

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старгородская основная общеобразовательная школа»  
Темниковского муниципального района РМ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Шестова Т.И.

Протокол №6 от «31» 05 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Батукова Л.А.

Протокол №2 от «02» 06 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности  
«Спортивный клуб»  
для 1-4 классов начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Батукова О. С.  
учитель физической культуры

С. Старый Город 2023

**Программа школьного спортивного клуба «СТАРТ» по спортивно - оздоровительному направлению в 1-4 классах** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Рабочая программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Конвенцией о правах ребёнка;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования", зарегистрировано в Минюсте РФ 22 декабря 2009 № 15785;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 № 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 № 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 декабря 2012 № 1060 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 № 1643 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 мая 2015 № 507 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373";

Федерации от 6 октября 2009 г. №373"(Зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40936);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 №189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", зарегистрированного в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный номер 193.;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"

- Концепцией УМК «Школа России».

- Авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М. Просвещение, 2016.

Она направлена на достижение определённых целей и решение основных задач в школе.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и

кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Данная программа изучается: 1 класс - 33 часа, 1 час в неделю, 2 класс – 34 часа, 1 час в неделю, 3 класс – 34 часа, 1 час в неделю, 4 класс – 34 часа, 1 час в неделю

### **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 определённому 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 (33 ч)

1. Игры на взаимодействие между учащимися (12 ч).
2. Игры на развитие двигательных качеств (21 ч).

### 2 класс (34 ч)

1. Игры с элементами легкой атлетики (11 ч).
2. Игры с элементами баскетбола (11ч)
3. Подвижные игры ( 12 ч)

### 3 Класс (34 ч)

1. Игры с элементами легкой атлетики(11ч)
2. Игры с элементами пионербола(11ч)
3. Подвижные игры (12 ч)

### 4 Класс (34 ч)

1. Игры с элементами легкой атлетики(11ч)
2. Игры с элементами пионербола (11ч)
3. Подвижные игры с элементами спортивных игр (12ч)

## 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
33	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
34	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
34	«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	Ирга "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
34	«Мини-футбол». Повторение изученных игр	1

**Материально – техническое обеспечение программы:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**Методическое обеспечение программы:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

**Список литературы:**

- 1 Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2021г.
- 2 «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2022 г.
- 3 «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2021 г
- 4 Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2021 г
- 5 Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2019 г
- 6 Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2022г
- 7 Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А.«Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 2020г