

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЦИКЛА № 58 Г. ТОМСКА
Бирюкова ул., д.22, Томск, 634062, тел.: (3822) 68-13-17, факс: (3822) 67-88-78,
e-mail: school58@education70.ru
ОКПО 3628716 ИНН/КПП 7020014798/701701001

Приложение ООП НОО
Приказ №277 от 28.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

Спортивный клуб
(начальное общее образование)
1-4 класс

Составитель:
Пастухов Виктор Викторович
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» для обучающихся 1-4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в программе воспитания.

Цель: удовлетворить потребности младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, обучить владению своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических способностей;
- развитие двигательной реакции, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- обучение навыкам работы индивидуально и в группе,
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Преимственность и межпредметное взаимодействие: с такими дисциплинами, как физическая культура, биология, ОБЖ.

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы: занятия проводятся 1 раз в неделю, 1 класс – 33 часа в год, 2-4 классы - 34 часа в год.

1. Результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб». 1-4 классы

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению,
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности,
- сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности,
- развитие внимательности, целеустремленности,
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.

Метапредметные результаты:

1. **Овладение универсальными познавательными действиями:**

- перерабатывать и преобразовывать информацию из одной формы в другую (составлять план, таблицу, схему);
- пользоваться словарями, справочниками;
- осуществлять анализ и синтез;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения;

2. **Овладение универсальными регулятивными действиями**

- самостоятельно формулировать тему и цели занятия;
- составлять план решения учебной проблемы совместно с учителем;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;

3. **Овладение универсальными коммуникативными действиями**

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть монологической и диалогической формами речи
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; задавать вопросы.

Предметные результаты:

- способность осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- овладеть умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре, грамотное использование понятийного аппарата;
- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований;
- приобретение важных двигательных навыков;
- овладение основными терминологическими понятиями игры.

Результаты внеурочной деятельности отслеживаются в портфолио учащихся.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

1 класс

Раздел 1: Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие игры (33 часа).

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм в спортивном зале.

Самоконтроль при физических занятиях.

Игры «Запрещенное движение», «За флажками», «Класс, смирно».

ОРУ без предмета. Правила поведения на строевой площадке.

Игра на внимание «Класс, смирно».

Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно». ОРУ в парах. Игра «Море волнуется – раз».

Обучение прыжкам в длину с места. Строевые упражнения с перестроениями из колонны.

Игры «Салки», «Два мороза».

ОРУ в движении. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь».

ОРУ в движении. Игра «Класс, смирно», «День – ночь».

ОРУ без предмета. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».

ОРУ со скакалкой. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».

ОРУ со скакалкой. Игра с мячом «Охотники и утки», «Невод», «Гусеница», «Волк во рву».

Группировки. Кувырок вперед.

ОРУ с гимн. палкой. Игры со скакалкой, мячом.

ОФП по круговой тренировке. Игра «прыгающие воробушки».

Полоса препятствий 5-6 станций. Игра с прыжками «Попрыгунчики – воробушки». Баскетбол.

ОРУ без предмета. Игры с мячом.

ОРУ в движении. Силовая подготовка. Игры «день – ночь», «Попрыгунчики – воробушки».

Стойка баскетболиста. Игра «играй, играй. Мяч не теряй».

Разучивание техники ведения мяча на месте в баскетболе. Игра «Мяч водящему».

Игры - эстафеты с мячом.

Разучивание техники броска мяча в баскетболе.

Игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Игры - эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча.

Игра «Охотники и утки», ловля, бросок, передача мяча.

Многоскок. Игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» Прыжки многоскок.

Игра «Зайцы в огороде», «Пятнашки».

Игры эстафеты с элементами метания мяча. Игры «Метко в цель», «Снайперы».

Игры «Метко в цель», «Снайперы».

ОРУ с мячом. ОФП по круговой. Бег.
Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».
Подвижные игры на свежем воздухе (по выбору).

2 класс

Раздел 1: Общеразвивающие упражнения. Развитие двигательных качеств (34 часа).

Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм в спортивном зале.

Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль.

Характеристика баскетбола, правила игры.

Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.

Комбинация из основных элементов техники передвижений.

Ловля и передача мяча от груди. Передача мяча в парах на месте.

Передача мяча в парах в движении. Броски мяча одной рукой. Броски мяча в корзину.

Активные приемы защиты. Персональная защита. Развитие двигательных качеств.

Элементы баскетбола.

Подвижные игры «Массовый баскетбол», «Чинок», «Малый баскетбол».

Техника передвижения с мячом. Комбинации из элементов. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.

Передачи в парах на месте. Броски мяча двумя руками. Броски мяча в корзину.

Активные приемы защиты. Персональная защита.

Развитие двигательных качеств. Двусторонние игры.

Подвижные игры «Массовый баскетбол», «Чинок». Правила безопасности на лыжах.

Закаливание и его влияние на организм. Подвижные игры «Кто дальше поскользит».

3 класс

Раздел 1: Игры с бегом (5 часов).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Раздел 2: Игры с мячом (5 часов).

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

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Раздел 3: Игры с прыжками (5 часов).

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Раздел 4: Игры малой подвижности (5 часов).

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

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Раздел 5: Зимние забавы (4 часов).

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Раздел 6: Эстафеты (5 часов).

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

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Раздел 7: Народные игры (5 часов).

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

4 класс

Раздел 1: Общеразвивающие упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Подвижные игры. (34 часа)

Правила ТБ при проведении спортивных игр и подвижных игр.

Характеристика деятельности спортивных секций по видам спорта и детско-юношеских школ.

Характеристика баскетбола, правила игры.

Основная стойка, повороты на месте, техника передвижений.

Совершенствование техники передвижений.

Комбинации из основных элементов техники передвижений.

Комбинации с мячом.

Ловля и передача мяча от груди.

Передача мяча в парах на месте.

Передача мяча в парах в движении.

Броски мяча одной рукой.

Броски мяча в корзину.

Активные приемы защиты.

Персональная защита.

Развитие двигательных качеств.

Элементы баскетбола.

Подвижные игры «Массовый баскетбол».

Подвижные игры «Чинок».

Подвижные игры «Малый баскетбол».

Техника передвижения с мячом. Комбинации из элементов.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди.
 Передачи в парах на месте. Броски мяча двумя руками. Броски мяча в корзину.
 Активные приемы защиты. Персональная защита.
 Развитие двигательных качеств.
 Двусторонняя игра с заданием в баскетбол.
 Подвижные игры «Массовый баскетбол».
 Подвижные игры «Малый баскетбол».
 Подвижные игры «Чинок».
 Учебная игра в баскетбол.
 Игра в баскетбол.

Виды внеурочной деятельности: познавательная, игровая.

Формы организации внеурочной деятельности:

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья;
- утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований;
- игры, спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты, КТД;
- игровые программы по пропаганде ЗОЖ;
- поощрение учащихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, демонстрация спортивных достижений учащихся класса.

3. Тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
1.	Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие игры.	33	https://interactive-project.ru/ https://www.uchportal.ru/load/298 https://урок.пф/	<p>Целевые ориентиры: Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.</p> <p>Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p>

				<p>Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>
	Итого:	33 ч.		

2 класс

№ п/п	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
1.	Общеразвивающие упражнения. Развитие двигательных качеств.	34	https://www.uchportal.ru/load/298 https://упок.рф/	<p>Целевые ориентиры: Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших. Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей</p>

				психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.
	Итого:	34 ч.		

3 класс

№ п/п	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.	https://www.uchportal.ru/load/298	<p>Целевые ориентиры: Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших. Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и</p>
2.	Игры с мячом.	5 ч.	https://www.uchportal.ru/load/298 https://урок.пф/	
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	https://урок.пф/	
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5 ч.	https://www.uchportal.ru/load/298	
5.	Зимние забавы.	4 ч.	https://www.uchportal.ru/load/298 https://урок.пф/	
6.	Эстафеты.	5 ч.	https://урок.пф/	
7.	Народные игры	5ч.	https://www.uchportal.ru/load/298 https://урок.пф/	

				поведенческие особенности с учётом возраста.
Итого:		34 ч.		

4 класс

№ п/п	Раздел курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
1.	Общеразвивающие упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Подвижные игры.	34	https://www.uchportal.ru/load/298 https://urok.pф/	<p>Целевые ориентиры: Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.</p> <p>Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> <p>Ориентированный на</p>

				<p>физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>
	Итого:	34 ч.		

ПРИЛОЖЕНИЕ

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для успешной реализации программы необходимы:

- Зал для проведения занятий. Зал должен проветриваться, хорошо освещаться;
- Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические палочки, обручи, наборы кеглей, кольцеброс, скакалки и др.); Шведская стенка, спортивные маты; Детские тренажеры;
- Спортивная форма у детей;
- Средства дезинфекции и ветошь;
- Аптечка, бактерицидный излучатель;
- Медицинская выписка о состоянии здоровья детей.

Список использованной литературы:

- Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, - В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
- Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2007 г. – 128с.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с.
- Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007. – 106с.
- Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – Баласс, 2012 г. – 124с.