

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ИРМО



СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

М.С. Забелина

« 1 » 09 2023

МОУ ИРМО «Ширяевская СОШ» Иркутского района

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

**«Школьный спортивный клуб»**

1-4 класс

Ширяева 2023

## Планируемые результаты

Личностными результатами спортивного клуба «Старт» являются следующие умения:

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

-оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

-выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами спортивного клуба «Старт» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Ожидаемый результат:

-у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения;

- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

### Содержание учебного курса

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон

веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу спортивного клуба «Старт» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным

способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Формы занятий: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

## Содержание программы

### 1 класс (32 ч)

1. Игры на взаимодействие между учащимися (12 ч).
2. Игры на развитие двигательных качеств(20 ч).

### 2 класс (33 ч)

1. Игры с элементами легкой атлетики(11 ч).
2. Игры с элементами баскетбола(11ч)
3. Подвижные игры(11 ч)

### 3 Класс(33 ч)

1. Игры с элементами легкой атлетики(11ч)
2. Игры с элементами пионербола(11ч)
3. Подвижные игры(11 ч)

### 4 класс(33 ч)

1. Игры с элементами легкой атлетики(11ч)
2. Игры с элементами пионербола (11ч)
3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (11ч)

## Тематическое планирование

### 1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Игры на взаимодействие между учащимися (12ч)</b>		
1	Игра «Кто идёт»	1
2	Игра «Караси и щука»	1
3	Игра «Ловишка»	1
4	Игра «Гуси- лебеди»	1
5	Соревнование скороходов	1
6	Игра «Кто быстрее?»	1
7	Игра «Кот проснулся»	1
8	Игры по выбору учащихся	1
9	Эстафета с мячами	1

10	Игра «Пчёлки»	1
11	Игра «Угадай, кто»	1
12	Игры по выбору учащихся	1
<b>Игры на развитие двигательных качеств (20ч)</b>		
13	Эстафета зверей	1
14	Игры по выбору учащихся	1
15	Игра «Стой!»	1
16	Игра «Красная шапочка»	1
17	Игра «Совушка»	1
18	Игры «Стань правильно»	1
19	Игры по выбору учащихся	1
20	Эстафета со скакалками	1
21	Игра «Карлики и великаны»	1
22	Игры по выбору учащихся	1
23	Игра «Вышибалы»	1
24	Игра «Воробьи и вороны»	1
25	Игра «Салки»	1
26	Повторение изученных игр	1
27	Игра «Фигуры»	1
28	Эстафета «Кенгуру»	1
29	Игра «Запрещенное движение»	1
30	Игра «мишки и шишки»»	1
31	Игра « Два медведя»	1
32	Игры «Быстро по местам». Повторение изученных игр	1

**Тематическое планирование  
2 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Игры с элементами легкой атлетики (11ч)</b>		
1	Игра «Колдунчики»	1
2	Игра «Чай-чай выручай»	1
3	Игра «День и ночь»	1
4	Игра «Через ручеёк»	1
5	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
6	Прыжки в длину места толчком двумя	1
7	Игра «Мяч в кругу»	1
8	Игра «Кто выше?»	1
9	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1
10	Игра «Стая»	1
11	Игра «Летучие рыбки»	1
<b>Игры с элементами баскетбола(11ч)</b>		
12	Игра «Веселые ладошки»	1
13	Игра «Пчёлы и медвежата»	1
14	Игра «Хоум-ран»	1

15	«Эстафета с мячами»	1
16	Игра «Быстрая передача»	1
17	Игра «Гонка мячей по шерингам»	1
18	Игра «Веселый сапожок»	1
19	Игра «Баскетбольные салочки»	1
20	Игра «Наседка и ястребы»	1
21	Игра «Акулы и рыбешки»	1
22	Игра «Передай-лови»	1
<b>Подвижные игры (11ч)</b>		
23	Игра «Класс, смирно!»	1
24	Эстафеты с мячами	1
25	Игра «Воробушки»	1
26	Игра «Филин и пташка»	1
27	Игра «Картошка»	1
28	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
29	Игра «Охотники и утки»	1
30	Игра «Заколдованные»	1
31	Игра «Не давай мяч водящему»	1
32	Игры по выбору учащихся	1
33	Игра «Передачи в круге». Повторение изученных игр	1

**Тематическое планирование  
3 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Игры с элементами легкой атлетики (11ч)</b>		
1	Игра «Метатели»	1
2	Игра «Пустое место»	1
3	Игра «У ребят порядок строгий»	1
4	Игра «К своим флажкам»	1
5	Игра «Прыгающие воробушки»	1
6	Игра «День и ночь»	1
7	Игра «Прыжки по полосам»	1
8	Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1
10	Игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	1
11	Повторение изученных игр	1
<b>Игры с пионербола (11ч)</b>		
12	Игра «Стой»	1
13	Игра «Мяч капитану»	1
14	Игра «Школа мяча»	1

15	Игра «Зайцы в огороде»	1
16	Игра «25 передач»	1
17	Игра «Гонка мяча по кругу»	1
18	Игра «Перевозка груза»	1
19	Игра «Защита укрепления»	1
20	Игра «Больше передач»	1
21	Игра "Своему ловцу"	1
22	Повторение изученных игр	1
<b>Подвижные игры (11ч)</b>		
23	Игра «Выбей мяч»	1
24	Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1
25	Игра «Акулы и рыбешки».	1
26	«Мини-футбол»	1
27	Игра «Веселые пингвинята»	1
28	Игра «Картошка»	1
29	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
30	Игра «Салки»	1
31	Игры по выбору учащихся	1
32	Игра «Передал-садись!», «Веселые старты».	1
33	«Мини-футбол». Повторение изученных игр	1

**Тематическое планирование  
4 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Игры с элементами легкой атлетики (11ч)</b>		
1	Встречная эстафета. «Кто раньше»	1
2	Встречная эстафета. «Волк и ягненок»	1
3	Эстафета со скакалкой.	1
4	Игра «Смена номеров».	1
5	Игровые упражнения с малыми мячами.	1
6	Игра «Рыбная ловля»	1
7	Игра «Зима-лето»	1
8	Игра «Волк во рву»	1
9	Эстафета с мячами	1
10	Игра «Космонавты»	1
11	Повторение изученных игр	1
<b>Игры с элементами пионербола(11ч)</b>		
12	Игра «Защита укрепления»	1
13	Передачи в круге	1
14	Игра «Снежинки»	1
15	Игра «Ракета и в яблочко»	1

16	«Эстафета с волейбольным мячом»	1
17	Игра «Вышибалы»	1
18	Игра «Охотники и лисицы»	1
19	Игры по выбору учащихся	1
20	Игра «Борьба за мяч»	1
21	Игра «Перестрелка»	1
22	Повторение изученных игр	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (11ч)</b>		
23	Игра "Снайперы"	1
24	Игра "Умники и умницы"	1
25	«Эстафета с мячами»	1
26	«Мини-футбол»	1
27	Игра «Кто точнее?»	1
28	Игра «Картошка»	1
29	Игра «Мяч соседу»	1
30	Эстафета с мячом. Бег по линиям.	1
31	Игра «Акулы и рыбешки»	1
32	«Пионербол»	1
33	«Мини-футбол». Повторение изученных игр	1