

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЛИТОТДЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб»
для начального общего образования
Срок освоения программы: 1 год (1-2 класс)

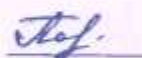
Составитель: Чехлотенко В.В.

СОГЛАСОВАНА

школьным методическим
объединением учителей
начальных классов
(протокол от 28.08.2024 г. №6)

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

 С. А. Попова

28.08.2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МБОУ Политотдельской сош

Программа курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья посредством подвижной игры.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
 - Формирование установки на здоровый образ жизни;
 - Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям
- Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ Политотдельской сош: учебный курс предназначен для обучающихся 1-2 классов; рассчитан на 1 час в неделю, 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Игры с бегом

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Займи своё место», «Мяч по кругу», «Третий лишний»
- Комплекс ОРУ в движении в игре «Третий лишний», «Знамя»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра «Передал – садись»

- Упражнения с предметами. Подвижная игра «Передал – садись»
- Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Удочка»
- Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Гуси - лебеди», «Совушка»

Игры с мячом

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Передал – садись». Игра пионербол.
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Охотники и утки» Игра пионербол.
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Удочка»
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч по кругу». Игра пионербол.

Игра с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Удочка»
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Совушка»
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Третий лишний»
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Удочка»

Игры малой подвижности

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».
- Комплекс упражнений с мешочками.
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия.
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу».

Эстафеты

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых	ЦОР/ЭОР
--------------	---------------------	---------------------------------	------------------------------------	----------------

			на освоение темы	
1	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Подвижная игра «Займи своё место»	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Комплекс ОРУ в движении. Подвижная игра «Мяч по кругу»	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Третий лишний».	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра «Знамя»	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Комплекс ОРУ с предметами. Подвижная игра «Знамя»	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	История возникновения игр с мячом. Техника ловли мяча. Подвижная игра «Передал – садись»	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Техника передачи мяча. Подвижная игра «Передал – садись»	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Эстафеты с мячом.	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса.	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Обучение обращению со скакалкой.	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Комплекс ОРУ Подвижная игра «Совушка»	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Комплекс упражнений с длинной скакалкой Подвижная игра «Охотники и утки»	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Комплекс ОРУ с короткими	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	скакалками. Подвижная игра «Два мороза»			https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Подвижная игра «Займи свободный домик»	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Подвижная игра с мячами и эстафетой.	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Комплекс специальных упражнений для игры в Пионербол.	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра в пионербол.	Практическое	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Отработка техники приёмов игры в пионербол.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Отработка техники приёмов игры в пионербол.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Отработка техники приёмов игры в пионербол. Учебная игра по упрощённым правилам.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Отработка техники приёмов игры в пионербол. Учебная игра по упрощённым правилам.	Беседа	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Пионербол: тактика игры.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Роль и место игры в жизни людей. Баскетбол.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Игры на развитие выносливости, развитие скоростно-силовых способностей.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Техника передачи эстафетной палочки.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Эстафета с передачей эстафетной палочки по ходу.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры с мячами.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	«Знамя»			
32	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Знамя»	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Развитие скоростно-силовых способностей. Спортивная игра : мини-футбол	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с мячами, скакалками	Практическое занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/2/