

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»
на заседании МО
Протокол №1 _
от 25.08.2023

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»

_____/М.П.Мозговая

Приказ № 182/1 от от
25.08.2023

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб » 1-4 класса
(Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования
образования)
2023-2024 учебный год

Составитель: Рогонова Т.В
Учитель русского языка и литературы
Суетской СОШ

с.Краснощеково

2023

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный клуб» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Конвенцией о правах ребёнка;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования", зарегистрировано в Минюсте РФ 22 декабря 2009 № 15785;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 № 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 № 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 декабря 2012 № 1060 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 № 1643 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 мая 2015 № 507 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и

науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373"(Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40936);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 №189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", зарегистрированного в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный номер 193.;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" - Концепцией УМК «Физическая культура» 1-4 классы – М. . Она направлена на достижение определённых целей и решение основных задач в школе.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в

пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Рабочая программа учебного курса «Школьный спортивный клуб» 1-4 класс (1 час в неделю) 34 часов

Содержание учебного курса

Физическая культура в древнем мире.

Теории возникновения физической культуры. Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытно - общинного строя. Физическая культура Древней Греции. Физическая культура Древнего Рима. Физическая культура Древнего Востока.

Физическая культура в средние века.

Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей). Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа. Развитие педагогических идей о физическом воспитании

в эпоху Возрождения.

Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.

Возникновение рабочего спортивно-гимнастического движения. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Возникновение новых систем физического воспитания. Развитие спортивного движения. Физическая культура и спорт в капиталистических странах. Физическая культура и спорт в странах социализма. Международное спортивное движение.

Физическая культура в России и на территории СССР.

Физическая культура народов России в 18 веке. Физическая культура России в 19 веке и начале 20-го века. Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР. Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны. Развитие физической культуры в послевоенные годы. Новый этап в развитии социалистической физической культуры (1960–1991 гг.). Физическая культура в постсоветской России. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России в 21 веке.

История Олимпийского движения.

История зарождения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Первые Олимпийские игры современности. Международное Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Олимпийское движение в 20 веке. Зарождение и развитие инваспорта и паралимпийского движения. Россия в международных Олимпийских играх. Олимпийский комитет России. Современная концепция олимпизма.

Образ жизни как главный фактор здоровья

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Показатели здоровья. Жизнедеятельность здорового человека. Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.

Основные составляющие здорового образа жизни

Значение ЗОЖ в современном мире. Ключевые аспекты здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Первая помощь при неотложных ситуациях.

Режим дня

Образ жизни: определение, категории. Правила организации режима дня.

Биологические ритмы функционирования организм.

Физическая активность

Роль физической активности в жизнедеятельности человека. Уровень физической активности человека. Механизмы влияния физической активности на организм человека. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в жизнедеятельности.

Функции физической активности. Организация физического самосовершенствования. Методы самоконтроля. Профилактика переутомления при умственном труде.

Рациональное питание

Значение рационального питания для здоровья человека. Рекомендации по здоровому питанию. Система правильного питания.

Личная гигиена

Предмет и методы гигиены. Значение гигиены в повседневной жизни человека. Гигиена одежды и обуви. Простудные и простудно - инфекционные заболевания, их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно - инфекционных заболеваний.

Влияние вредных привычек на здоровье человека

Факторы, разрушающие здоровье. Причины зависимости. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Опасность вредных привычек. Основные причины возникновения вредных привычек. Профилактика вредных привычек.

Культура психоэмоционального поведения

Стресс и способы его регулирования. Основные признаки психоэмоционального благополучия. Условия регуляции психоэмоционального состояния обучающихся.

Гигиена как наука

История развития гигиены. Краткий очерк истории развития гигиены. Методы исследования гигиены. Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Окружающая среда и ее влияние на организм человека

Гигиеническая характеристика окружающей среды. Факторы среды, оказывающие влияние на здоровье человека.

Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью

Воздух как среда обитания. Гигиенические требования к воздушной среде.

Спортивные сооружения. Основные гигиенические параметры спортивных сооружений.

Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

Личная гигиена

Гигиена тела. Гигиена спортивной одежды и обуви. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиена режима дня.

Закаливание

История закаливания и его значение в укреплении здоровья человека. Физиолого-гигиенические основы закаливания. Принципы и средства закаливания. Общие правила закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования к закаливанию при проведении физкультурно-спортивных занятий.

Гигиена питания

Питание как фактор здоровья. Понятие о гигиене питания. Функции пищи. Режим питания. Основные компоненты. Рациональное питание при активных занятиях физической культурой и спортом. Спортивные энергозатраты. Питание в период соревнований. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки. Безопасность питания спортсменов. Допинг в спорте. Гигиеническая экспертиза безопасности основных продуктов питания. Пищевые отравления и их профилактика. Маркировка продуктов.

Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок

Факторы риска в физкультурно-спортивной практике. Гигиенические основы тренировки. Содержание и нормирование тренировочных нагрузок. Условия учебно-тренировочного процесса спортсмена. Особенности тренировочного процесса и режим. Учебно-тренировочный процесс спортсменов. Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды. Использование природных факторов. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.

Режим дня занимающихся физической культурой и спортом

Режим дня. Основные правила организации распорядка дня. Физиологические и гигиенические положения режима дня.

Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности

Применение восстановительных средств в спорте. Медико-гигиенические средства восстановления работоспособности. Психогигиенические средства восстановления работоспособности. Спортивный массаж.

Гигиенические средства повышения спортивной работоспособности

Медико-гигиенические средства повышения работоспособности.

Психогигиенические средства повышения работоспособности.

Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности

Гигиена различных видов спорта. Гигиена вида спорта по выбору.

ГТО

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 1 – 5 – й ступеней комплекса ГТО, нормативные

требования. Требования к выполнению нормативов комплекса ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча 150 г. или гранаты на дальность. Стрельба.

Планируемые результаты освоения учебного курса

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета « Школьный спортивный клуб» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на

протяжении каждого года обучения.

Рабочая программа

По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности. По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений.

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; регулятивные УУД:
- соблюдать правила поведения на уроках спортивного клуба с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок. По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:
- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

Тематическое планирование

№\п	Тема раздела	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура в древнем мире.	1	https://www.gto.ru/norms
2	Физическая культура в средние века.	1	https://www.gto.ru/norms
3	Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени	1	https://www.gto.ru/norms
4	Физическая культура в России и на территории СССР.	1	https://www.gto.ru/norms
5	История Олимпийского движения.	1	https://www.gto.ru/norms
6	Образ жизни как главный фактор здоровья	1	https://www.gto.ru/norms
7	Основные составляющие здорового образа жизни	1	https://www.gto.ru/norms
8	Режим дня	1	https://www.gto.ru/norms
9	Физическая активность	1	https://www.gto.ru/norms

10	Рациональное питание	1	https://www.gto.ru/norms
11	Личная гигиена	1	https://www.gto.ru/norms
12	Влияние вредных привычек на здоровье человека	1	https://www.gto.ru/norms
13	Культура психоэмоционального поведения	1	https://www.gto.ru/norms
14	Гигиена как наука	1	https://www.gto.ru/norms
15	Окружающая среда и ее влияние на организм человека	1	https://www.gto.ru/norms
16	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	1	https://www.gto.ru/norms
17	Личная гигиена	1	https://www.gto.ru/norms
18	Закаливание	1	https://www.gto.ru/norms
19	Гигиена питания	1	https://www.gto.ru/norms
20	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок	1	https://www.gto.ru/norms
21	Режим дня занимающихся физической культурой и спортом	1	https://www.gto.ru/norms
22	Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	1	https://www.gto.ru/norms
23	Гигиенические средства повышения спортивной работоспособности	1	https://www.gto.ru/norms
24	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	1	https://www.gto.ru/norms
25	ГТО	5	https://www.gto.ru/norms
26	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	5	https://www.gto.ru/norms
	Итого:	34	

Тематическое поурочное планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Физическая культура в Древнем мире	1
2	Физическая культура в Средние века	1
3	Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с 18 века до настоящего времени	1
4	Физическая культура в России и на территории СССР	1

5	История Олимпийского движения	1
6	Гигиена как наука	1
7	Окружающая среда и её влияние на организм человека	1
8	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	1
9	Личная гигиена	1
10	Закаливание	1
11	Гигиена питания	1
12	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок	1
13	Режим дня занимающихся физической культурой и спортом	1
14	Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	1
15	Гигиенические средства повышения спортивной работоспособности	1
16	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	1
17	Образ жизни как главный фактор здоровья	1
18	Основные составляющие здорового образа жизни	1
19	Режим дня	1
20	Физическая активность	1
21	Рациональное питание	1
22	Личная гигиена	1
23	Влияние вредных привычек на здоровье человека	1
24	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1
25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
26	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
27	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
29	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
30	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	
31	Стрельба.	1
32	Прыжок в длину с разбега	1
33	Метание мяча 150 г. или гранаты на дальность.	1
34	Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции.	1
	Всего	34

Подпись учителя _____