

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 2024 г.

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

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ООШ № 17
_____ А. С. Чевелёв
Приказ № 181 - ОД
от « 30 » августа 2024 г.

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

Составители:
Шигина А.Е.
Штин Г.А.
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. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч». Игра "Гусеница".	1	0.5	0.5
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.	1	0.5	0.5

	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»			
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

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Форма проведения занятий:

- спортивная игра
- соревнования
- спартакиада
- эстафета

Тематическое планирование

4 класс

№п\п	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Важные навыки жизнедеятельности человека	1	0,5	0,5
2	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры	1	0,5	0,5
3	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1	0,5	0,5
4	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: разминка у опоры	1	0,5	0,5
5	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1	0,5	0,5
6	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1	0,5	0,5
7	Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела	1	0,5	0,5
8	Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности	1	0,5	0,5
9	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1	0,5	0,5
10	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1	0,5	0,5
11	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног	1	0,5	0,5
12	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1	0,5	0,5
13	Участие в спортивных эстафетах по ролям	1	0,5	0,5
14	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки	1	0,5	0,5
15	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1	0,5	0,5
16	Моделирование комплексов упражнений общей	1	0,5	0,5

	гимнастики по видам разминки			
17	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1	0,5	0,5
18	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей	1	0,5	0,5
19	Организация проведения спортивных ролевых игр	1	0,5	0,5
20	Организация и проведение туристических игр	1	0,5	0,5
21	Техника синхронного выполнения физических упражнений	1	0,5	0,5
22	Виды стилей плавания	1	0,5	0,5
23	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1	0,5	0,5
24	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1	0,5	0,5
25	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1	0,5	0,5
26	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1	0,5	0,5
27	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1	0,5	0,5
28	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1	0,5	0,5
29	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1	0,5	0,5
30	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1	0,5	0,5
31	Сдача нормативов ГТО II ступени	1	0,5	0,5
32	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1	0,5	0,5
33	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1	0,5	0,5
34	Демонстрация показательного выступления	1	0,5	0,5
	Итого	34	17	17