

Российско - таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных предметов в  
г. Турсунзаде имени Д.И. Менделеева»

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
Протокол №1  
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде  
имени Д.И. Менделеева»  
М.М.Бендрикова  
Приказ № 43/1 от «25» августа 2023 г.



**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности  
Клуб Родвижение» «Чемпион»  
Направление «Спортивно-оздоровительная деятельность»  
для 1-4 классов  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Лесниченко Ю.В. – высшая квалификационная категория

г. Турсунзаде, 2023г.

## Пояснительная записка

### Нормативно-правовое обеспечение

Настоящая программа по курсу внеурочной деятельности «Клуб Ргодвижение» «Чемпион» для учащихся 1-2 классов составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» № 286.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 31.05.2021 № 286

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N216 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Устава РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева».

- Основной общеобразовательной программы начального общего образования РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева».

- Рабочей программы воспитания.

- Календарного учебного графика РТГБОУ «СОШ в г. Турсунзаде им. Д.И. Менделеева». на 2023/2024 учебный год.

Срок реализации рабочей учебной программы на 2022/2023 учебный год  
Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа: 102 часа в год, 3 часа в неделю.

### Цель и задачи обучения по курсу внеурочной деятельности

**Цели:** отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств: повышение уровня выносливости, укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

#### Задачи:

- формирование представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- пропаганда здорового образа жизни;

- Обучение осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье

## **Планируемые результаты.**

- 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;
- 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 ее 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 инвентарём 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.

### **Общая характеристика организации внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению Клуб «Родвижение» «Чемпион» предназначена для учащихся 1-х классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

#### **Формы проведения:**

- подвижные игры;
- народные оздоровительные игры,
- прогулки,
- спортивно-оздоровительные часы,
- физкультурные праздники,
- спортивные соревнования.

### **Содержание курса**

Беседа о занятиях подвижными играми.

Знать, что такое физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр

#### **Техника безопасности при занятиях подвижными играми**

Самоконтроль вовремя занятий подвижными играми.

Первая помощь.

Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **Игры:**

На материале **гимнастики с основами акробатики**: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале **лёгкой атлетики** игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».

#### **Подвижные игры на материале волейбола.**

Волейбол–подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

#### **Подвижные игры на основе баскетбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом–держат, передавать на расстояние, ловля, ведение ,броски мяча в корзину.

#### **Подвижные игры на основе мини-футбола.**

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом–остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

#### **Подвижные игры на основе бадминтона.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

#### **Подвижные игры на основе настольного тенниса.**

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом ,набивание мяча, передачи мяча ,накат по диагонали.

#### **Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.**

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

#### **Веселые эстафеты**

Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками, «Веревочка под ногами». Эстафеты по кругу. Эстафеты с прыжками через препятствие. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Комбинированные эстафеты. Эстафеты с мячами, скакалками.

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов на изучение раздела, темы</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности	3
4	Игры	57
5	Веселые эстафеты	42
	Итого	102 ч.

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
Клуб Продвижение» «Чемпион», 6 часа**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Кол-во час</b>	<b>Дата</b>
1.	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди»	Беседа. Игра.	3	
2.	«Гуси лебеди»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	3	
3.	«Догони меня»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».	3	
4.	«Вызов номеров»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
5.	«День и ночь»	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей	3	
6.	«Волк во рву»	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	3	
7.	«Горелки»	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростносиловых способностей.	3	
8.	«Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
9.	«Удочка», «Аисты»	Прыжки. Подвижные игры. ». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	
10.	«Не намочи ног».	Подвижные игры. Эстафета с переноской предметов Развитие скоростно-силовых способностей	3	
11.	«Охотники и утки»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	3	
12.	«Пчёлки».	Подвижные игры. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	3	
13.	«Пятнашки», «Кот и мыши».	Подвижные игры. Эстафеты. Игры по выбору. Развитие скоростно-силовых способностей	3	
14.	«Вышибалы».	Подвижные игры. Игры по выбору. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	3	

15.	«Пустое место»	Подвижные игры. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Весёлые старты.	3	
16.	«Совушка»	Подвижные игры. Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	3	
17.	«Подвижная цель»	Эстафета с мячами, скакалками Развитие скоростно-силовых способностей	3	
18.	«Попади в цель».	Игры на улице, по выбору	3	
19.	«Два мороза»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	3	
20.	«Белые медведи»	Самостоятельные игры.	3	
21.	«Охотники и утки»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	3	
22.	«Казачьи разбойники»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	3	
23.	«Рыбаки и рыбки»	Самостоятельные игры.	3	
24.	«Бросай - беги »	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	3	
25.	«Сокол и мыши»	Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры.	3	
26.	«Быстрая передача».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры.	3	

27.	«Мяч среднему», «Мяч соседу»	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета с передачей 1 палочки.	3	
28.	«Зайцы в огороде».	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	3	
29.	«Подвижная цель».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	3	
30.	«Зайцы, сторож и Жучка»	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. Эстафета «Паровозик».	3	
31.	«Снайперы».	Подвижные игры. Комбинированная эстафета. Игры по выбору Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	3	
32.	«Играй, мяч не теряй»	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	3	
33.	«Запрещённое движение».	Подвижные игры. Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору Комбинированная эстафета Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	3	
34.	Фестиваль игр	Мастер-класс	3	

#### Перечень УМК.

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.- №5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле - здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. -М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. - «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова М.В., Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
6. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1-4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2009.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.:



ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). - М.: ВАКО, 2007.

10. Подвижные игры: 1-4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2007.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. -

М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.

11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. - 268 с.

### **Электронно-образовательные ресурсы**

1. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М., 2002
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
3. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
4. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

«СОГЛАСОВАНО»  
зам. директора по ВР

« \_ » \_\_\_\_\_ 20 \_ года

**Лист корректировки рабочей программы (календарно-тематического планирования  
(КТП) рабочей программы)**  
по курсу внеурочной деятельности \_\_\_\_\_

учитель \_\_\_\_\_

№ урока (ов)  по осн. КТП	Дата(ы) по осн. КТП	Дата(ы) фактиче ского проведе ния	Тема (ы)	Количество часов на данную тему		Причина корректировки, основание	Спос об корре ктир овки
				по плану	дано		