

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова Махмута Ильячевича городского округа Октябрьск Самарской области

Рассмотрена	на	Проверена	Утверждена
заседании			Приказом № 550 –
методического		Заместитель директора	о/д от «29» августа
объединения учителей	по УВР		2025г. Директор
Протокол № 1		_____Л.С. Райник	школы
от «28» августа		«28» августа 2025 г.	_____О.А.
2025 г.			Дунова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивный клуб»
(1-4 классы)

Пояснительная записка

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления

Курс внеурочной деятельности «Спортивный клуб» изучается: в 1 - 4 классах, 3 часа в неделю. Общее количество часов в год – 102 ч. Программа внеурочной деятельности рассчитана на 1 год обучения.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения курса внеурочной деятельности являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
 - проговаривать последовательность действий во время занятия;
 - учиться работать по определённому алгоритму
- Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя; Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации. □ сформировать навыки позитивного коммуникативного общения; Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения;

- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр; -

умение работать в коллективе.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Содержание учебного курса

Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из

главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу спортивного клуба «Старт» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо

движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Формы занятий: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Содержание программы

1 - 4 класс (102 ч)

1. Игры на взаимодействие между учащимися (12 ч).
2. Подвижные игры (15 ч)
3. Игры на развитие двигательных качеств (20 ч).
4. Игры с элементами легкой атлетики (16 ч).
5. Игры с элементами пионербола (16ч)
6. Игры с элементами баскетбола (16 ч)
7. Подвижные игры с элементами спортивных игр (7 ч)

Тематическое планирование

1-4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Игры на взаимодействие между учащимися (12ч)		
1	Игра «Кто идёт»	1
2	Игра «Караси и щука»	1
3	Игра «Ловишка»	1
4	Игра «Гуси- лебеди»	1
5	Соревнование скороходов	1
6	Игра «Кто быстрее?»	1
7	Игра «Кот проснулся»	1
8	Игры по выбору учащихся	1
9	Эстафета с мячами	1
10	Игра «Пчёлки»	1
11	Игра «Угадай, кто»	1
12	Игры по выбору учащихся	1
Подвижные игры (15ч)		
1	Игра «Класс, смирно!»	1
2	Эстафеты с мячами	1
3	Игра «Воробушки»	1
4	Игра «Филин и пташка»	1

5	Игра «Картошка»	1
6	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
7	Игра «Охотники и утки»	1
8	Игра «Заколдованные»	1
9	Игра «Не давай мяч водящему»	1
10	Игры по выбору учащихся	1
11	Игра «Передачи в круге».	1
12	Игра «Картошка»	1
13	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
14	Игра «Салки»	1
15	Игры по выбору учащихся	1
Игры на развитие двигательных качеств (20ч)		
1	Эстафета зверей	1
2	Игры по выбору учащихся	1
3	Игра «Стой!»	1
4	Игра «Красная шапочка»	1
5	Игра «Совушка»	1
6	Игры «Стань правильно»	1
7	Игры по выбору учащихся	1
8	Эстафета со скакалками	1
9	Игра «Карлики и великаны»	1
10	Игры по выбору учащихся	1
11	Игра «Вышибалы»	1
12	Игра «Воробьи и вороны»	1
13	Игра «Салки»	1
14	Повторение изученных игр	1
15	Игра «Фигуры»	1
16	Эстафета «Кенгуру»	1
17	Игра «Запрещенное движение»	1
18	Игра «мишки и шишки»»	1
19	Игра « Два медведя»	1
20	Игры «Быстро по местам». Повторение изученных игр	1
Игры с элементами легкой атлетики (16 ч)		
1	Игра «Колдунчики»	1
2	Игра «Чай-чай выручай»	1
3	Игра «День и ночь»	1
4	Игра «Через ручеёк»	1
5	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
6	Прыжки в длину места толчком двумя	1
7	Игра «Мяч в кругу»	1
8	Игра «Кто выше?»	1
9	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1
10	Игра «Стая»	1
11	Игра «Летучие рыбки»	1
12	Игра «У ребят порядок строгий»	1
13	Игра «К своим флажкам»	1

14	Игра «Прыгающие воробушки»	1
15	Игра «День и ночь»	1
16	Игра «Прыжки по полосам»	1
Игры с элементами пионербола (16 ч)		
1	Игра «Стой»	1
2	Игра «Мяч капитану»	1
3	Игра «Школа мяча»	1
4	Игра «Зайцы в огороде»	1
5	Игра «25 передач»	1
6	Игра «Гонка мяча по кругу»	1
7	Игра «Перевозка груза»	1
8	Игра «Защита укрепления»	1
9	Игра «Больше передач»	1
10	Игра "Своему ловцу"	1
11	Игровые упражнения с малыми мячами.	1
12	Игра «Рыбная ловля»	1
13	Игра «Зима-лето»	1
14	Игра «Волк во рву»	1
15	Эстафета с мячами	1
16	Игра «Космонавты»	1
Игры с элементами баскетбола(16 ч)		
1	Игра «Веселые ладошки»	1
2	Игра «Пчёлы и медвежата»	1
3	Игра «Хоум-ран»	1
4	«Эстафета с мячами»	1
5	Игра «Быстрая передача»	1
6	Игра «Гонка мячей по шерингам»	1
7	Игра «Веселый сапожок»	1
8	Игра «Баскетбольные салочки»	1
9	Игра «Наседка и ястребы»	1
10	Игра «Акулы и рыбешки»	1
11	Игра «Передай-лови»	1
12	Игра "Снайперы"	1
13	Ирга "Умники и умницы"	1
14	«Эстафета с мячами»	1
15	Игры по выбору учащихся	1
16	Игра «Передал-садись!», «Веселые старты».	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (7 ч)		
1	Игра "Снайперы"	1
2	Ирга "Умники и умницы"	1
3	«Эстафета с мячами»	1
4	«Мини-футбол»	1
5	Игра «Кто точнее?»	1
6	Игра «Картошка»	1
7	Игра «Мяч соседу». Повторение изученных игр	1

