

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Устье-Угольская школа»

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
С.А. Дипин
приказ № 227 от «28» августа 2023 г.



Рабочая программа
учебного курса
внеурочной деятельности
по физической культуре
«Спортивный клуб»
уровень начального общего образования
Срок реализации: 4 года (1 - 4 класс)

рп Шексна

Содержание

1. Содержание курса внеурочной деятельности
2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании В Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования; Минпросвещения от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с последующими изменениями);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, молодёжи», утверждённых 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», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2 (с последующими изменениями);
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ «Устье-Угольская школа»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, дисциплинам, курсам (модулям) МОУ «Устье-Угольская школа».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный клуб» направлена на:

- создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
- достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивный клуб» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в каждом из 1-4 классов, всего в 1 классе 33 часа, во 2-4 классах 34 часа в год. Всего за годы обучения – 135 часов. Занятия проводятся на школьном стадионе и в спортивном зале.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» реализуется с учётом рабочей программы МОУ «Устье-Угольская школа»

Цель курса: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Задачи курса:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость;
- развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья;
- формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развитие основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизация эмоций, обогащение детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности младших школьников, способности успешной социальной адаптации, умения организовать свой игровой досуг;

- воспитание волевых качеств, дисциплины, самоорганизации, коллективизма, честности, скромности;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Формы проведения занятий учебного курса:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

Организация работы групповая.

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения 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 «Подвижные игры» 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.

2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные результаты освоения учащимися внеурочной деятельности:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности:

1 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Форма проведения занятий	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры малой подвижности	7	Беседа, показ упражнений, движений, ролевая игра, развивающая игра, работа в парах, группах, комбинированная	Беседа, направленная на формирование уважительного отношения к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности. Ролевая игра, направленная на приобретение опыта общения,	РЭШ, https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie , http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/
2	Игры средней интенсивности	8			
3	Русские народные игры	3			
4	Подвижные эстафеты	7			
5	Общеразвивающие игры	8			

			ванные занятия	взаимовыручки, работа в парах, направленная на развитие у обучающихся познавательной активности и интереса к подвижным играм.	
	Итого	33			

2 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Форма проведения занятий	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Игры малой подвижности	4	Беседа, показ упражнений, движений, ролевая игра, развивающая игра, работа в парах, группах, комбинированные занятия	Обучающая игра, направленная на формирование уважительного отношения к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности. Работа в группах, направленная на приобретение опыта общения, взаимовыручки, развитие у обучающихся познавательной активности и интереса к подвижным играм, формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного	РЭШ, https://www.uchportal.ru/load/100 , https://konspekteka.ru/fizkultura/
2	Игры средней интенсивности	5			
3	Русские народные игры	4			
4	Подвижные эстафеты	7			
5	Общеразвивающие игры	8			
6	Подвижные игры с мячами	6			

				общения во время подвижных игр, выполнения совместных учебных заданий	
	Итого	34			

3-4 класс

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Форма проведения занятий	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Баскетбол	12	Беседа, показ упражнений, движений, тактических и технических действий, обучающая игра, индивидуальная, групповая работа, соревнование	Беседа, направленная на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время спортивных игр и соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Групповая работа, направленная на приобретение опыта общения, взаимовыручки, развитие у обучающихся познавательной активности и интереса к спортивным играм, формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во	РЭШ, http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ , http://teoriya.ru/ru
2	Пионербол	11			
3	Футбол	11			

				время спортивных игр и соревновательно й деятельности, выполнения совместных учебных заданий	
	ИТОГО	34			

Учебные материалы:

1. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола: Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 2008г.-175с
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
5. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 2004г
6. Глязер С. Ларчик с играми, М. Детская литература, 2006 г
7. Былеева Л.В. Русские народные игры, М., 2008г.
8. Учебное пособие Спортивные и подвижные игры. ФИС, 2008г.
9. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста. - М.: Физкультура и спорт
10. М. Кук Сто одно упражнение для юных футболистов –М; АСТ; 2003г.
11. Нелидов В.И. Методика обучения технике игры в мини- футбол. - М.: Физкультура и спорт.-2001.
13. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
14. <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»