

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 13
городского округа Чапаевск Самарской области

Рассмотрено
на заседании методического
объединения
протокол № 1
от «29» августа 2025 г.
руководитель МО
_____ /Прокопенко И.Н./

Согласовано
«29» августа 2025 г.
зам. директора по УВР
_____ /Харитонов Н.Г./

Утверждено
«29» августа 2025 г.
директор школы
_____ /Воронкова В.К./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Школьный спортивный клуб»
(базовый уровень)

Класс 1-4

г.о. Чапаевск 2025 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа для школьного спортивного клуба ГБОУ СОШ № 13 для учащихся 1-4 классов составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Физическая культура 1-11 классы, Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича (авторы-составители А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012;

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год из расчёта 2 часа в неделю.

Главной целью является укрепление здоровья детей, гармоничного развития, физического и творческого начала.

Достоинство программы заключается в том, что она способствует физическому оздоровлению детей, альтернатива безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива обучающихся.

Физическая культура – естественный спутник жизни, ребенка, 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.

Физическая культура является 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, ее культуре и наследию.

Общая характеристика.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего,

развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры и внеурочной работой. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься и играть в игры, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание рабочей программы для школьного спортивного клуба нужно строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Место программы для школьного спортивного клуба для 1 – 4 классов в учебном плане:

Программа для школьного спортивного клуба входит в состав плана внеурочной деятельности учебного плана ГБОУ СОШ № 13 г.о. Чапаевск 1-4 классов на 2025– 2026 учебный год.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами физических упражнений через включение их в совместную и соревновательную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
- В результате освоения программного материала учащиеся 1-4 классов должны: иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - об играх разных народов;
 - о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Результаты изучения учебного предмета на занятиях школьного спортивного клуба.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорности в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные результаты:

- знать правила поведения и профилактики травматизма на занятиях спортом, соблюдать личную гигиену, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием подвижных игр;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выборе игры и регулировать напряженность физической нагрузки;
- выполнять задания в игре для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий игры, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении игровых заданий, отборов способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физическими упражнениями;
- организация самостоятельной игровой деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализ и объективная оценка результатов самостоятельных двигательных действий, поиск возможностей и способов их улучшения;

- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Оздоровительное значение занятий в школьном спортивном клубе.

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

Содержание программы для школьного спортивного клуба для учащихся 1 – 4 классов.

1. Вводное занятие:

Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знания об основных правилах подвижных игр, навыки владения мячом.

2. Игры малой интенсивности:

Теория: экскурсия в историю игр. Знания об основных правилах подвижных игр, способа выбора водящих, начальные навыки владения мячом.

Практика: Игры малой интенсивности «Море волнуется раз», «Кто дальше бросит», «Лягушки на болоте».

3. Эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча и других предметов:

Теория: что такое эстафета, основные правила проведения эстафет, судейство эстафет (слайд-шоу).

Практика: начальные навыки владения мячом, передачи и ловля. Начальные навыки прыжков с ноги на ногу, на двух ногах, на одной ноге, через вращающуюся скакалку. Умение ориентироваться в игровом пространстве. Эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами, эстафеты парами.

4. Общая физическая подготовка. Теоретические сведения на тему: «Что включает в себя общая физическая подготовка?»

5. Развитие физических качеств. Теоретические сведения на тему: «Что такое физические качества (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость.)»

6. Игры разных народов:

Теория: знакомство с историей появления игр, их названий, правила ведения игры.

Практика: «Хлопки в ладоши» (Якутия), «Один в круге» (Венгрия), «Охотничий мяч» (Франция), «Вытолкни из круга» (Якутия), «Неразбериха», (Куба), «Лес, болото, озеро» (Белоруссия), «Галки» (Молдавия), «Хромая утка» (Украина), «Огонь - вода» (Украина), «Чухур» (Якутия).

7. Командные игры и соревнования:

Теория: привитие чувства командного духа, участие в соревнованиях

Практика: «Успей взять кеглю», «Сбей мяч», «Бег за флажками», «Перетягивание по кругу», «Мяч среднему».

8. Спортивные игры по упрощенным правилам:

Теория: скоростно-силовые качества, ловкость, разучивание элементарных считалок, зачинов и пр.

Практика: пионербол, мини-футбол, мини-баскетбол.

9. Спортивные игры с соблюдением всех правил.

Теория: Спортивные игры. История спортивных игр. Последние достижения на олимпиадах. Просмотр кинофильма по истории спортивных игр. Основы судейства.

10. Гимнастика с основами акробатики: кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из и.п. лежа на спине, переднее равновесие (ласточка), перекувырки в группировке.

Планируемые результаты

Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

- Обобщение и углубление знаний об истории физической культуры.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять физические упражнения самостоятельно.

Учебно-методический комплекс

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях.-М.: Просвещение, 2018;

- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.- Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2012;

- Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011;

- Пособие для учителя «Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы», Москва «Школьная пресса, 2002 г.;

- Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»

авт. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин, Москва, Дрофа, 2015 г.;

Календарно-тематическое планирование занятий в школьном спортивном клубе для
учащихся

1- 4 классов

№ п/п	Тема занятия.	Кол-во часов
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях в школьном спортивном клубе. Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
2.	Общая физическая подготовка.	1
3.	Подвижные игры на внимание.	1
4.	Эстафеты с разными предметами.	1
5.	Упражнения на развитие гибкости.	1
6.	Весёлые старты.	1
7.	Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1
8.	Упражнения на развитие выносливости.	1
9.	Подвижные игры на развитие выносливости.	1
10.	Соревнования в беге на 300 м.	1
11.	Эстафетный бег.	1
12.	Инструктаж по ТБ на занятиях в школьном спортивном клубе по гимнастике.	1
13.	Развитие гибкости.	1
14.	Гимнастика с основами акробатики: перекаты в группировке, кувырок вперед.	1
15.	Эстафеты с различными предметами.	1
16.	Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках, кувырок назад.	1
17.	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
18.	Гимнастика для глаз.	1
19.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
20.	Подвижные игры.	1
21.	Дыхательная гимнастика.	1
22.	ОРУ с гимнастическими палками.	1
23.	Подвижная игра «Салки» /различные варианты».	1
24.	Эстафеты с разными предметами.	1
25.	Гимнастика с основами акробатики: мост из и.п. лежа на полу, переднее равновесие.	1
26.	Инструктаж по ТБ на занятиях в школьном спортивном клубе.	1

27.	Метание мячей в цель из различных исходных положений.	1
28.	Подвижная игра «Муравейник».	1
29.	Подвижная игра «У медведя во бору».	1
30.	Общая физическая подготовка.	1
31.	Эстафеты с элементами метания	1
32.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
33.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
34.	Эстафеты с разными предметами.	1
34.	Инструктаж по ТБ на занятиях в школьном спортивном клубе. ОРУ с мячами.	1
35.	Инструктаж по ТБ на занятиях в школьном спортивном клубе. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
36.	Общая физическая подготовка.	1
37.	Подвижные игры на внимание.	1
38.	Эстафеты с разными предметами.	1
39.	Упражнения на развитие гибкости.	1
40.	Весёлые старты.	1
41.	Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1
42.	Упражнения на развитие выносливости.	1
43.	Подвижные игры на развитие выносливости.	1
44.	Соревнования в беге на 300 м.	1
45.	Эстафетный бег.	1
46.	Инструктаж по ТБ на занятиях в школьном спортивном клубе по гимнастике.	1
47.	Развитие гибкости.	1
48.	Гимнастика с основами акробатики: перекаты в группировке, кувырок вперед.	1
49.	Эстафеты с различными предметами.	1
50.	Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках, кувырок назад.	1
51.	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
52.	Гимнастика для глаз.	1
53.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
54.	Подвижные игры.	1
55.	Дыхательная гимнастика.	1
56.	ОРУ с гимнастическими палками.	1
57.	Подвижная игра «Салки» /различные варианты».	1
58.	Эстафеты с разными предметами.	1

59.	Гимнастика с основами акробатики: мост из и.п. лежа на полу, переднее равновесие.	1
60.	Инструктаж по ТБ на занятиях в школьном спортивном клубе.	1
61.	Метание мячей в цель из различных исходных положений.	1
62.	Подвижная игра «Муравейник».	1
63.	Подвижная игра «У медведя во бору».	1
64.	Общая физическая подготовка.	1
65.	Эстафеты с элементами метания	1
66.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1
67.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
68.	Эстафеты с разными предметами.	1