

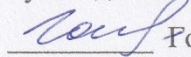
«РАССМОТРЕНО»

на заседании
методического объединения

Протокол №1

от «29» августа 2025г.

Руководитель:



Гомонова М.А.

«ПРИНЯТО»

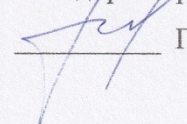
на заседании
педагогического совета

Протокол №1

от «29» августа 2025г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР:



Гомонова Т.А.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ №41

от «29» августа 2025г.

Директор школы:



Гришина И.П.

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа», д.Подборки
Козельского района Калужской области**

**Рабочая программа
кружка
«Школьный спортивный клуб»**

на 2025-2026 учебный год

Руководитель: Свирин Галина Алексеевна

д.Подборки

2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» разработана с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов, обучающихся с ОВЗ, инвалидностью, с различными нарушениями в развитии, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цель внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школьный спортивный клуб» – развивать физические качества обучающихся и совершенствовать двигательные потребности.

Цели конкретизированы следующими задачами:

Образовательные:

- ✓ сформировать общие представления о технике и тактике игры в пионербол, начальные навыки судейства;
- ✓ -ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- ✓ формировать правильную осанку;
- ✓ обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- ✓ изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ✓ формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;
- ✓ формировать у учащихся представление о профессиях в мире спорта.

Воспитательные:

- ✓ прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- ✓ содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- ✓ стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- ✓ формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- ✓ выявление интересов к различным видам спорта.

Оздоровительные:

- ✓ улучшать функциональное состояние организма;
- ✓ повышать физическую и умственную работоспособность;
- ✓ способствовать снижению заболеваемости.
- ✓ развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества,
- ✓ обеспечивающие высокую дееспособность;
- ✓ совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школьный спортивный клуб» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

В кружке могут заниматься от 10 до 20 учащихся 1-4 классов школы.

В 1-4 классах могут обучаться дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Данная рабочая программа по предмету может использоваться для этой категории обучающихся, в зависимости от рекомендаций центральной психолого – медико – педагогической комиссии и индивидуальных особенностей обучающегося.

Согласно расписанию дополнительного образования МКОУ «ООШ», д.Подборки на текущий учебный год на работу кружка «Школьный спортивный клуб» отводится 2 учебных часа в неделю.

Согласно годовому календарному учебному графику работы МКОУ «ООШ», д.Подборки на текущий учебный год количество учебных недель в 1 классе - 33, в 2-4 классах по 34.

Количество учебных часов на работу кружка «кружка «Школьный спортивный клуб» - 34.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты:

-освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты:

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школьные спортивные игры» является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школьные спортивные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и

формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно - оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

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

-основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

-особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

-основы рационального питания;

-правила оказания первой помощи;

-способы сохранения и укрепление здоровья;

-основы развития познавательной сферы;

-свои права и права других людей;

-соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

-влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

-значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;

- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

-определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

-заботиться о своем здоровье;

-находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний: правила поведения и техника безопасности на занятиях. Краткая история комплекса ГТО. История создания и развития волейбола, баскетбола, футбола, правила самостоятельных занятий. Значение спортивных игр для укрепления здоровья.

Подвижные игры.

Подвижные игры на материале гимнастики и лёгкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств.

Упражнения на развитие быстроты: повторное про бегание коротких отрезков, челночный бег, упражнения с мячом на быстроту выполнения, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие силы: специальные прыжковые упражнения, силовые упражнения с отягощением в виде веса собственного тела.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения в активной и пассивной гибкости.

Упражнения на развитие выносливости: упражнения на развитие общей и специальной выносливости.

Баскетбол

Упражнения на технику владения баскетбольным мячом: передача и ловля мяча на месте и в движении, от груди и плеча, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, шагом и бегом, правой и левой рукой; бросок мяча с места, с отскоком от щита, бросок после ведения.

Подвижные игры на основе баскетбола: эстафеты с баскетбольными мячами, салки с мячом, круговые эстафеты, «Не давай мяч водящему», «10 передач», «Мяч ловцу», мини- баскетбол.

Волейбол

Упражнения на технику владения волейболом мячом: бросок и ловля мяча над собой, в парах; передача мяча двумя сверху и двумя снизу над собой и в парах; нижняя боковая и нижняя прямая подача; приём мяча после набрасывания и подачи; бросок мяча через сетку.

Подвижные игры на основе волейбола: «Вышибалы», «Снежки», «Охотники и утки», «Перестрелка», пионербол, пионербол с элементами волейбола.

Футбол

Упражнения на технику владения футбольным мячом: Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Удары по катящему мячу. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передача мяча партнеру. Ведение мяча.

Подвижные игры на основе футбола: «Точная передача», «Попади в ворота». «Салки с ведением футбольного мяча», «Борьба за мяч», Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей.