
- Взаимодействовать с коллективом, находить компромисс, слушать и понимать других;
- Раскрывать на примерах личного опыта положительного влияния подвижных игр на физическое, личностное, социальное развитие.
- Выполнять комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- Соблюдать режим дня и правила личной гигиены.

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты Метапредметные результаты Предметные результаты

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- Управлять своими эмоциями;
- Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;
- Владеть различными формами игровой деятельности.

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты Метапредметные результаты Предметные результаты

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Готовность к преодолению трудностей;
- Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;
- Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения
- Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- играть по упрощенным правилам спортивные игры;
- самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

**Тематическое планирование по курсу «Юниор»,
4-а «Школа России»**

№ урока	Раздел (количество часов). Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
	Лёгкая атлетика	
1	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Бег 3мин.	
2	Техника выполнения низкого старта. Игра «Запрещённое движение».	
3	Высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.	
4	Техника финиширования. Круговая эстафета.	
5	Овладение навыка финиширования (повторение) Кросс (1 км) по пересеченной местности.	
6	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (повторение). Оформление результатов измерения показателей физического развития.	
	Гимнастика	
7	ОРУ. Отработка упоров, седа. Игра «Змейка».	
8	ОРУ. Отработка из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	
9	ОРУ. Отработка из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	
10	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка	
11	ОРУ. Спрыгивание и запрыгивание на горку с матов	
12	Переворот толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	
13	ОРУ. Различные виды прыжков.	
14	ОРУ. Подводящие упражнения и отдельные элементы на гимнастической перекладине	
15	ОРУ в движении. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	
16	ОРУ. Игровые упражнения с мячами. Подтягивание на перекладине.	
17	Подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.	
	Лыжная подготовка	
18	Совершенствование подъемов и поворотов.	

19	Передвижение по учебной лыжне с переходом с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход	
20	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Подвижная цель».	
	Футбол	
21	Эстафеты с ведением футбольного мяча. Остановка мяча.	
22	Передача мяча стоя на месте и в движении	
23	Игра в футбол по упрощенным правилам	
	Баскетбол	
24	Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину	
25	ОРУ. «Мини –баскетбол».	
26	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	
27	ОРУ. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	
	Волейбол	
28	Передача мяча подброшенного партнером	
29	Передачи у стены. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе».	
30	Многократные передачи в стену. Передачи с набрасыванием партнера через сетку.	
31	Двухсторонняя игра	
	Подвижные игры	
32	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	
33	ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	
34	Игры и эстафеты с мячами	
Итого:		34 часа