

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза  
Зои Космодемьянской городского округа Чапаевск Самарской области**

**Рассмотрена** на заседании  
ШМО  
Руководитель МО \_\_\_\_\_  
Протокол №1 от 26.08.2022 г.

**Проверена**  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Никитина А.Н.  
26.08.2022 г.

**Утверждена**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Белоглядова К.С.  
Приказ № 219/2-од от 26.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности

«спортивный клуб»

2- 4 класс

**г.о. Чапаевск  
2022**

**Пояснительная записка**  
**Программа курса «Спортивный клуб»**  
**2-4 класс**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

#### МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа может быть реализована в работе со школьниками 2-4 классов.

Программа курса рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю, в рамках которых предусмотрены такие формы работы, как соревнования, игры.

#### ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля «Внеурочная деятельность» программы воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается программой воспитания.

#### **Содержание**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает

материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека. Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков. Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

### **Планируемые результаты**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить 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 образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	1	Повторить прыжки через длинную скакалку. Повторить метание мяча с места.
2	Легкая атлетика	1	Совершенствовать технику высокого старта и бега по дистанции. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых).
3	Легкая атлетика	1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
4	Легкая атлетика	1	Повторить технику метания мяча с места, технику высокого старта и челночного бега.
5	Легкая	1	Способствовать развитию физических качеств

	атлетика		(силы). Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
6	Легкая атлетика	1	Повторить прыжок в длину с места, лазанье по гимнастическим стенке и скамейке. Способствовать развитию физических качеств (координационных).
7	Легкая атлетика	1	Совершенствовать технику челночного бега. Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку.
8	Легкая атлетика	1	Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку. Совершенствовать технику бега по дистанции
9	Гимнастика с основами акробатики	1	Эстафеты беговые и на основе прыжков. Способствовать развитию физических качеств (силы). П/И на основе гимнастики.
10	Гимнастика с основами акробатики	1	Упражнения на развитие силы, гибкости. Подвижные игры «Ловишка с выбыванием»
11	Гимнастика с основами акробатики	1	Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку. П/И с основами легкой атлетики.
12	Гимнастика с основами акробатики	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре
13	Гимнастика с основами акробатики	1	Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эстафеты.
14	Гимнастика с основами акробатики	1	Повторить упражнения: лазанье, перелезание, прыжки с высоты. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых).
15	Гимнастика с основами акробатики	1	Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с мячами.
16	Подвижные и спортивные игры	1	Повторить игровые действия баскетболиста (стойка баскетболиста, передвижения, остановка, повороты, передача и ведение мяча).
17	Подвижные и спортивные игры	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре.
18	Подвижные и спортивные игры	1	Повторить технику передвижений, ведения, передачи и броска мяча, Подвижные игры с мячом.

19	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры на основе игры баскетбол. Развитие двигательных качеств.
20	Подвижные и спортивные игры	1	Закрепить умение ловить и передавать мяч. Закрепление ведения мяча
21	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры на основе игры баскетбол. Развитие прыгучести.
22	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры с мячом. Развитие силы.
23	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Выдерни ленточку». Игра «Ручей».
24	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Кто дальше» с метанием, «Вызов номеров» с бегом.
25	Подвижные и спортивные игры	1	П/И «Салки», «По местам!», «К своим флажкам!»
26	Подвижные и спортивные игры	1	«Воробьи, вороны». Развитие двигательных качеств
27	Подвижные и спортивные игры	1	Эстафеты с элементами прыжков и метаний
28	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Вызов номеров»; игры – развлечения с мячом
29	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Дальние броски», «Хвостики». Развитие двигательных качеств (силы, гибкости)
30	Подвижные и	1	Эстафеты, п/и «Зайцы, сторож, Жучка». Развитие силы, прыгучести.

	спортивные игры		
31	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры на основе баскетбола «Домики», «Гонка мячей»
32	Подвижные и спортивные игры	1	Спортивные эстафеты
33	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Салки», «Сбей кегли». Развитие силовых способностей, гибкости.
34	Подвижные и спортивные игры	1	Игры – развлечения с мячом. Развитие силы, гибкости

### Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	1	Повторить прыжки через длинную скакалку. Повторить метание мяча с места.
2	Легкая атлетика	1	Совершенствовать технику высокого старта и бега по дистанции. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых).
3	Легкая атлетика	1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
4	Легкая атлетика	1	Повторить технику метания мяча с места, технику высокого старта и челночного бега.
5	Легкая атлетика	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре.
6	Легкая атлетика	1	Повторить прыжок в длину с места. Повторить лазанье по гимнастической стенке и скамейке. Способствовать развитию физических качеств (координационных).
7	Легкая атлетика	1	Совершенствовать технику челночного бега. Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку.
8	Легкая атлетика	1	Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку. Совершенствовать технику бега по дистанции

9	Гимнастика с основами акробатики	1	Эстафеты беговые и на основе прыжков. Способствовать развитию физических качеств (силы). П/И на основе гимнастики.
10	Гимнастика с основами акробатики	1	Упражнения на развитие силы, гибкости. Подвижные игры «Ловишка с выбыванием»
11	Гимнастика с основами акробатики	1	Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку. П/И с основами легкой атлетики.
12	Гимнастика с основами акробатики	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре
13	Гимнастика с основами акробатики	1	Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эстафеты.
14	Гимнастика с основами акробатики	1	Повторить упражнения: лазанье, перелезание, прыжки с высоты. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых).
15	Гимнастика с основами акробатики	1	Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с мячами.
16	Подвижные и спортивные игры	1	Повторить игровые действия баскетболиста (стойка баскетболиста, передвижения, остановка, повороты, передача и ведение мяча).
17	Подвижные и спортивные игры	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре.
18	Подвижные и спортивные игры	1	Повторить технику передвижений, ведения, передачи и броска мяча, Подвижные игры с мячом.
19	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры на основе игры баскетбол. Развитие двигательных качеств.
20	Подвижные и спортивные игры	1	Закрепить умение ловить и передавать мяч. Закрепление ведения мяча
21	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры на основе игры баскетбол. Развитие прыгучести.



22	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры с мячом. Развитие силы.
23	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Выдерни ленточку». Игра «Ручей».
24	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Кто дальше» с метанием, «Вызов номеров» с бегом.
25	Подвижные и спортивные игры	1	Игра с бегом «Сторож и воробьи», «Погоня»
26	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Охотники и утки» , круговая эстафета
27	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Бег за лидером»; игры – развлечения с мячом
28	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Перекинь через убегающего». Развитие двигательных качеств (силы, гибкости)
29	Подвижные и спортивные игры	1	Эстафеты, п/и «Гонка мячей в колоннах». Развитие силы, прыгучести
30	Подвижные и спортивные игры	1	П/И «Салки» (обыкновенные), «Метко в цель» Игра «Салки», «Сбей кегли». Развитие силовых способностей, гибкости»
31	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры на основе баскетбола «Домики», «Гонка мячей»
32	Подвижные и спортивные игры	1	Спортивные эстафеты
33	Подвижные и	1	Игра «Салки», «Сбей кегли». Развитие силовых способностей, гибкости.

	спортивные игры		
34	Подвижные и спортивные игры	1	Игры – развлечения с мячом. Развитие силы, гибкости

### Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	1	Повторить прыжки через длинную скакалку. Повторить метание мяча с места.
2	Легкая атлетика	1	Совершенствовать технику высокого старта и бега по дистанции. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых).
3	Легкая атлетика	1	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.
4	Легкая атлетика	1	Повторить технику метания мяча с места, технику высокого старта и челночного бега.
5	Легкая атлетика	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре.
6	Легкая атлетика	1	Повторить прыжок в длину с места. Повторить лазанье по гимнастической стенке и скамейке. Способствовать развитию физических качеств (координационных).
7	Легкая атлетика	1	Совершенствовать технику челночного бега. Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку.
8	Легкая атлетика	1	Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку. Совершенствовать технику бега по дистанции
9	Гимнастика с основами акробатики	1	Эстафеты беговые и на основе прыжков. Способствовать развитию физических качеств (силы). П/И на основе гимнастики.
10	Гимнастика с основами акробатики	1	Упражнения на развитие силы, гибкости. Подвижные игры «Ловишка с выбыванием»
11	Гимнастика с основами акробатики	1	Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку. П/И с основами легкой атлетики.
12	Гимнастика с основами акробатики	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре

13	Гимнастика с основами акробатики	1	Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эстафеты.
14	Гимнастика с основами акробатики	1	Повторить упражнения: лазанье, перелезание, прыжки с высоты. Способствовать развитию физических качеств (координационных, силовых).
15	Гимнастика с основами акробатики	1	Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с мячами.
16	Подвижные и спортивные игры	1	Повторить игровые действия баскетболиста (стойка баскетболиста, передвижения, остановка, повороты, передача и ведение мяча).
17	Подвижные и спортивные игры	1	Способствовать развитию физических качеств (силы). Способствовать развитию инициативы детей в игре.
18	Подвижные и спортивные игры	1	Повторить технику передвижений, ведения, передачи и броска мяча, Подвижные игры с мячом.
19	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры на основе игры баскетбол. Развитие двигательных качеств.
20	Подвижные и спортивные игры	1	Закрепить умение ловить и передавать мяч. Закрепление ведения мяча
21	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры на основе игры баскетбол. Развитие прыгучести.
22	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры с мячом. Развитие силы.
23	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Баскетбольные салочки»
24	Подвижные и спортивные игры	1	Игры «Бездомный заяц», «Перестрелка»

25	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Мяч в корзину», «Салки с мячом»
26	Подвижные и спортивные игры	1	Игра на основе баскетбола «Перебежки четверками», «Мяч среднему»
27	Подвижные и спортивные игры	1	Эстафеты с элементами баскетбола
28	Подвижные и спортивные игры	1	Игра «Подвижная цель», «Перестрелка»
29	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры на основе баскетбола «Домики», «Гонка мячей»
30	Подвижные и спортивные игры	1	П/И «Шагай вперед», «Попрыгунчики - воробушки» с прыжками
31	Подвижные и спортивные игры	1	Подвижные игры на основе баскетбола «Домики», «Гонка мячей»
32	Подвижные и спортивные игры	1	Спортивные эстафеты
33	Подвижные и спортивные игры	1	Игра с метанием мяча в цель «Метко в цель», «Вызов номеров с мячом»
34	Подвижные и спортивные игры	1	Игры «Догони обруч», «Попади мячом в цель с отскока»
35	Подвижные и спортивные игры	1	Развитие двигательных качеств.
36	Подвижные и	1	Развитие двигательных качеств, выполнение упражнений на осанку

	спортивные игры		
37	Подвижные и спортивные игры	1	Развитие двигательных качеств: координации движений, ловкости
38	Подвижные и спортивные игры	1	Развитие силы, координации движений