

Выписка из содержательного раздела
основной образовательной программы
начального общего образования
БМАОУ СОШ № 11

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб «Соколы»
для обучающихся 1-4 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Курс внеурочной деятельности (ФГОС НОО) школьного спортивного клуба «Соколы» относится к спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Рабочая программа курса составлена на основании нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ», статья 28 «Компетенции, права, обязанности и ответственность образовательной организации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО) с изменениями;
- Основная общеобразовательная программа НОО ФГОС БМАОУ СОШ № 11;
- Федеральный закон «Об общественных объединениях»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Школьный спортивный клуб «Соколы», в дальнейшем именуемое "ШСК", является общественной организацией учителей и учащихся, способствующей развитию массовой физической культуры, спорта, туризма и здорового образа жизни (далее ЗОЖ), основанной на членстве.

Деятельность ШСК основывается на принципах добровольности, равноправия всех его участников, самоуправления и законности.

ШСК осуществляет деятельность, предусмотренную положением, на территории школы БМАОУ СОШ № 11.

ШСК может вести эту деятельность вне территории школы в порядке, предусмотренном действующим законодательством.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Основной **целью** ШСК является организация и совершенствование спортивно - массовой работы в школе, пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и всестороннего физического развития, повышение их работоспособности, повышение спортивного мастерства членов ШСК, проведение спортивно - массовой работы в образовательном учреждении во внеурочное время, создание условий для гармоничного развития личности, сочетающей в себе стремление к активному и здоровому образу жизни, спортивным достижениям, патриотизму, уважению старших поколений.

Достижение указанной цели осуществляется посредством решения следующих стоящих перед ШСК **задач**:

- создать условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно - оздоровительной и спортивной работы в школе;
- организовать физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня школы, оказывать помощь в проведении ежедневных физкультурных занятий в группах продленного дня, активно участвовать в массовых внутришкольных, сельских, районных соревнованиях по различным видам спорта;
- проводить внеурочные мероприятия, направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие обучающихся, совершенствование навыков и умений в занятиях спортом и туризмом, воспитывать стойкую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- участвовать в планомерной и систематической подготовке школьников к сдаче нормативов учебной программы, норм ГТО;
- вести пропаганду физической культуры и спорта среди обучающихся как непереносимого средства укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности.

Для достижения указанной цели ШСК осуществляет следующие виды деятельности:

- создание сети физкультурного актива во всех классах школы;
- содействие открытию спортивных секций;
- агитационная работа в области физкультуры и спорта, информирование обучающихся о развитии спортивного движения;
- проведение спортивно - массовых мероприятий, соревнований среди обучающихся школы и с воспитанниками других клубов;
- создание и подготовка команд воспитанников ШСК по различным видам

спорта, для участия в соревнованиях различного уровня;

– внедрение физической культуры в быт обучающихся, проведение спортивно массовой и оздоровительной работы в школе.

Помимо перечисленных видов деятельности ШСК может осуществлять иную, непротиворечащую положению, деятельность.

В своей деятельности ШСК активно взаимодействует с общественными организациями, молодежными объединениями, активно участвует в спортивной жизни поселка и района.

ШСК имеет символику, название, эмблему, девиз и иные знаки отличия.

Место курса в учебном плане соответствует утверждённому учебному плану внеурочной деятельности образовательного учреждения. На изучение курса ШСК «Соколы» в 1 - 4 классах выделяется 34 часа (1ч. в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала.

№п/п	Вид программного материала	Класс/ Кол-во часов
		1-4
Знания о физической культуре.		
1.	Основы знаний о физической культуре. Входная диагностика	В процессе занятий
2.	Техника безопасности на занятиях, способы физкультурной деятельности для укрепления здоровья	В процессе занятий
Физическое совершенствование		
1.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	9
2.	Подвижные игры с элементами гимнастики	10
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8
4.	Подвижные игры с элементами народных игр	7
10.	Спортивные соревнования. Промежуточная аттестация	В течение учебного года
Всего часов:		34

Темы занятий равномерно распределены в течение учебного года.

При организации образовательного процесса используются разнообразные **методы и формы обучения**: групповые, индивидуальные, занятия оздоровительной направленности, праздники, эстафеты. Занятия, делятся на теоретические, практические и комбинированные. Комбинированные занятия проводятся чаще и включают:

- теоретическую часть: беседы, инструктажи, просмотр иллюстраций;
- практическую часть: общефизическая подготовка, игры, соревнования;

В процессе реализации программы используется метод разъяснения, наглядные методы, практические методы, проблемно-поисковый метод, метод самостоятельной работы, метод поощрения.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности;
- организация и проведение мероприятий по видам спорта;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности обучающихся в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и обучающимися.

Планируемый результат:

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;

- снижение заболеваемости простудными заболеваниями;
- знание и соблюдение упрощенных правил спортивных игр (пионербол, волейбол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры по упрощенным правилам (пионербол, волейбол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса внеурочной деятельности данная программа для 1 - 4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тематическое планирование 1-4 класс (34 ч. -1ч. в неделю)

Тематическое планирование	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Входная диагностика	в течение учебного года, в процессе уроков	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать своё состояние после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты и выносливости. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
Подвижные игры с элементами легкой атлетики <u>Элементы лёгкоатлетических упражнений:</u> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель», «Мышеловка».	9ч.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, технику прыжковых упражнений, технику бросков мяча и метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча и метании малого мяча. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий, универсальные умения при выполнении организующих упражнений.
Подвижные игры с элементами гимнастики <u>Элементы гимнастических упражнений:</u> лазание,	10ч.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

перелезание, равновесие, игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Змейка», «Иголлка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики», «Отгадай, чей голосок», «Веревочка под ногами».		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Описывать технику беговых упражнений.
Подвижные игры с элементами спортивных игр <u>Элементы баскетбола:</u> бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте, передача мяча снизу на месте, бросок мяча снизу на месте в щит. Игры на основе спортивных игр: «Увернись от мяча», «Сильный бросок», «Космонавты», «Большой мяч», «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	8ч.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных и спортивных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
Подвижные игры с элементами народных игр <u>Народные игры:</u> «Считалки», «Заклички», «Золотые ворота», «Не боимся мы ката», «У медведя во бору», Краски.	7ч.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
Спортивные соревнования «День здоровья», «Самый меткий», «Самый быстрый», «Зимние забавы», «Спортивный ринг», «Красота и грация», «Весёлые старты». Промежуточная аттестация	в течение учебного года	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении эстафет. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в эстафетах. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время эстафет.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Дополнительная литература для учителя и учащихся,	Литература для учителя: - Елизарова Е. М. Уроки двигательной активности. Волгоград, «Учитель», 2011. - Феоктистова В.Ф. К здоровью через движение. Волгоград, «Учитель», 2011. - Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность лёгкая атлетика. Стандарты второго поколения. Москва, «Просвещение», 2011. - Петлякова Э.Н. Уроки здоровья в начальной школе. Стандарты второго поколения. Ростов – на – Дону, 2011. - Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 классы. Москва, «Дрофа», 2006. - Обухова Л.А. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. Москва, «ВАКО», 2007. - Красикова И.С. Осанка. Санкт-Петербург, «КОРОНА принт», 2003. - Красикова И.С. Плоскостопие. Санкт-Петербург, «КОРОНА принт», 2003. Литература для учащихся: - Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник. Москва, «Физкультура и Спорт», 2003.
Наглядный материал (альбомы, атласы, карты, таблицы и др.)	- Колодницкий Г.А. Физическая культура 1-4 классы. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. Москва, «Просвещение», 2003. - Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения и паралимпийцев.
Оборудование, приборы	Технические средства обучения: - - медиа Учебно-практическое оборудование: - стенка гимнастическая - перекладина навесная - скамейка гимнастическая жесткая - маты гимнастические - мяч набивной 1кг - мяч малый (теннисный) - скакалка гимнастическая - палка гимнастическая - обруч гимнастический - щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой - мячи резиновые - сетка для переноса и хранения мячей - сетка волейбольная - мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные - кегли - лента финишная - кубики - флажки: разметочные с опорой, стартовые - рулетка измерительная - компрессор для накачивания мячей - весы медицинские напольные - ростометр

	- аптечка медицинская
Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников	Интернет ресурсы: http://www.km.ru - мультипортал компании «Кирилл и Мефодий» http://www.drofa.ru - издательский дом «Дрофа» http://www.profkniga.ru - издательский дом «Профкнига» http://www.1september.ru - издательский дом «1 сентября» http://www.sovsportizdat.ru - издательский дом «Советский спорт» http://lib.sportedu.ru - электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре http://lib.sportedu.ru/press/tpfk - научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» http://www.shkola-press.ru - журнал «Физическая культура в школе» Электронные информационные источники: - диски с музыкой. - электронные журналы «Физическая культура в школе».

