

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тальская начальная школа- детский сад»

Рассмотрено на заседании педагогического совета от «31» августа 2023 г.



Утверждена директор МБОУ «Тальская начальная школа-детский сад»

от «31» августа 2023 г.
Директор (ФИО) О.В.Дёмин

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Спортивно-оздоровительное направление**

Секция «Спортивный клуб»

Возраст обучающихся – 1-4 класс
Срок реализации – 1 год

Автор:
Дёмин О.В.
учитель физической культуры

2023 – 2024 учебный год

пояснительная записка

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тальская начальная школа- детский сад»**

| | |
|---|--|
| Рассмотрено на заседании педсовета «31» _августа 2023 г. | Утверждена директор МБОУ «Тальская ншдс» от «31_» августа 2023г. Директор _____ (ФИО) О.В.Дёмин |
|---|--|

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Спортивно-оздоровительное направление**

Секция «Спортивный клуб»

Возраст обучающихся – 1-4 класс

Срок реализации – 1 год

Автор:
Дёмин О.В.
учитель физической культуры

2023 – 2024 учебный год

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.

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 учащиеся 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

- Овладение 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.
- Овладение 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.
- Овладение 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) | 1 |
| 2. Теоретические сведения (основы знаний) | 5 |
| 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 | 8 |
| 4. Гимнастика с основами акробатики | 3 |
| 5. Легкая атлетика | 5 |
| 6. Общеразвивающие упражнения | 8 |
| 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 | 2 |
| 8. Контрольные испытания | 2 |
| Всего | 34 |

**Тематическое планирование с определением основных видов
деятельности 1- 4 класс**

| № п/п | дата | Темы занятий | Формы и виды деятельности | Количество часов | |
|----------|----------|--|------------------------------|------------------|----------|
| | | | | Теория | Практика |
| 1 | сентябрь | Вводное занятие. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений. | Беседа | 1 | |
| 2 | сентябрь | 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 | сентябрь | 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 | сентябрь | Ходьба с заданиями. Бег с прыжками и ускорением, с изменением направления движения. Подвижная игра «Защита укрепления». | Соревнование | | 1 |
| 5 | октябрь | 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 | октябрь | Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова». | Игра | | 1 |
| 7 | октябрь | Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов. Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Подвижные игры «Ноги на весу», «Третий лишний». | Игра | | 1 |
| 8 | октябрь | Броски баскетбольного мяча из | Игра | | 1 |

| | | | | | |
|----|---------|---|--------------|---|---|
| | | положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Упражнения на развитие силовых, координационных способностей. Подвижная игра «Через кочки и пенечки». | | | |
| 9 | ноябрь | Упражнения на осанку у гимнастической стенки. Соревнование прыгунов. | Соревнование | | 1 |
| 10 | ноябрь | 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 | ноябрь | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Точный поворот». | Игра | | 1 |
| 12 | ноябрь | Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». | Игра | | 1 |
| 13 | декабрь | Опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля». | Игра | | 1 |
| 14 | декабрь | Эстафеты с обручами и мячами. Игры со скакалкой. | Игра | | 1 |
| 15 | декабрь | Игры с мячом. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана». | Игра | | 1 |
| 16 | декабрь | Гигиенические процедуры до и после занятий. Уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем. Подвижные игры. | Беседа. | 1 | |
| 17 | январь | Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?» | Соревнование | | 1 |
| 18 | январь | Карнавал подвижных игр. | Праздник | | 1 |
| 19 | январь | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. | Игра | | 1 |

| | | | | | |
|----|---------|--|-----------------------|---|---|
| | | Подвижная игра «Быстро и точно». | | | |
| 20 | январь | Комплекс ОРУ с палками. Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Народные игры. | Игра | | 1 |
| 21 | февраль | Гимнастическая полоса препятствий. Игры с прыжками. | Соревнование | | 1 |
| 22 | февраль | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу». | Игра | | 1 |
| 23 | февраль | 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 | февраль | Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. | Упражнения | | 1 |
| 25 | март | Упражнения на развитие выносливости. Бег из различных и.п. Игры с бегом. | Игра | | 1 |
| 26 | март | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка». | Игра | | 1 |
| 27 | март | Упражнения с мячами. Развитие быстроты и ловкости. Подвижная игра «Салки». | Игра | | 1 |
| 28 | апрель | 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 | апрель | Укрепление мышц спины. Упражнения из различных и.п. Развитие выносливости. Игры по выбору детей. | Игра | | 1 |
| 30 | апрель | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Признаки утомления. Упражнения с гимнастической скакалкой. | Беседа | 1 | |
| 31 | апрель | Контрольные испытания для определения физической подготовленности. Игры с бегом. | Контрольное испытание | | 1 |

| | | | | | |
|--------------------|-----|---|--------------|----------|-----------|
| 32 | май | Старты из разных исходных положений. Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развитие скоростных способностей. | Соревнование | | 1 |
| 33 | май | Занятие-соревнование. «Малые Олимпийские игры». Игры и эстафеты. | Праздник | | 1 |
| 34 | май | «Круговая эстафета». Подведение итогов года. Рекомендации на летний период. | Соревнование | | 1 |
| Всего часов | | | | 6 | 28 |

материально-техническое обеспечения образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Для обеспечения учебного процесса в школе имеется два спортивных зала, школьный спортивный стадион, комплекты спортивного инвентаря и оборудования.