муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 14»

Марина Попкова

Подписан: Марина Попкова
DN: OU=директор, O="МБОУ "" Основная школа №14"", CN=Марина Попкова, E=school14_ku@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.02.16 10:31:52+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

Утверждена
приказом директора
Основной школы № 14
от 31.08.2021 г. № 121

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
## по внеурочной деятельности
## «Школьный спортивный клуб»

Спортивно – оздоровительное направление

**(2 класс)**

Составитель:
Шадрина О. Н.

г. Каменск-Уральский
2021 г.

## 1.Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273 ФЗ от 29.12.2012), федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (со всеми изменениями и дополнениями), с учетом авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы», автором - составителем которой являются В.И.Лях; издательство «Просвещение», Москва - 2016г.

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.

**Цель программы:**

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школьный спортивный клуб» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МАОУ «Основная школа №14».

## 2. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школьный спортивный клуб » составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 3 класс — 34 часа в год.

**3.Планируемые результаты освоения обучающимися** программы внеурочной деятельности

***Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Школьный спортивный клуб » является формирование следующих умений:***

1. целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

2. ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

3. способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

4. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

5. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

6. освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

7. развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

8. освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

***Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности*** *по спортивно-оздоровительному направлению «Школьный спортивный клуб» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):*

***<u>Регулятивные УУД:</u>***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- планирование общей цели и пути её достижения;

- распределение функций и ролей в совместной деятельности;

- конструктивное разрешение конфликтов;

-осуществление взаимного контроля;

- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

- принимать и сохранять учебную задачу;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***<u>Познавательные УУД:</u>***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;

- устанавливать причинно-следственные связи.

***<u>Коммуникативные УУД:</u>***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.
- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие  психических и нравственных качеств;

- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школьный спортивный клуб» обучающиеся **должны знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Должны уметь:**
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

## 4.Содержание учебного предмета

***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.

***Подвижные игры*. (с элементами лёгкой атлетики, с основами акробатики, игры-забавы, игры- сопровождающиеся текстом)**

«Игра белок», «Разведчики», «Хвостики», «Паровозик», «Удочка с прыжками», «Сокол и голуби», «Лиса и куры», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» и т.д.

**Игры с бегом.**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра» «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

**Игры с мячом.**

*Теория.* История возникновения игр с мячом.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

**Игра с прыжками**

*Теория*. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

**Игры малой подвижности**

*Теория.* Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

*Практические занятия:*

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
- Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

**Зимние забавы.**

*Теория*. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

*Практические занятия:*

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».

**Эстафеты.**

*Теория.* Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

**Народные игры**

*Теория*. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

## Содержание программы внеурочной деятельности

**2 класс**

*Тема 1* Здоровый образ жизни (1ч)

Беседа на тему «Если хочешь быть здоров…»

*Тема 2* Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

*Тема 3* Личная гигиена (1ч)

Правила личной гигиены

*Тема 4* Профилактика травматизма (1ч)

Правила по ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Упражнения для укрепления осанки. Упражнения укрепляющего характера.

Тема 6 Подвижные игры. Культура и этикет (29 ч)

««Мяч в кругах»», «Не давай мяча водящему!», «Чижик», «Пустое место», «Городки», «Пятнашки», «Волки и овцы», «Перестрелка». «Лапта», «Мяч ловцу», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Борьба за мяч», «Удочка», «Эстафета на лыжах», «Охотники и утки», «Падающая палка», «Встречная эстафета», «Горелки», «К своим флажкам», «зайцы в огороде», «Два мороза», «Мяч водящему», «Казаки-разбойники», «Ловля парами»

## 5.Учебно-тематический план

**2 класс**

| № | Тема | Кол. часов |
|---|---|---|
| 1 | Здоровый образ жизни | 1 |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке! | 1 |
| 3 | Личная гигиена | 1 |
| 4 | Профилактика травматизма | 1 |
| 5 | Нарушение осанки | 1 |
| 6 | «Мяч в кругах» | 1 |
| 7 | «Не давай мяча водящему!» | 1 |
| 8 | «Чижик» | 1 |
| 9 | Профилактика травматизма | 1 |
| 10 | «Пустое место» | 1 |
| 11 | «Городки» | 1 |
| 12 | «Пятнашки» | 1 |
| 13 | Волки и овцы» | 1 |
| 14 | «Перестрелка» | 1 |
| 15 | «Золотые ворота» | 1 |
| 16 | «Мяч ловцу» | 1 |
| 17 | «Чехарда» | 1 |
| 18 | «Серый волк» | 1 |
| 19 | «Ловись, рыбка, большая и маленькая» | 1 |
| 20 | Профилактика травматизма | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 21 | Нарушение осанки | 1 |
| 22 | Борьба за мяч» | 1 |
| 23 | «Удочка» | 1 |
| 24 | «Догонялки на санках» | 1 |
| 25 | «Охотники и утки» | 1 |
| 26 | «Падающая палка» | 1 |
| 27 | «Встречная эстафета» | 1 |
| 28 | «К своим флажкам» | 1 |
| 29 | «Горелки» | 1 |
| 30 | «Зайцы в огороде» | 1 |
| 31 | «Два мороза» | 1 |
| 32 | «Мяч водящему» | 1 |
| 33 | «Казаки-разбойники» | 1 |
| 34 | «Ловля парами» | 1 |

**6.Литература**

1. Федорова Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. -2016.-с.46.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2016.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2014.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2016. ФГОС
Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2016.
5. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2017 г. - / Мастерская учителя.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2017. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
7. Бережная Л.И, Диканова Е.Г. Физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. М.:
Учитель, – 96 с.