

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПОЛИТОТДЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса внеурочной деятельности  
«Школьный спортивный клуб»**

**для начального общего образования  
для обучающихся с ЗПР**

**Срок освоения программы: 1 год (3-4 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 3-4 классов с ЗПР; рассчитан на 1 час в неделю, 34 часа в год.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 3-4 КЛАСС

### **Игры с бегом**

*Теория:* Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

#### *Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Подвижная игра с мячом
- Комплекс ОРУ на месте. Подвижная игра со скакалкой
- Комплекс ОУР в движении. Подвижная игра с гимнастической палкой
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Подвижная игра с баскетбольными

мячами

### **Игры с мячом**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Пионербол
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Пионербол
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Волейбол
- Комплекс ОРУ с мячами. **Игры с прыжками**

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Знамя»
- Комплекс ОРУ. Пионербол: правила игры
- Комплекс ОРУ. Волейбол
- Комплекс ОРУ.

### **Игры малой подвижности**

*Теория.* Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

- Игры на внимательность.
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко».

### **Эстафеты**

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему»
- Эстафета с передачей эстафетной палочки по ходу
- Техника передачи эстафетной палочки
- **Народные игры**

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".

## **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 3-4 класс**

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания

1	Правила техники безопасности. Упражнение в ходьбе и беге. ОРУ. Подвижные игры на внимание.	Беседа	1	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Знамя».	Практическое	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>- реализация воспитательных возможностей в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;</li> <li>- организация форм индивидуальной и групповой учебной деятельности;</li> <li>- развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;</li> <li>- развитие ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;</li> <li>- развитие ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее;</li> </ul>
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Знамя»	Практическое	1	
4	Комплекс ОРУ в движении. Техника бега.	Практическое	1	
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Эстафеты с мячом	Практическое	1	
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	Практическое	1	
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Эстафета с передачей эстафетной палочки	Практическое	1	
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Техника передачи эстафетной палочки	Практическое	1	
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	Практическое	1	
10	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	Практическое	1	
11	Правила техники безопасности при игре с гимнастической палкой.	Практическое	1	
12	Комплекс ОРУ. Игра с баскетбольным мячом. Игра «Дедушка – рожок».	Практическое	1	
13	Комплекс ОРУ. Игра Пионербол.	Практическое	1	
14	Комплекс ОРУ. Игра. Техника ловли и передачи мяча	Практическое	1	
15	Комплекс ОРУ. Игра «Салка на одной ноге». Подача мяча	Практическое	1	
16	Правила техники безопасности. Прием мяча с подачи.	Практическое	1	

17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Передача мяча в команде.	Практическое	1
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра у сетки	Практическое	1
19	Комплекс ОРУ. Пионербол.	Практическое	1
20	Комплекс ОРУ. Игра в Пионербол	Практическое занятие	1
21	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Пионербол	Практическое занятие	1
22	Разбивание разными способами команд на группы. Пионербол	Практическое занятие	1
23	Эстафеты «Передал – садись», Пионербол	Беседа	1
24	Пионербол по упрощённым правилам	Практическое занятие	1
25	Пионербол. Учебная игра	Практическое занятие	1
26	Пионербол. Учебная игра по упрощённым правилам.	Практическое занятие	1
27	Пионербол. Судейство. Учебная игра.	Практическое занятие	1
28	Разучивание народных игр. Волейбол.	Практическое занятие	1
29	Разучивание народных игр. Волейбол.	Практическое занятие	1
30	Комплекс ОРУ на месте. День бегуна.	Практическое занятие	1
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета	Практическое занятие	1
32	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Знамя»	Практическое занятие	1
33	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Знамя»	Практическое занятие	1
34	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Знамя»	Практическое занятие	1