

Сайгутская начальная общеобразовательная школа
МОУ ИРМО "Сайгутская НОШ"



УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора

Залутская Н.И.

Залутская Н.И.

Приказ № 71
от «11» декабря 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Школьного спортивного клуба «Спортник»

для обучающихся 1-4 классов

**Сайгуты
2023-2024**

Рабочая программа школьного спортивного клуба «Спортик» составлена на основании части 3 статьи 28 федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ, части 2 статьи 27 и части 1 статьи 28 Федерального закона от 29.12.12 №273-ФЗ, решения Совета обучающихся (протокол от 18.03.22. №3) с целью пропаганды основных идей физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Цели:

- 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.

Планируемые результаты

Личностные:

- 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;

Метапредметные:

- формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному 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 выразить 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;

- 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.

На занятия в спортивном клубе отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

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.

Содержание программы:

- 1 Организационно-информационный блок.
- 2 Учебный блок.

Содержание программы школьного спортивного клуба

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственный
Учебный блок			
1	Заседание ШМО: «Здоровье сберегающие технологии обучения и воспитания»	Ежегодно	Руководитель ШМО
2	Внутри школьный контроль: «Реализация здоровьесберегающих программ школы и классных»	В течение года	Администрация школы

	коллективов»		
3	Методическая неделя «Мы за здоровый образ жизни!»	Ежегодно	Классные руководители
4	Вопросы здоровье сбережения на заседании Педагогического совета	Ежегодно	Администрация школы
5	Проведение занятий активно - двигательного характера в течение учебного дня: проведение физ. минуток в классах.	В течение года, ежедневно	Учителя школы
6	Проведение занятий физической культуры, уроков ритмики.	В течение года,	Учителя школы
7	Подведение итогов работы по спортивно-оздоровительному направлению на совещаниях при директоре	1 раз в четверть	Директор школы

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
	Игры с элементами легкой атлетики	11	
1	1 Игра «Колдунчики»		
2	Игра «Чай-чай выручай»		
3	Игра «День и ночь»		
4	Игра «Через ручеёк		
5	Игра «Гонка мячей по кругу»		
6	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами		
7	Игра «Мяч в кругу»		

8	Игра «Кто выше?»		
9	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»		
10	Игра «Стая»		
11	Игра «Летучие рыбки»		
	Игры с элементами пионербола	7	
12	Игра «Защита укрепления»		
13	Эстафета с волейбольным мячом		
14	Игра «Борьба за мяч»		
15	Игра «Вышибалы»		
16	Игра «Ракета» и «В яблочко»		
17	Игра «Снежинки»	1	
18	Передачи в круге	1	
	Игры на развитие дыхательных качеств	4	
19	Эстафета со скакалками	1	
20	Игра «Передал-садись!», «Веселые старты»	1	
21	«Мини-футбол»	1	
22	Эстафеты с мячом	1	
	Физические упражнения	12	
23	Влияние вредных привычек на здоровье человека	1	
24	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основы	1	

	организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.		
25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
26	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1	
27	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
29	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1	
30	Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
31	Стрельба.	1	
32	Прыжок в длину с разбега	1	
33	Метание мяча 150 г. или гранаты на дальность.	1	
34	Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции.	1	