



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Тимофеевка  
муниципального района Ставропольский Самарской области**

Рассмотрено  
на заседании МО классных руководителей  
ГБОУ СОШ с. Тимофеевка  
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.  
Руководитель \_\_\_\_\_ И. Ю. Барина

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ с. Тимофеевка  
\_\_\_\_\_ Д.В. Борзаков  
Приказ № 68/2 от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»**

*для обучающихся 1-4 классов*

**Составили:**

Хусаинова О.Н.

Соргина С.А.

учителя начальных классов

## **Пояснительная записка**

*Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» предназначена для 1-4 классов, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с ООП НОО ГБОУ СОШ с. Тимофеевка и составлена с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий и реализует спортивно-оздоровительное направление.*

*На внеурочную деятельность «Школьный спортивный клуб» отводится 34 часа в год из расчёта 1 час в неделю.*

### **Общие цели курса «Школьный спортивный клуб»**

*Целесообразность программы «Школьный спортивный клуб» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.*

*Занятия проводятся на улице (спортивной площадке), в спортивном зале.*

### **Цель программы:**

*достижение всестороннего развития личности ребенка, на основе физического развития, укрепления здоровья, освоения культурного наследия русского народа.*

### **Задачи программы:**

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;*
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;*
- Формирование интереса к народному творчеству;*
- Расширение кругозора младших школьников;*
- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;*
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;*
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомер, а и чувства расстояния;*
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности;*
- воспитание чувства коллективизма;*
- формирование установки на здоровый образ жизни;*
- воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.*

## Планируемые результаты освоения учебного

### **Личностные:**

- проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.
- результативное участие в Школьных спортивных лигах, «Президентских состязаниях», «Президентских спортивных играх», выполнение нормативов ВФСК ГТО.
- Рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, межрайона, города.
- профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности);
- осознание ценности жизни;
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек и иных форм вреда для физического и психического здоровья.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремиться к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознавать здоровье как базовую ценность человека, признавать объективную необходимость в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Метапредметные:**

- уметь работать с разными источниками исторической информации (научно-популярная литература, словари и справочники), анализировать и оценивать информацию;
- владеть составляющими исследовательской и проектной деятельности: уметь видеть проблему, находить сходные аргументы в различных информационных источниках, классифицировать, делать выводы и заключения, структурировать;
- уметь поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе совместной деятельности;
- уметь применять приобретенные навыки в повседневной жизни;
- привлечение родителей к сотрудничеству в ШСК;
- увеличение количества обучающихся участвующих в школьных и городских спортивно-массовых мероприятиях;
- вовлечение обучающихся, состоящих на профилактических учетах в органах системы профилактики в секции и мероприятия клуба;
- вовлечение родителей в физкультурно-массовые мероприятия школы;
- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- уметь работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, в игровых заданиях, соблюдая правила честной игры;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям.
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- уметь самостоятельно определять цели и задачи своего обучения для подготовки к сдаче нормативов.

### **Предметные:**

- знать историю и развитие спорта и Олимпийского движения, их положительного влияния на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;

- знать роль и место физической культуры на разных этапах развития;
- уметь излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- уметь излагать факты истории развития Олимпийских игр, характеризовать их значение и место в спорте;
- развить у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;
- формировать основные гигиенические представления об окружающей среде и ее воздействии на организм занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;
- формировать общие представления о здоровье, жизненно важных прикладных умениях и навыках сохранения и укрепления здоровья (режим дня, физическая активность, здоровое питание);
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях при занятиях физической культурой и спортом;
- использовать знания умения и навыки в области здорового образа жизни для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- применять основные гигиенические правила и нормативы, используемые в процессе физического воспитания и спортивной деятельности;
- вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминутки;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- составлять индивидуальные программы физического развития;
- соблюдать правила поведения и технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в целях сбережения здоровья;
- соблюдать принципы здорового образа жизни;
- пониманию роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта

организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Занятия проводятся в 1-4 классах 1 раз в неделю в течение года. Всего– 34ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Физическая культура в древнем мире.**

*Теории возникновения физической культуры. Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытнообщинного 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 I – V – 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.

### Календарно–тематическое планирование

1 -4 класс – 34 часа

№	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Инструктаж по ТБ.	1	
2	Физическая культура в России и на территории СССР	1	
3	Игры с бегом. «Дорожки».	1	Игровой час
4	Игры с мячом. «Мячик кверху».	1	Игровой час
5	Игры с прыжками. «Попрыгунчики».	1	Игровой час
6	История Олимпийского движения	1	
7	Игры с мячом. «Перебрасывание мяча».	1	Игровой час
8	Игры с прыжками. «Воробушки и кот».	1	Игровой час
9	Игры с бегом. «Пустое место».	1	Игровой час
10	Игры-соревнования (эстафета)	1	Игровой час
11	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.	1	
12	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Воробы-попрыгунчики».	1	Игровой час
13	История Олимпийского движения	1	
14	Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий».	1	Игровой час
15	Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку».	1	Игровой час

<b>16</b>	<i>«Прыжки с поворотом». «Змейка».</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>17</b>	<i>Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью</i>	<i>1</i>	
<b>18</b>	<i>«Змейка». Игра «Карлики и великаны».</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>19</b>	<i>Игра «Летим снежную бабу» .Игра «Летим сказочных героев».</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>20</b>	<i>Игра «Стрекозы</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>21</b>	<i>Игра «Бег командами»</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>22</b>	<i>Закаливание</i>	<i>1</i>	
<b>23</b>	<i>Игра «Мяч среднему».</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>24</b>	<i>Режим дня</i>	<i>1</i>	
<b>25</b>	<i>Игра «Зайцы в огороде».</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>26</b>	<i>Эстафеты с мячом.</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>27</b>	<i>Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок</i>	<i>1</i>	
<b>28</b>	<i>Игра «Бег командами»</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>29</b>	<i>Игра «Городок».</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>30</b>	<i>Игра «Покрути обруч».</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>31</b>	<i>Образ жизни как главный фактор здоровья</i>	<i>1</i>	
<b>32</b>	<i>Игра «Чемпионы скакалки».</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>33</b>	<i>Игра «Лабиринт».</i>	<i>1</i>	<i>Игровой час</i>
<b>34</b>	<i>Рациональное питание</i>	<i>1</i>	

