

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Самарской области государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Романовка муниципального района Хворостянский Самарской области
ГБОУ ООШ с. Романовка**

РАССМОТРЕНО

Председатель метод
объединения

Астапова Т.А.
Протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Косова Л.И.
Протокол №1 от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ
ООШ с. Романовка

Российская Т.В.
Приказ № 1 от «30» августа
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5878886)

Курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»

для обучающихся 1-4 классов

с. Романовка 2024г.

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, 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 реализации 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 направлению «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—11 лет 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

1 - 4 класс (68 часов)

№	Программная тема, число часов на её изучение тематика	Характеристика деятельности , методы и формы организации	Электронные(цифровые) обазовательные ресурсы
1	Подвижные игры на териае гимнастики и гкой атлетике. (12 часов)	<p><i>Тема «Подвижные игры</i> проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/1905 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/2791 /</p>
2	Упражнения на развитииизических качеств. (16 часов)	<p><i>Тема «Развитие гибкости»</i> рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал; знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражненийперед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражненияразминки и выполняют их в целостнойкомбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</p> <p><i>Тема «Развитие силы»</i> Силовые упражнения</p> <p><i>Тема «Развитие координации»</i> рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик; наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; выполняют бег с поворотами 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</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/2790 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/2239 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/1907 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/1909 / https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/1906 /</p>

		<p>горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)</p> <p><i>Тема «Развитие выносливости»</i></p> <p>Упражнения на развитие выносливости;</p> <p>упражнения на развитие общей и специальной выносливости.</p>	
3	Баскетбол (12 часов)	<p><i>Тема «Упражнения на технику владения баскетбольным мячом»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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; <p><i>Тема «Подвижные игры на основе баскетбола».</i></p> <p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/1927/</p>
4	Волейбол.(12 часов)	<p><i>Тема «Упражнения на технику владения волейбольным мячом».</i></p> <p><i>Тема «Подвижные игры на основе волейбола»</i></p> <p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/1925/</p>

5	Футбол (12 часов)	<p><i>Тема «Упражнения на технику владения футбольным мячом»¹</i></p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 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; <p><i>Тема «Подвижные игры на основе футбола»</i></p> <p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/1904
---	-------------------	---	---

Учебно – тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
I четверть - 16 часов		
1.	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике.	2
2.	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике.	2
3	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике.	2
4	Упражнения на развитие физических качеств (быстроты).	2
5	Упражнения на развитие физических качеств(силы).	2
6	Упражнения на развитие физических качеств (гибкости).	2
7	Упражнения на развитие физических качеств (выносливости).	2
8	Упражнения на технику владения баскетбольным мячом.	2
II четверть - 16 часов		
9	Упражнения на технику владения баскетбольным мячом.	2
10	Упражнения на технику владения баскетбольным мячом.	2
11	Упражнения на технику владения баскетбольным мячом.	2
12	Подвижные игры на основе баскетбола.	2
13	Подвижные игры на основе баскетбола.	2
14	Подвижные игры на основе баскетбола.	2
15	Подвижные игры на основе баскетбола.	2
16	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике.	2
III четверть - 20 часов		
17	Упражнения на технику владения волейбольным мячом	2
18	Упражнения на технику владения волейбольным мячом	2
19	Упражнения на технику владения волейбольным мячом	2
20	Подвижные игры на основе волейбола.	2
21	Подвижные игры на основе волейбола.	2
22	Подвижные игры на основе волейбола.	2
23	Упражнения на развитие физических качеств (гибкости).	2
24	Упражнения на развитие физических качеств (быстроты).	2
25	Упражнения на развитие физических качеств(силы).	2
26	Упражнения на развитие физических качеств (выносливости).	2
IV четверть - 16 часов		
27	Упражнения на технику владения футбольным мячом	2
28	Упражнения на технику владения футбольным мячом	2
29	Упражнения на технику владения футбольным мячом	2
30	Упражнения на технику владения футбольным мячом	2
31	Подвижные игры на основе футбола.	2
32	Подвижные игры на основе футбола.	2
33	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике.	2
34	Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетике.	2
	Итого	68 часов

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. Ковалько В.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. Минский. 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.



