

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Чеховская  
Основная Общеобразовательная школа"**

«Рассмотрено»

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 22.08.2023г.

«Утверждено»

Директором МКОУ «Чеховская ООШ»

Маркачевой И.В.

Приказ №151-од от 25.08.2023г.

**Рабочая программа  
Кружка «Спортивный»**

Учитель: Кобленева Юлия Александровна

1-9 классы

с. Чехово 2023 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Стандартов второго поколения «Внеурочная деятельность» методический конструктор П.В. Степанов, Д.В. Григорьев, издательство Просвещение 2011 год

Курс «Спортивный кружок» реализует спортивно – оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах, в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

### **Цели:**

- ознакомление младших школьников с нормами ведения здорового образа жизни, нормами сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
- развитие позитивного отношения школьников к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество;
- развитие в детях стремления творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
  - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
  - овладение различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности, мотивирование на занятие физкультурой и спортом;
- формирование чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

## **Содержание работы курса**

### **Подвижные игры (15 ч)**

Русские народные и подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей

## **Наш организм (19 ч)**

Беседы о здоровье. Оздоровительные минутки. Формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья. Охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

### **Требования ФГОС. Планируемые результаты.**

*Дети должны знать:*

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

#### **Уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

### **Предполагаемые результаты освоения спортивного кружка «Чемпион»**

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

#### **Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

#### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

## Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## Система оценки достижений обучающихся:

-вводный (фронтальный опрос)

-текущий (индивидуальный опрос)

-тематический (самостоятельные работы)

-итоговый (защита проектов, зачет, обобщение в игровой форме)

Применять: для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию технике движений; для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Тематический план

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Подвижные игры. Спортивные игры.	15ч
2	Наш организм. Беседы о здоровье.	19ч

## Календарно-тематическое планирование

Дата	№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	1	Русская народная игра «Палочка - выручалочка»	1
	2	Русская народная игра «Краски»	1
	3	Русская народная игра «Ловишка в кругу»	1
	4	Игра с мячом «Пчелки и ласточки»	1
	5	Твой организм. Твое здоровье. Игра «Охотники и утки»	1
	6	В красивом теле-здоровый дух. Игра «Третий лишний»	1

7	Осанка. Спортивная игра «Лапта»	1
8	Утренняя зарядка. <i>Подвижные игры с преодолением препятствий</i>	1
9	Твой комплекс упражнений для укрепления мышцИгра «Выжигало»	1
10	Массаж. Гигиена кожиАкробатический этюд	1
11	Витамины и их рольАкробатический этюд	1
12	Зубы и уход за ними Спортивные танцы	1
13	Твое любимое блюдоСпортивные танцы	1
14	Значение дыханияСпортивные танцы	1
15	Система упражнений на развитие дыханияКатание с горы на лыжах в разных стойках.	1
16	Твоя кровьИгра «Горнолыжная эстафета»	1
17	Гигиена органов чувствКатание с горы на лыжах в разных стойках.	1
18	Нервная система. ТемпераментИгра «Горнолыжная эстафета»	1
19	Сон. Профилактика близорукости. Катание с горы на санках и лыжах.	1
20	Весёлые старты с мячом Катание с горы на санках и лыжах.	1
21	Игра «Выгони мяч». Игры с бегом, прыжками, метанием.	1
22	Игра «Стрелок» Игры с бегом, прыжками, метанием.	1
23	Игра «Выбей из круга»	1
24	Игра «Борьба за флажки»	1
25	Игра «Догонялки»	1
26	Спортивный праздник	1
27	Русская народная игра «Лапта»	1
28	Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»	1
29	Игра с мячом «Выгони мяч»	1
30	Игра на внимание «Птицелов»	1
31	Игра «Эстафеты»	1
32	Игра с мячом «Футбол»	1
33	Игра с мячом «Баскетбол»	1
34	Спортивный праздник	1

#### Учебно-методическое обеспечение

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. Просвещение, 2010.

Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М. Знание, 1987.

Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы. М., Вако, 2008

2. Журнал «Физическая культура», «Последний звонок», «Педсовет»

3. спортивно-оздоровительные мероприятия в школе: О. В. Видякин

4. «Спортивный серпантин» Е. А. Гальцова, О. И. Власенко

**Материально-техническое обеспечение:**

Маты;

Гимнастические скамейки;

Мячи, обручи, кегли, прыгалки;

Методические разработки праздников

Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»

«Фрукты и овощи на твоём столе»

«Режим дня школьника»