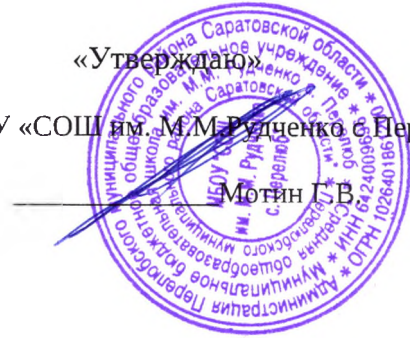


«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ им. М.М.Руденко с.Перелюб»

Мотин Г.В.



## **Рабочая программа**

### **«Школьный спортивный клуб «Родина»**

Рассмотрено и принято на педагогическом совете

Протокол №1 от «30 августа 2024 года

Рабочая программа спортивно-оздоровительной деятельности «Школьный спортивный клуб «Родина» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, основной образовательной программой МБОУ «СОШ им.М.М.Рудченко с.Перелюб»

**Цель изучения курса** «Школьный спортивный клуб «Родина» в начальной школе-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать полученные универсальные учебные действия для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Обучение правильному отношению к своему организму, здоровому образу жизни.

### **Общая характеристика курса**

#### **Задачи курса:**

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Передавать школьникам необходимые знания о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
- Воспитывать сознательное отношение к занятиям и повышать мотивацию к ним, воспитывать волевые качества, настойчивость, дисциплинированность.
- Формировать навыки правильной осанки и рационального дыхания.
- Укреплять мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат.
- Формировать навыки самоконтроля и саморегуляции.

### **Описание места курса в ООП НОО**

Содержание курса «Школьный спортивный клуб «Родина» способствует реализации программы «Духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся». Направлено на воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому. Сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.

Содержание курса «ШСК «Родина» расширяет и дополняет содержание следующих учебных предметов: окружающий мир (дополняет содержание о строении тела человека, органах и их функциях, гигиене, исторических данных. О влиянии физических упражнений, питания и питьевого режима на организм человека). Математику (дополняет содержание тем числа и арифметические действия с ними, геометрические фигуры и величины, единая система измерений). Русский язык (дополняет содержание тем слово,

предложение, ударение, устная речь). Основы безопасности жизнедеятельности (дополняет содержание о правилах безопасности при занятиях физической культурой, первой помощи при травмах).

## **Ценностные ориентиры содержания учебного курса**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования во внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «ШСК «Родина» являются:

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

Содержание учебного курса «ШСК «Родина» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса учащиеся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной деятельности. Накапливаются опыт и знания о собственных физических возможностях, физическом развитии и здоровом образе жизни.

## **Результаты изучения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- **Метапредметные результаты**
- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами

#### **Предметные результаты**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников «ШСК «Родина» распределяются по трем уровням:

1. Приобретение социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни. Приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности на занятиях, о нормах отношения к людям, природе. Ответственность за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.
2. Формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе.
3. Приобретение школьником самостоятельного социального действия. Приобретение опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самосовершенствования, самооздоровления, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности со сверстниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

### **Тематическое планирование с определением основных видов деятельности**

№ п/п	дата	Темы занятий	Формы и виды деятельности	Количество часов	
				Теория	Практика

1		Взводное занятие. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы общеразвивающих упражнений.	Беседа	1	
2		Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Первая помощь при травмах. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Контрольные испытания для определения уровня физической подготовленности.	Беседа	1	
3		Смешанное передвижение Кросс 3 и 5 км Бег на 30, 60, 100 м Бег на 1, 2, 3 км Метание теннисного мяча в цель Метание спортивного снаряда на дальность	Соревнование		1
4		Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Челночный бег 3х10 м Поднимание туловища из положения лежа на спине Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Соревнование		1
5		Бег на лыжах	Соревнование		1
6		Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Челночный бег 3х10 м Поднимание туловища из положения лежа на спине Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Соревнование		1
7		Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.	Игра		1

8	Спартианский праздник	Игра		1
9	Упражнения на осанку у гимнастической стенки. Соревнование прыгунов.	Соревнование		1
10	Баскетбол (девочки)	Беседа	1	
11	Президентские состязания (школьный этап)	Игра		1
12	Упражнения на гибкость. Стойка на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Игра		1
13	Соревнования на кубок М.М. Рудченко по баскетболу среди юн.	Игра		1
14	Эстафеты с обручами и мячами. Игры со скакалкой.	Игра		1
15	Соревнования на кубок М.М. Рудченко по баскетболу среди дев.	Игра		1
16	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Беседа.		1
17	Эстафеты на основе игры в футбол. Игра «Кто обгонит?»	Соревнование		1
18	Карнавал подвижных игр.	Праздник		1
19	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами.	Игра		1
20	Военно-спортивная игра «Зарничка»	Игра		1
21	Гимнастическая полоса препятствий. Игры с прыжками.	Соревнование		1
22	Военно-спортивная игра «Зарница»	Игра		1
23	Закаливание организма с помощью природных факторов.	Беседа	1	
24	Спортивно-патриотическая игра «А ну-ка, парни».	Соревнование		1
25	Волейбол турнир памяти М.М.Рудченко	Соревнование		1

**Материально-техническое обеспечения образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Для обеспечения учебного процесса в школе имеется два спортивных зала, школьный спортивный стадион, комплекты спортивного инвентаря и оборудования.