

Муниципальное казенное образовательное учреждение Северного района

Новосибирской области Витинская основная школа

*Муниципальное казенное образовательное учреждение
Северного муниципального округа Новосибирской области
Витинская основная школа (бюджетное учреждение Северного
муниципального округа Новосибирской области № 3 от 12.01.2015)*

ПРИНЯТО

решением методического
объединения учителей-
предметников

протокол № 1 от 28.08.2025

СОГЛАСОВАНО

и.о.зам. директора по УР

См Г.С.Смелова

« 28 » августа 2025

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Школьный спортивный клуб
«Здоровячек»
для начального общего образования

Составитель:

Халюкова М.А.,

Учитель физической
культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности школьный спортивный клуб «Здоровячок» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и является частью основной образовательной программы начального общего образования МКОУ Витинской ОШ (далее ООП НОО МКОУ Витинская ОШ).

Курс внеурочной деятельности школьный спортивный клуб «Здоровячок» реализуется за счёт внеурочной деятельности по выбору обучающихся 1-4 классов в форме кружкового объединения. Данный курс направлен на общефизическое развитие обучающихся и рассчитан на 34 учебных часа из расчета 1 учебный час в неделю. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Курс внеурочной деятельности школьный спортивный клуб «Здоровячок» в начальном общем образовании изучается с **целью:** создания условий для развития познавательных способностей обучающихся на основе системы развивающих занятий.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих **основных задач:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

На занятиях кружка учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Аудиторные занятия составляют 5 %, практические 95%.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. Так как группа разновозрастная на занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно).

Основными формами работы школьного спортивного клуба «Здоровячок» являются:

- занятия в секциях;
- занятия в группах;

-занятия в командах, комплектуемых с учётом пола, уровня физической и спортивно-технической подготовки.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Обучающийся получит возможность для формирования

- *проявления дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;*
- *оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.*

Метапредметные результаты:

Познавательные

Обучающийся научится:

- оценивать на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- выявлять ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общению и взаимодействию со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;*
- *планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и организовывать отдых в процессе её выполнения;*
- *анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;*
- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образами;*
- *управлению эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровию, сдержанности, рассудительности;*
- *технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.*

Регулятивные

Обучающийся научится:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.

-Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

-Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Обучающийся получит возможность научиться:

-в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

-преобразовывать практическую задачу в познавательную;

-проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

-самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

-осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

-самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия

Коммуникативные

Обучающийся научится:

-отвечать на вопросы и задавать вопросы;

-выслушивать друг друга;

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке. Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе.

Обучающийся получит возможность научиться:

-учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

-учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

-понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

-аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

-продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

-с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения

разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- планированию занятий физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической подготовки;
- изложению фактов истории развития физической подготовки, характеристики её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организации и проведения занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснению в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подачи строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождению отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделению отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнению технических действий из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1 ТБ на занятиях в спортивном зале, техники безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой.
вступают в учебный диалог;

Основные понятия

- понимают учебную задачу и стремятся её выполнить;
- выбирают для себя необходимый уровень заданий, используют представленную информацию для получения новых знаний;

Тема 1 Строевые упражнения

перестроения, перестроения с захождением.

Основные понятия

Развития чувства патриотизма

Тема 2 Игры на внимание.

Развитие положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Основные понятия

«Класс, смирно!», «Запрещенное движение»

Тема 3 Спортивная игра Баскетбол

«Школа мяча», игра «Играй, играй - мяч не теряй»

Основные понятия

Упражнение со скакалкой. Упражнения : ведения мяча на месте в баскетболе.

Игра «Мяч водящему» ,игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча, игра «Школа мяча»

Тема4. Игры на развитие меткости

Основные понятия

эстафеты с элементами метания мяча

Тема5.Игры на развитие скорости

Развитие скоростных способностей

Основные понятия

Игры « Вызов номеров», «К своим флажкам»

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятия	ЭОР/ДО Р
1	ТБ на занятиях в спортивном зале	1	Учебное занятие	
Тема1 Строевые упражнения				
2	-Перестроения	1	Учебное занятие	
3	- Перестроения с захождением	1	Учебное занятие	
Тема2 Игры на внимание				
4	«Класс смирно»		Учебное занятие	
5	«Запрещенное движение»	1	Учебное занятие	
6	Эстафета	1	Учебное занятие	
7	« Космонавты»	1	Учебное занятие	
8	« Зайцы в огороде»		Учебное занятие	
9	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется -раз»	1	Учебное занятие	
10	Игра «Два мороза!»	1	Учебное занятие	
11	Игра «Салки»	1	Учебное занятие	
12	«Охотники и утки»	1	Учебное занятие	
13	«Невод»	1	Учебное занятие	

14	«Гусеница»	1	Учебное занятие	
Тема3. Спортивная игра Баскетбол				
15	Игра «попрыгунчики воробушки»	1	Учебное занятие	
16	Упражнения «Школа мяча»	1	Учебное занятие	
17	Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	1	Учебное занятие	
18	Упражнение со скакалкой.	1	Учебное занятие	
19	Упражнения : ведения мяча на месте в баскетболе	1	Учебное занятие	
20	Игра «Мяч водящему»	1	Учебное занятие	
21	Игры- эстафеты с элементами ловли, броска и ведения мяча.	1	Учебное занятие	
22	Игра «Школа мяча».	1	Учебное занятие	
Тема4. Игры на развитие меткости				
23	эстафеты с элементами метания мяча	1	Учебное занятие	
24	Игра «Метко в цель»	1	Учебное занятие	
25	Игра «Снайперы»	1	Учебное занятие	
26	«Движущая цель»	1	Учебное занятие	
27	Игра « Пионербол»	1	Учебное занятие	
Тема5.Игры на развитие скорости				
28	Эстафета	1	Учебное занятие	
29	Игра « Вызов номеров»	1	Учебное занятие	
30	«К своим флажкам»	1	Учебное занятие	
31	«Пустое место»	1	Учебное занятие	
32	«Два мороза»	1	Учебное занятие	
33	« Пятнашки»	1	Учебное занятие	
34	«Белые медведи»	1	Учебное занятие	

