

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №  
35 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.И.КОЛОМИНА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
САМАРА

РАССМОТРЕНО

МО начальных классов

Председатель МО

Протокол № 1

29.08.2024 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора

по начальной школе

Зацепина Н.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Школа 35

г.о.Самара

---

Мушкат Н.С.

Приказ № 315

от 02.09.2024 г.

Рабочая программа  
Внеурочной деятельности «Спортивный клуб»  
1 - 4 классы

Форма организации: объединение

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: 1 год

Программа составлена учителями физической культуры

Самара, 2024

## Пояснительная записка

Данная программа рассчитана на учащихся 3-4 классов. Программа позволяет решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всего срока обучения в школе, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, привлечение школьников к систематическому участию в спортивно – массовых мероприятиях, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» 3-4 классы разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413" (12.09.2022 № 70034);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования";
- Приказ от 23 ноября 2022 года № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования";
- Приказ Минпросвещения России от 2 августа 2022 г. № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 5.07.2022 №ТВ -1290/03 «О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС НОО, ООО»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности" с последующими изменениями).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 1039 "О государственной аккредитации образовательной деятельности".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648 - 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и

организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

**Цель программы:** создание условий для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания, формирование личности ребёнка средствами подвижных и спортивных игр через включение их в коллективную деятельность.

**Задачи программы:**

- воспитать устойчивость интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к спортивно- оздоровительной деятельности;
- сформировать у занимающихся умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить спортивную или подвижную игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня: внутри учреждения, среди образовательных организаций;
- создать условия для проявления чувства коллективизма;
- систематизировать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
- развивать: внимание, ловкость, быстроту реакции, умения ориентироваться в пространстве;
- воспитать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным и спортивным играм.

**Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб»**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

### **Метапредметными результатами:**

освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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.

### **Предметные результаты :**

- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни
- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;

- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.

- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

- Формирование навыка 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).

Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам

.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### «Школьный спортивный клуб»

№	Содержание	Количество часов	Форма
1	Вводное занятие ТБ на занятиях в группе Школьного спортивного клуба и во время самостоятельных занятий	2	клуб
2	Ознакомление с правилами соревнований.	2	клуб
3	Общая физическая подготовка	14	клуб
5	Общая специальная подготовка	12	клуб
7	Спортивные игры	28	клуб
9	Подвижные игры	10	клуб
	ИТОГО:	68	-

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Кол-во часов	ЭОР/ЦОР
<b>Вводное занятие</b>			
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на площадке. Игровые эстафеты.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
<b>Правила соревнований</b>			
2.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
<b>Общая физическая подготовка</b>			
3	Терминология. Упражнения на развитие быстроты	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
4	Бег на короткие дистанции, низкий старт	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
5.	Судейство в беге и прыжках. Прыжок в длину.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
6.	Прыжок в длину с места, с разбега.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
7.	Эстафетный бег, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
8.	Метание мяча в цель и на дальность.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
9.	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
<b>Общая специальная подготовка</b>			
10	Упражнения на развитие координации	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>

11 Упражнения на развитие силовых способностей	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
12 Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	4	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>

### Спортивные игры

13. Техника безопасности в баскетболе. Основная стойка	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
14. Правила игры. Техника передвижений. Остановки и передачи мяча.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
15. Правила судейства. Ведение и передачи мяча в движении.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
16. Броски мяча с места и в движении.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
17. Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
18. Правила игры в стритбол. Игра 3х3	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
19. Правила игры в стритбол. Игра 3х3	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>

### Волейбол

20. Техника безопасности в волейболе. Правила игры. Основная стойка, эстафеты.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
21. Техника приёма мяча в парах, в четверках	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
22. Передача и прием мяча после передвижений.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
23. Техника владения мячом: нижняя прямая подача	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>

24. Техника владения мячом: верхняя прямая подача	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
25. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
26. Правила игры в волейбол. Двусторонняя учебная игра	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>

### **Подвижные игры**

27. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
28 ОРУ. Игра «Тяни в круг»	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
29. Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
30. ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>
31. ОРУ. Игра « Лапта»	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.sport.ru/">https://www.sport.ru/</a>

Курс ВД	Тема	Направлени е	Форма проведен ия	Форма по вовлечению (групповая или индивидуальная)	Поминутные этапы занятия
Школь ный спорти вный клуб	Техн ика безоп аснос ти и прави ла повед ения в спорт ивно м зале и на площ адке. Игро вые эстаф еты	Спортивно- оздоровител ьная деятельност ь	клуб	Групповая.	<p>План занятия</p> <p><b>1.Организационно –мотивационный 2мин</b></p> <p>Загадки о видах спорта (отгадывают и выполняют движение).</p> <p><b>2. Этап целеполагания 2мин</b></p> <p>Определяют по карточке нарушения спортсмена( обувь).</p> <p>Подведение к теме</p> <p><b>3. Основной этап: (25мин)</b></p> <p>-Просмотр видео « Техника безопасности в зале и на площадке»</p> <p>- работа группах ( отобрать правильные изображения на карточках по технике безопасности)</p> <p>-разминка на месте ( вращения , махи , выпады, прыжки на месте)</p> <p><b>4 .Этап закрепления.10мин</b></p> <p>Игры эстафеты в колоннах: - передай мяч над головой</p> <p style="padding-left: 40px;">-передача мяча под ногами</p> <p style="padding-left: 40px;">- мяч ведущему</p> <p><b>5. Рефлексия. ( 1мин.)</b>Подведение итога (выделить команды без нарушений)</p>

--	--	--	--	--	--

