

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат  
[00C6964467BD03A381B70818019AF64D4E]  
Владелец [Ермаков Олег Юрьевич]  
Действителен с [27.03.2024] по [20.06.2025]

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Русскинская средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО**  
Педагогическим советом  
Протокол №10  
от “14.06.2024”

**СОГЛАСОВАНО**  
Управляющим советом  
Протокол №6  
от “16.06.2024”

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор школы  
Ермаков О.Ю.  
Приказ №517 от  
19.06.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

**«Спортивный клуб»**

для обучающихся 1-4 классов

**с.п.Русскинская 2024г.**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» для 1-4 классов составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, и программы воспитания.

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения.

В тематическом планировании описывается программное содержание по выделенным содержательным линиям, раскрывается характеристика деятельности, методы и формы, которые целесообразно использовать при изучении той или иной темы.

**Целями изучения курса** являются: удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развитие физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

На изучение данного курса отводится 33 ч. в 1-х классах, 34 часа во 2-4 классах.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 1, 2 класс**

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма — это возможность научить ученика 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 “Спортивный клуб” 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.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям — знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Обучающиеся 8- 10 лет, помимо движения, знакомятся 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.

“Русские народные игры”

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

“Игры народов России”

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Подвижные игры”

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты”

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3, 4 класс**

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма — это возможность научить ученика 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 “Спортивный клуб” 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.

1. Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры.

3. Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое).

Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям — знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Обучающиеся 8- 10 лет, помимо движения, знакомятся 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.

“Русские народные игры”

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

“Игры народов России”

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Подвижные игры”

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

“Эстафеты”

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивный клуб»**

### **1 класс**

**Личностными результатами кружка** “Спортивный клуб” 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 кружка “Спортивный клуб”** 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.

### **2 класс**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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).

#### **3 класс**

**Личностными результатами кружка “Спортивный клуб”** 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 кружка “Спортивный клуб”** 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.

#### **4 класс:**

##### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- 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).

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды деятельности	Воспитательный компонент содержания рабочей программы воспитания
1	Русские народные игры	10	игровая; познавательная; конкурсы; эстафеты, спортивные конкурсы	Позитивно воспринимать требования и просьбы педагога, соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Анализировать примеры ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, отраженные в дидактическом материале урока. Учиться командной работе и взаимодействию с другими обучающимися через организацию групповой работы или работы в парах.
2	Эстафеты	7		
3	Игры народов России	16		
Итого		33		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

Тематическое планирование		Характеристика видов деятельности учащихся
<p><b>Знания о физической культуре</b>                      Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).                      Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими</p>	<p><b>в течение учебного года, в процессе уроков</b></p>	<p><b>Определять и кратко характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.  <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.  <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  <b>Характеризовать</b> показатели физического развития.  <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.  <b>Оценивать</b> своё состояние после закаливающих процедур.  <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>



<p>упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.</p>		<p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости.  <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела.  <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>  <u>Элементы лёгкоатлетических упражнений:</u> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Пятнашки».</p>		<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, технику прыжковых упражнений, технику бросков мяча и метания малого мяча.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков мяча и метания малого мяча.  <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами гимнастики</b>  <u>Элементы гимнастических упражнений:</u> лазание, перелезание, равновесие, игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Веревочка под ногами», «Запрещенное движение»</p>		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.  <b>Различать</b> и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»  <b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p>
<p><b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>  <u>Элементы баскетбола:</u> ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте, Игры на основе спортивных игр: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Школа мяча»</p>		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр.  <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.  <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>

		<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
<b>Подвижные игры с элементами народных игр</b> Народные игры: «Бабки», «Пятнашки с мячом», «Платочек-летуночек», «Угадай, чей голосок», «Невод», «Увернись от мяча», «Сильный бросок».		<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
<b>Спортивные соревнования</b> «День здоровья», «Самый меткий», «Самый быстрый», «Зимние забавы», «Спортивный ринг», «Красота и грация», «Весёлые старты».	<b>в течение учебного года</b>	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет. <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды деятельности	Воспитательный компонент содержания рабочей программы воспитания
1	Русские народные игры	10	игровая; познавательная; конкурсы; эстафеты, спортивные конкурсы	Позитивно воспринимать требования и просьбы педагога, соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Анализировать примеры ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, отраженные в дидактическом материале урока. Учиться командной работе и взаимодействию с другими обучающимися через организацию групповой работы или работы в парах.
2	Эстафеты	7		
3	Игры народов России	17		

Итого	34		
-------	----	--	--

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Виды деятельности	Воспитательный компонент содержания рабочей программы воспитания
1	Русские народные игры	10	игровая; познавательная; конкурсы; эстафеты, спортивные конкурсы	Позитивно воспринимать требования и просьбы педагога, соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Анализировать примеры ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, отраженные в дидактическом материале урока. Учиться командной работе и взаимодействию с другими обучающимися через организацию групповой работы или работы в парах.
2	Эстафеты	7		
3	Игры народов России	17		
Итого		34		