

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 « 30 » августа 2023 г.

«Проверено»
Зам. директора по ВР
_____ О.В.Подледнова

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ООШ № 17
_____ А. С. Чевелёв
Приказ № 148 - ОД
от « 30 » августа 2023 г.

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

Составители:
Подледнова О.В.
Кретова О.В.
Тангаева Е.А.
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

№п\п	Тема	Всего	Теория	Практика
1	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
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь». " Веселые ракеты"	1	0.5	0.5
3	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Игра «Невод».	1	0.5	0.5
4	Упражнения с предметами. Игра «Колесо» «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики». Игра «Челнок». Игра «Карусель».	1	0.5	0.5
5	Правила безопасного поведения при с играх мячом. Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи», "Перестрелка»	1	0.5	0.5
6	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
	ВСЕГО	34	16,5	17,5

Содержание курса внеурочной деятельности 4 класс

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Форма проведения занятий:

- спортивная игра
- соревнования
- спартакиада
- эстафета

Тематическое планирование

4 класс

№п\п	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0,5	0,5
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0,5	0,5
3	Закаливание организма	1	0,5	0,5
4	Акробатическая комбинация	1	0,5	0,5
5	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0,5	0,5
6	Обучение опорному прыжку	1	0,5	0,5
7	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0,5	0,5

8	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0,5	0,5
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0,5	0,5
10	Беговые упражнения	1	0,5	0,5
11	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0,5	0,5
12	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0,5	0,5
13	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0,5	0,5
14	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0,5	0,5
15	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0,5	0,5
16	Подводящие упражнения	1	0,5	0,5
17	Упражнения в скольжении на груди	1	0,5	0,5
18	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0,5	0,5
19	Упражнения в плавании способом кроль	1	0,5	0,5
20	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0,5	0,5
21	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0,5	0,5
22	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0,5	0,5
23	Упражнения из игры волейбол	1	0,5	0,5
24	Упражнения из игры баскетбол	1	0,5	0,5
25	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0,5	0,5
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0,5	0,5
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0,5	0,5
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0,5	0,5
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0,5	0,5
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0,5	0,5
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0,5	0,5
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0,5	0,5
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0,5	0,5
34	Зачет. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0,5	0,5
	Итого	34	17	17