Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области начальная школа с. Красноармейское
муниципального района Красноармейский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
Е.В.Демина _____
(подпись)
«____» _____2023г.

Утверждаю
И. о. директора ГБОУ НШ с. Красноармейское
Е.В.Демина _____
(подпись)
приказ № _____ от «____» _____2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) «Школьный спортивный клуб»

Класс 2- 4

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность

Количество часов по учебному плану: 34 в год 1 в неделю.

Составлена в соответствии с рабочей программой воспитания.

Рассмотрено на заседании МО ГБОУ НШ с. Красноармейское
Протокол № _____ от «____» _____2023г.
Председатель МО Е.В.Великанова _____
(ФИО) (подпись)

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» разработана с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2019г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Актуальность

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цель: внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школьный спортивный клуб» – развивать физические качества обучающихся и совершенствовать двигательные потребности.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. **Образовательные**:

-сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

– формировать правильную осанку;

– обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

– изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

– формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2.Воспитательные:

– прививать жизненно важные гигиенические навыки;

– содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

– стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

– формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

3. Оздоровительные:

– улучшать функциональное состояние организма;

– повышать физическую и умственную работоспособность;

способствовать снижению заболеваемости.

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

– совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школьный спортивный клуб» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

Содержание программы

Основы знаний: правила поведения и техника безопасности на занятиях Краткая история Комплекса ГТО. История создания и развития волейбола, баскетбола, футбола, правила самостоятельных занятий. Значение спортивных игр для укрепления здоровья.

Подвижные игры.

Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетики**.**

Упражнения на развитие физических качеств.

Упражнения на развитие быстроты: повторное про бегание коротких отрезков, челночный бег, упражнения с мячом на быстроту выполнения, специальные беговые упражнения..

Упражнения на развитие силы: специальные прыжковые упражнения, силовые упражнения с отягощением в виде веса собственного тела.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения в активной и пассивной гибкости.

Упражнения на развитие выносливости: упражнения на развитие общей и специальной выносливости.

Баскетбол.

Упражнения на технику владения баскетбольным мячом: передача и ловля мяча на месте и в движении, от груди и плеча, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, шагом и бегом, правой и левой рукой; бросок мяча с места, с отскоком от щита, бросок после ведения.

Подвижные игры на основе баскетбола: эстафеты с баскетбольными мячами, салки с мячом, круговые эстафеты, «Не давай мяч водящему», «10 передач», «Мяч ловцу», мини-баскетбол.

Волейбол.

Упражнения на технику владения волейбольным мячом: бросок и ловля мяча над собой, в парах; передача мяча двумя сверху и двумя снизу над собой и в парах; нижняя боковая и нижняя прямая подача; приём мяча после набрасывания и подачи; бросок мяча через сетку.

Подвижные игры на основе волейбола: «Вышибалы», «Снежки», «Охотники и утки», «Перестрелка», пионербол, пионербол с элементами волейбола.

Футбол

Упражнения на технику владения футбольным мячом: Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Удары по катящему мячу. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передача мяча партнеру .Ведение мяча.

Подвижные игры на основе футбола: «Точная передача», «Попади в ворота». «Салки с ведением футбольного мяча», «Борьба за мяч»,

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Школьный спортивный клуб» обучающиеся должны **знать**:

-основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

-особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

-основы рационального питания;

-правила оказания первой помощи;

-способы сохранения и укрепление здоровья;

-основы развития познавательной сферы;

-свои права и права других людей;

-соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
-влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
-значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
-определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
-заботиться о своем здоровье;
-находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:
личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школьные спортивные игры» является формирование следующих умений:
Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлении «Школьные спортивные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД*:*

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности*:*

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Особенности возрастной группы детей

Возрастные особенности детей 7—11лет в физическом развитии.

Этот возраст является переломным этапом в развитии ребенка.

Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально.

Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей.

В этот период увеличение силы на 1 кг веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются по степени зрелости к мозгу взрослых людей.

Дети 7—11 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

Возрастные особенности детей 7-11 лет в психическом развитии.

Период становления личности от 8 до 10 лет связан с осознанием своего места в системе общественных отношений, появлением начал творческого отношения к действительности. Формирование произвольности психических процессов, внутреннего плана действий, рефлексии собственного поведения обеспечивает развитие потребности ребенка в получении признания других людей, требуя развертывания системы взаимоотношений с ними, новой социально значимой деятельности. В этом возрасте Я-концепция ребенка под воздействием расширяющегося социального окружения продолжает видоизменяться. Такие факторы, как новый уровень самовыражения, приобретаемые в процессе занятий спортивными играми, более высокий уровень компетентности в целом, групповая деятельность обычно поднимают самооценку ребенка. На этом жизненном этапе Я-концепция основывается на социальных взаимоотношениях и сравнении своих достижений со сверстниками.

Форма организации внеурочной деятельности: спортивный клуб

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 -4 класс (34 часа)

№	Программная тема, число часов на её изучение (Тематика общения)	Характеристика деятельности (учебной, познавательной, коммуникативной/речевой); методы и формы организации	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике. (6 часов)	*Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/

2	Упражнения на развитие физических качеств. (8 часов)	*Тема «Развитие гибкости»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). *Тема «Развитие силы»* Силовые упражнения *Тема «Развитие координации»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

		горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной) *Тема «Развитие выносливости»* Упражнения на развитие выносливости: упражнения на развитие общей и специальной выносливости.	

3	Баскетбол. (6 часов)	*Тема «Упражнения на технику владения баскетбольным мячом»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): ▪ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ▪ разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); ▪ разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ▪ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; *Тема «Подвижные игры на основе баскетбола».* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
4	Волейбол. (6 часов)	*Тема «Упражнения на технику владения волейбольным мячом».* *Тема «Подвижные игры на основе волейбола»* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/

5	Футбол (6 часов)	*Тема «Упражнения на технику владения футбольным мячом».* наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ▪ разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); ▪ разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ▪ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; *Тема «Подвижные игры на основе футбола»* Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/

Учебно – тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
I четверть - 8 часов		
1.	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике.	1
2.	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике.	1
3	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике.	1
4	Упражнения на развитие физических качеств (быстроты).	1
5	Упражнения на развитие физических качеств(силы).	1
6	Упражнения на развитие физических качеств (гибкости).	1
7	Упражнения на развитие физических качеств (выносливости).	1
8	Упражнения на технику владения баскетбольным мячом.	1
II четверть - 8 часов		
9	Упражнения на технику владения баскетбольным мячом.	
10	Упражнения на технику владения баскетбольным мячом.	1
11	Упражнения на технику владения баскетбольным мячом.	1
12	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
13	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
14	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
15	Подвижные игры на основе баскетбола.	1
16	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике.	1
III четверть - 10 часов		
17	Упражнения на технику владения волейбольным мячом	1
18	Упражнения на технику владения волейбольным мячом	1
19	Упражнения на технику владения волейбольным мячом	1
20	Подвижные игры на основе волейбола.	1
21	Подвижные игры на основе волейбола.	1
22	Подвижные игры на основе волейбола.	1
23	Упражнения на развитие физических качеств (гибкости).	1
24	Упражнения на развитие физических качеств (быстроты).	1
25	Упражнения на развитие физических качеств(силы).	1
26	Упражнения на развитие физических качеств (выносливости).	1
IV четверть - 8 часов		
27	Упражнения на технику владения футбольным мячом	1
28	Упражнения на технику владения футбольным мячом	1
29	Упражнения на технику владения футбольным мячом	1
30	Упражнения на технику владения футбольным мячом	1
31	Подвижные игры на основе футбола.	1
32	Подвижные игры на основе футбола.	1
33	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике.	1
34	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике.	1

Литература

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2010г..

2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2011г.

3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2010 г. - / Мастерская учителя.

4.Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий Основная школа – 2012г.

5.КовалькоВ.И., Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М. Вако, 2013г.

6.Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2014 г. – Мастерская учителя.

7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.

8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2013г.

10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников.2016г.

9. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2009г. Мозаика детского отдыха.

10.Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2008г.

11. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2011.

12.Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. – 2009г.

13.В.К.Шурухина.Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.2010г.

14. Е.М. Минскин. Игры и развлечения. М. Просвещение. 2013г.

15. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО,
2014 г.

Дёмина Е.В.

C=RU, O=ГБОУ НШ с. Красноармейское, CN=Дёмина Е.В., E=so_nach_sch_krs@samara.edu.ru
00f7c4a2be172d3c23
2024.02.07 14:18:24+04'00'