

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа № 17 города Новокуйбышевска городского округа  
Новокуйбышевск Самарской области

446213, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Киевская д. 15, тел. 8(84635)57271

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 29 » августа 2022 г.

«Проверено»  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ О.В.Подледнова

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ ООШ № 17  
\_\_\_\_\_ А. С. Чевелёв  
Приказ № 154 - ОД  
от « 29 » августа 2022 г.

Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
**«Школьный спортивный клуб «Юниор»**  
2- 4 класс  
(направление «Спортивно-оздоровительное»)

Составители:  
Подледнова О.В.  
Кретьева О.В.  
Кудрявцева О.Ю.  
Савина Н.Ю.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

### **Личностные:**

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

### **Метапредметные:**

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих; формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни; формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;

### **Предметные:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности; понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения; понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности; умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли;

- проводить опросы;
- проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **2 класс**

#### **Значение здорового образа жизни (4 часа)**

Познакомить учащихся с целями и задачами курса. Обобщить уже имеющиеся знания об основах здорового образа жизни.

#### **Как сохранить здоровье? (4 часа)**

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

#### **Движение — это жизнь (5 часов)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

#### **Полезная и здоровая еда (2 часа)**

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями

#### **Ты и другие люди (4 часа)**

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество

#### **Не только школа (4 часа)**

Школы бывают разные. Сила ума.

#### **Кто умён – тот силён! (4 часа)**

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

### **Форма проведения занятий:**

- спортивная игра
- соревнования
- спартакиада
- эстафета

## **Тематическое планирование**

### **2 класс**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	1	0.5	0.5
2	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	1		1
3	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	1		1
4	Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	1		1
5	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".	1	0.5	0.5
6	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1		1
7	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка"	1		1
8	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка".	1	0.5	0.5
9	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка"	1	0.5	0.5
10	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	1		1
11	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». Игра "Петушиные бои". Игра "Кенгуру".	1	0.5	0.5
12	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».	1		1
13	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	1		1
14	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	1		1
15	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей	1	0.5	0.5

	учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг» нения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.			
16	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение в шеренгу».	1		1
17	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». Игра "Язычок".	1		1
18	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1	0.5	0.5
19	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	1		1
20	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1		1
21	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	1		1
22	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1		1
23	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1		1
24	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	1		1
25	Игра «Гонки снежных комов».	1		1
26	Игра «Гонки санок».	1		1
27	Игра «Слаломисты».	1		1
28	Игра «Черепахи».	1		1
29	Повторение правил проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафеты.	1	0.5	0.5
30	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1
31	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1		1
32	Эстафета "вызов номеров".	1		1
33	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1		1
34	Зачет. Подведение итогов	1		1
	Всего	34	4	30

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### 3 класс

#### Правила безопасного поведения при проведении игр (2 часа)

### **В здоровом теле – здоровый дух (10 часов)**

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела.

### **Кто любит спорт, тот здоров и бодр (7 часов)**

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе

### **Занятого человека и грусть-тоска не берет (4 часа)**

Важность распорядка дня и правильность распределения времени для дел.

### **Мельница сильна водой, а человек едой (6 часов)**

Энергия и энергозатраты. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю

### **В здоровом теле – здоровый дух (6 часов)**

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни.

#### **Форма проведения занятий:**

- спортивная игра
- соревнования
- спартакиада
- эстафета

#### **Тематическое планирование**

##### **3 класс**

<b>№п\п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега.  Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи». Игра "Лиса и куры»	1	0.5	0.5
<b>2</b>	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты"	1	0.5	0.5
<b>3</b>	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	1	0.5	0.5
<b>4</b>	Упражнения с предметами. Игра «Колесо»  «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».	1	0.5	0.5
<b>5</b>	Правила безопасного поведения при с играх мячом.  Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка»	1	0.5	0.5
<b>6</b>	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча.	1	0.5	0.5

	Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".			
7	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд». Игра "Перестрелка".	1	0.5	0.5
8	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча  Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч». Игра "Мяч по полу".	1	0.5	0.5
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Салки с ведением баскетбольного мяча". Игра "Перестрелка с пленом".	1	0.5	0.5
10	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей".	1	0.5	0.5
11	Комплекс ОРУ в круге. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Молекулы"	1	0.5	0.5
12	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками.  Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой  Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1	0.5	0.5
13	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1	0.5	0.5
14	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1	0.5	0.5
15	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1	0.5	0.5
16	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.  Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны». Игра «На новое место».	1	0.5	0.5
17	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра "Лабиринт".	1	0.5	0.5
18	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки». Игра «Что изменилось?»	1	0.5	0.5
19	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.  Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	0.5	0.5
20	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	0.5	0.5
21	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»	1	0.5	0.5

22	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	0.5	0.5
23	Разучивание народных игр. Игра «Котел»	1	0.5	0.5
24	Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".	1	0.5	0.5
25	Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. Игра «Санные поезда».	1	0.5	0.5
26	Игра «На одной лыже».	1	0.5	0.5
27	Игра «Езда на перекладных».	1	0.5	0.5
28	Игра "Слаломисты".	1	0.5	0.5
29	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Веселые старты.	1	0.5	0.5
30	Игра "Воротца".	1	0.5	0.5
31	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1	0.5	0.5
32	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд»	1	0.5	0.5
33	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1	0.5	0.5
34	Зачет. Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	1	0	1
	<b>ВСЕГО</b>	34	16,5	17,5

### Содержание курса внеурочной деятельности 4 класс

#### **Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (5 часов)**

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями

#### **Каковы еда и питьё, таковы и житьё (3 часа)**

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания

#### **Кто любит спорт, тот здоров и бодр (5 часов)**

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе

#### **В здоровом теле – здоровый дух (10 часов)**

Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни

#### **Мал родился, а вырос – пригодился (6 часов)**

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

#### **Движение — это жизнь (5 часов)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе.



### Форма проведения занятий:

- спортивная игра
- соревнования
- спартакиада
- эстафета

### Тематическое планирование

#### 4 класс

№п\п	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1	1	
2	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Воробушки и кот». Игра «Пятнашки маршем».	1		1
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». «Скороходы и бегуны».	1		1
4	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки». Игра «Игра «Без пары».	1		
5	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра "Головой, ногой через сетку"	1	0.5	0.5
6	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники». Игра "Головой, ногой через сетку"	1		1
7	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защитой ворота».	1		1
8	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».	1		1
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол". Игра "Головой, ногой через сетку".	1		1
10	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол"	1		1
11	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч в кольцо", "Пионербол".	1		1
12	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде»	1	0.5	0.5
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые	1		1

	медведи».			
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1		1
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1		1
16	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.  Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет». Игра "Городки".	1	0.5	0.5
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф». Игра «Невидимки».	1		1
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник». Игра «Наблюдатели». Игра "Городки".	1		1
19	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.  Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".	1	0.5	0.5
20	Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".	1	0.5	0.5
21	Разучивание народных игр. Игра "Коршун".	1	0.5	0.5
22	Разучивание народных игр. Игра "Бабки".	1	0.5	0.5
23	Игра "Русская лапта".	1		1
24	Игра "Русская лапта".	1		1
25	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.  Игра «Снежком по мячу»	1	0.5	0.5
26	Игра «Пустое место».	1		1
27	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1		1
28	Игра «Быстрый лыжник».	1		1
29	Игра «Быстрый лыжник».	1		1
30	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ.  Способы деления на команды. Повторение считалок.  Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1	0.5	0.5
31	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1		1
32	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1		1
33	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	1		1
34	Зачет. Эстафета с предметами.	1		1
	<b>Всего</b>	<b>34</b>	<b>5,5</b>	<b>28,9</b>