

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 (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; 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	ЦОР/ЭОР

1	Правила техники безопасности. Упражнение в ходьбе и беге. ОРУ. Подвижные игры на внимание.	Беседа	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Знамя».	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Знамя»	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
4	Комплекс ОРУ в движении. Техника бега.	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Эстафеты с мячом	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Эстафета с передачей эстафетной палочки	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Техника передачи эстафетной палочки	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
10	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
11	Правила техники безопасности при игре с гимнастической палкой.	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
12	Комплекс ОРУ. Игра с баскетбольным мячом. Игра «Дедушка – рожок».	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
13	Комплекс ОРУ. Игра Пионербол.	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
14	Комплекс ОРУ. Игра. Техника ловли и передачи мяча	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
15	Комплекс ОРУ. Игра «Салка на одной ноге». Подача мяча	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
16	Правила техники безопасности. Приём мяча с подачи.	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Передача мяча в команде.	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игра у сетки	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
19	Комплекс ОРУ. Пионербол.	Практическое	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
20	Комплекс ОРУ. Игра в Пионербол	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
21	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Пионербол	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
22	Разбивание разными способами команд на группы. Пионербол	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
23	Эстафеты «Передал – садись», Пионербол	Беседа	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
24	Пионербол по упрощённым правилам	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
25	Пионербол. Учебная игра	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
26	Пионербол. Учебная игра по упрощённым правилам.	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
27	Пионербол. Судейство. Учебная игра.	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
28	Разучивание народных игр. Волейбол.	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
29	Разучивание народных игр. Волейбол.	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
30	Комплекс ОРУ на месте. День бегуна.	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
32	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Знамя»	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
33	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Знамя»	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
34	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Знамя»	Практическое занятие	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

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

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ С. А. Попова

приказом  
МБОУ Политотдельской сош  
от 02.09.2024 г. №108

28.08.2024 г.

**Календарно-тематическое планирование  
учебного курса внеурочной деятельности  
«Школьный спортивный клуб»  
3 -4 класс**

№ занятия	Дата по плану	Тема занятия	Дата по факту
1	06.09	Упражнение в ходьбе и беге. ОРУ. Подвижные игры на внимание.	
2	13.09	Подвижная игра «Знамя» Правила игры	
3	20.09	Подвижная игра «Знамя» Тактика игры	
4	27.09	День бегуна	
5	04.10	Эстафеты с мячом	
6	11.10	Встречная эстафета	
7	18.10	Эстафета с передачей эстафетной палочки по ходу	
8	25.10	Техника передачи эстафетной палочки	
9	08.11	Подвижная игра с мячом	
10	15.11	Подвижная игра со скакалкой	
11	22.11	Подвижная игра с гимнастической палкой	
12	29.11	Подвижная игра с баскетбольными мячами	
13	06.12	Пионербол: правила игры	
14	13.12	Техника ловли и передачи мяча	
15	20.12	Подача мяча. Учебная игра	
16	27.01	Приём мяча с подачи. Учебная игра.	
17	10.01	Передача мяча в команде. Учебная игра.	
18	17.01	Игра у сетки. Учебная игра.	
19	24.01	Нападающий удар. Учебная игра.	
20	31.01	Приём нападающего удара. Учебная игра.	
21	07.02	Индивидуальные тактические действия в защите.	
22	14.02	Индивидуальные тактические действия в нападении.	
23	21.02	Групповые тактические действия.	
24	28.02	Командные тактические действия.	
25	07.03	Пионербол. Учебная игра по упрощённым правилам.	
26	14.03	Пионербол. Судейство. Учебная игра.	
27	21.03	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	
28	04.04	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу.	
29	11.04	Нижняя прямая передача.	
30	18.04	День бегуна.	
31	25.04	Эстафета.	
32	16.05	Подвижная игра «Знамя»	
33	23.05	Подвижная игра «Знамя»	