

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Центральное управление

ГБОУ "Санаторная школа-интернат № 3 г.о. Жигулёвск"

РАССМОТРЕНО

МО ГБОУ "Санаторной школы -  
интернат №3 г. о. Жигулёвск"

Руководитель МО

В.П. Ярцева  
Протокол №1  
от «30» 08 2024 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

К.С. Коннова  
Протокол №1 от «30» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

А.В. Телегин  
Приказ № 177-а  
от «30» 08 2024 г.

## ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 4 класс «Спортивный клуб»

Спортивно - оздоровительное направление

Подготовил: Косова Е.С.  
учитель начальной школы

Жигулёвск, 2024

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности по курсу «Спортивный клуб» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Основной образовательной программой начального общего образования.

**Цель изучения курса «Спортивный клуб»** в начальной школе- формирование разнообразной физически развитой личности, способной активно использовать полученные универсальные учебные действия для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Обучение правильному отношению к своему организму, здоровому образу жизни.

### **Общая характеристика курса**

#### **Задачи курса:**

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Передавать школьникам необходимые знания о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
- Воспитывать сознательное отношение к занятиям и повышать мотивацию к ним, воспитывать волевые качества, настойчивость, дисциплинированность.
- Формировать навыки правильной осанки и рационального дыхания.
- Укреплять мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат.
- Формировать навыки самоконтроля и саморегуляции.

### **описание места курса в ООП НОО**

Содержание курса «Спортивный клуб» способствует реализации программы «Духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся». Направлено на воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. Сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.

Содержание курса «Спортивный клуб» способствует реализации программы «Экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни». Направлено на передачу школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.

Содержание курса «Спортивный клуб» расширяет и дополняет содержание следующих учебных предметов: окружающий мир (дополняет содержание о строении тела человека, органах и их функциях, гигиене, исторических данных. О влиянии физических упражнений, питания и питьевого режима на организм человека). Математику (дополняет содержание тем числа и арифметические действия с ними, геометрические фигуры и величины, единая система измерений). Русский язык (дополняет содержание тем слово, предложение, ударение, устная речь). Основы безопасности жизнедеятельности (дополняет содержание о правилах безопасности при занятиях физической культурой, первой помощи при травмах).

### **ценностные ориентиры содержания учебного курса**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования во внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Спортивный клуб» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного курса «Спортивный клуб» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной деятельности. Накапливаются опыт и знания о собственных физических возможностях, физическом развитии и здоровом образе жизни.

### **результаты изучения учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами

#### **Предметные результаты**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Владение 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 проведения.

### **ожидаемые результаты реализации программы**

Результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников «Клуб любителей спорта» распределяются по трем уровням:

1. Приобретение социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни. Приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях, о нормах отношения к людям, природе. Ответственность за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.
2. Формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе.
3. Приобретение школьником самостоятельного социального действия. Приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самосовершенствования, самооздоровления, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

### Содержание курса

Название разделов	количество часов
1. Вводное занятие (правила техники безопасности)	<b>1</b>
2. Теоретические сведения (основы знаний)	<b>5</b>
2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Первая помощь при травмах.	1
2.2 Влияние питания на здоровье	1
2.3 Гигиенические и этические нормы	1
2.4 Закаливание	1
2.5 Самоконтроль	1
3. Подвижные и спортивные игры	<b>8</b>
4. Гимнастика с основами акробатики	<b>3</b>
5. Легкая атлетика	<b>5</b>
6. Общеразвивающие упражнения	<b>8</b>
6.1 Развитие координации	1
6.2 Развитие быстроты	2
6.3 развитие выносливости	2
6.4 Развитие силовых способностей	1
6.5 Развитие гибкости	1
6.6 Формирование осанки	1
7. Праздники	<b>2</b>
8. Контрольные испытания	<b>2</b>
Всего	<b>34</b>

### Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 4 класс

№ п/п	дата	Темы занятий	Формы и виды деятельности	Количество часов	
				Теория	Практика

1	05.09.16	Вводное занятие. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений.	Беседа	1	
2	12.09.16	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Первая помощь при травмах. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Контрольные испытания для определения уровня физической подготовленности.	Беседа	1	
3	19.09.16	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Салки на одной ноге»	Игра		1
4	26.09.16	Ходьба с заданиями. Бег с прыжками и ускорением, с изменением направления движения. Подвижная игра «Защита укрепления».	Соревнование		1
5	03.10.16	Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многократные прыжки (до 10 прыжков). Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	Игра		1
6	10.10.16	Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова».	Игра		1
7	17.10.16	Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Подвижные игры «Ноги на весу», «Третий лишний».	Игра		1
8	24.10.16	Броски баскетбольного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей.	Игра		1

		Подвижная игра «Через кочки и пенечки».			
9	07.11.16	Упражнения на осанку у гимнастической стенки. Соревнование прыгунов.	Соревнование		1
10	14.11.16	Здоровый образ жизни и мысли. Влияние питания на здоровье. Игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Белые медведи», «Альпинисты».	Беседа	1	
11	21.11.16	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Точный поворот».	Игра		1
12	28.11.16	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Западня».	Игра		1
13	05.12.16	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля».	Игра		1
14	12.12.16	Эстафеты с обручами и мячами. Игры со скакалкой.	Игра		1
15	19.12.16	Игры с мячом. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».	Игра		1
16	26.12.16	Гигиенические процедуры до и после занятий. Уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем. Подвижные игры.	Беседа.	1	
17	09.01.17	Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?»	Соревнование		1
18	16.01.17	Карнавал подвижных игр.	Праздник		1
19	23.01.17	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».	Игра		1
20	30.01.17	Комплекс ОРУ с палками. Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного	Игра		1

		аппарата. Народные игры.			
21	06.02.17	Гимнастическая полоса препятствий. Игры с прыжками.	Соревнование		1
22	13.02.17	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Игра		1
23	20.02.17	Закаливание организма с помощью природных факторов. Броски мяча в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Не дай мяч водящему».	Беседа	1	
24	27.02.17	Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Упражнения		1
25	06.03.17	Упражнения на развитие выносливости. Бег из различных и.п. Игры с бегом.	Игра		1
26	13.03.17	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».	Игра		1
27	20.03.17	Упражнения с мячами. Развитие быстроты и ловкости. Подвижная игра «Салки».	Игра		1
28	03.04.17	Сочетание разных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Команда быстроногих».	Игра		1
29	10.04.17	Укрепление мышц спины. Упражнения из различных и.п. Развитие выносливости. Игры по выбору детей.	Игра		1
30	17.04.17	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Признаки утомления. Упражнения с гимнастической скакалкой.	Беседа	1	
31	24.04.17	Контрольные испытания для определения физической подготовленности. Игры с бегом.	Контрольное испытание		1
32	15.05.17	Старты из разных исходных положений. Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на	Соревнование		1

		развитие скоростных способностей.			
33	22.05.17	Занятие-соревнование. «Малые Олимпийские игры». Игры и эстафеты.	Праздник		1
34	29.05.17	«Круговая эстафета». Подведение итогов года. Рекомендации на летний период.	Соревнование		1
<b>Всего часов</b>				<b>6</b>	<b>28</b>