

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игримская средняя общеобразовательная школа № 1**

Утверждена
приказом № 172 – о от 30.08. 2024 г.
Директор школы _____ **Л.Ф. Андронюк**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ГАРМОНИЯ»**

**Учитель высшей квалификационной категории:
Масленникова Л.Н.**

Возраст детей: 7 - 10 лет
Срок реализации: 4 года

г.п. Игрим, 2024 г.

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2021 г.)

Новизна и актуальность: программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития младших школьников, реального уровня их физической подготовленности. Эстафеты, подвижные игры дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, почувствовать важность участия в совместных действиях, помощи друг другу для достижения результата и успеха, т.е. приобщают детей к универсальным ценностям человеческой жизни, доброте, коллективизму, взаимопомощи, так же подготавливают к сдаче нормативов ГТО в своих возрастных ступенях. Соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО).

Цель программы: удовлетворить потребность школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Формы занятий:

Занятия построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него; участие уч-ся в соревнованиях различного уровня по подвижным играм; участие в конкурсах «ГТО».

Режим занятий:

В 1-2 классах средней школы занятия продолжительностью 30 минут; 3,4 классах занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю, в группах от 7 детей до 15 человек.

2. Планируемые результаты

Личностными результатами клуба «Гармония»

являются следующие умения:

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.

Метапредметными результатами клуба «Гармония»

является 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 выражать 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.
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
 - у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
 - сформировано начальное представление о культуре движения;

- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных и спортивных игр;
- умение работать в коллективе.

Методика диагностики:

Виды движений:		Средний уровень	Форма подведения итогов
подвижные игры с мячом	Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением)	Ведение, перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза потерял мяч.	тестирование
	Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м)	Из 5 бросков 3 попадания	тестирование
	Перебрасывания мяча через сетку	Не задерживает мяч в руках, отбивает высоко и сильно, перебрасывает через сетку.	тестирование
	Перебрасывание мяча друг другу	Расстояние 3 метра Не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе. 1-2 раза потерял мяч.	тестирование
	Подбрасывания мяча с хлопками в движении	Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук. Не менее 10 раз подряд. 2 раза потерял мяч.	тестирование
	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте	15-20 раз 2 раза потерял мяч	тестирование
	Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении	Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего	тестирование

		предмета 15 – 20 раз	
Подвижные игры без предметов, эстафеты	Таблица результатов выполнения норм «ГТО» по ступеням (приложение № 1)	По 6 показателям (бег - 1000м без учета времени; отжимание в упоре лежа, кол-во раз; прыжок в длину с места, см; пресс за 1 мин; наклон вперед, см; челночный бег 3X10м) - <i>средний уровень</i> – бронзовый знак по таблице.	Тестирование Президентские состязания

3. Содержание программы

«Гармония» входит во внеурочную деятельность по направлению *спортивно-оздоровительное развитие личности*.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности, подготовке к сдачи нормативов «ГТО».

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Гармонию» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы.

Игры с быстрым нахождением своего места. В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел - «Игры народов России» изучается в 1-4 классах.
2. раздел – «Футбол», изучается в 1-4 классах.
3. раздел – «Эстафеты», изучается в 1-4 классах.
4. Раздел – «Подвижные игры с элементами спортивных игр» в 3,4 классах

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 8-9 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу

« Игры народов России»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Футбол»

Цели: познакомить с правилами игры, основными приёмами техники и тактики игры. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

«Подвижные игры с элементами спортивных игр»

Цели: познакомить с правилами спортивных игр (волейбол, баскетбол), на их основе играть в подводящие подвижные игры («перестрелка», «пионербол», «мяч ловцу»). Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана в **1- 4 классах** на **102 часа в год**, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 30 минут (1-2 классы) и 40 мин (3,4 классы). Содержание спортивного клуба отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

Тематическое планирование 1-2 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Игры народов России	18
2	Эстафеты	8
3	Футбол	8
	Итого:	34

Тематическое планирование 3,4 класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Игры народов России	6
2	Эстафеты	8
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12
4	Футбол	8
	Итого:	34

Содержание образовательной деятельности представлено
календарно – тематическим планированием

4. Календарно - тематическое планирование

Календарно - тематическое планирование Спортивного клуба «Гармония» 1-2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1.	Русская народная игра «Жмурки»	1	
2.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
3.	Русская народная игра «Горелки»	1	
4.	Русская народная игра «Салки»	1	
5.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
6.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
7.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
8.	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	1	
9.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
10.	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1	
11.	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	1	
12.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	
13.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	
14.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
15.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	
16.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	
17.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	
18.	Чувашская игра «Рыбки»	1	

19.	Эстафета «Передача мяча»	1	
20.	Эстафета «С мячом»	1	
21.	Эстафета зверей	1	
22.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
23.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
24.	Эстафета по кругу	1	
25.	Эстафета с обручем	1	
26.	Эстафета «Весёлые старты»	1	
27.	Инструктаж по технике безопасности. История развития футбола. Техника передвижения в футболе	1	
28.	Техника передвижения в футболе	1	
29.	Передвижение спиной вперед в футболе	1	
30.	Ведение мяча	1	
31.	Остановка мяча	1	
32.	Бег в сочетании с ходьбой.	1	
33.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
34.	Удар по мячу	1	

5. Календарно - тематическое планирование

Календарно - тематическое планирование Спортивного клуба «Гармония» 3,4класс

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
1.	Русская народная игра «Кот и мышь»	1	
2.	Русская народная игра «Пятнашки»	1	
3.	Русская народная игра «Охотники и утки»	1	
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	

5.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	
6.	Чувашская игра «Рыбки»	1	
7.	Эстафета «Передача мяча»	1	
8.	Эстафета «С мячом»	1	
9.	Эстафета зверей	1	
10.	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	
11.	Эстафета «Вызов номеров»	1	
12.	Эстафета по кругу	1	
13.	Эстафета с обручем	1	
14.	Эстафета «Весёлые старты»	1	
15.	«Перестрелка»	1	
16.	«Перестрелка»	1	
17.	«Пионербол»	1	
18.	«Пионербол»	1	
19.	«Мяч ловцу»	1	
20.	«Мяч ловцу»	1	
21.	«Перестрелка»	1	
22.	«Пионербол»	1	
23.	«Мяч ловцу»	1	
24.	«Перестрелка»	1	
25.	«Пионербол»	1	
26.	«Мяч ловцу»	1	
27.	Инструктаж по технике безопасности. История развития футбола. Техника передвижения в футболе	1	
28.	Техника передвижения в футболе	1	
29.	Передвижение спиной вперед в футболе	1	

30.	Ведение мяча	1	
31.	Остановка мяча	1	
32.	Бег в сочетании с ходьбой.	1	
33.	Подвижные игры с элементами футбола	1	
34.	Удар по мячу	1	

Материально-техническое обеспечение

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

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого обучающегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	<i>Основная литература для учителя</i>	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по «Физической культуре» (для четырёхлетней начальной школы) (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.)	Д

1.3	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина: Физическая культура. Учебник. Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	<i>Дополнительная литература для учителя</i>	
2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
2.4	Матвеев А. П. Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002г.	Д
2.5	Теория и методика мини-футбола / В.П. Губа – М.: «Спорт», 2016 г. – 260 с.	
2.6	Теория и подготовка юных футболистов / О.Б. Лапшин – М.: «Спорт», 2014 г. – 200 с.	
3	<i>Дополнительная литература для обучающихся</i>	
3.1	Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадина: Физическая культура. Учебник. Книга 1. 1 – 2 классы. М., БАЛАСС, 2012г.	Ф
4	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Лестница веревочная	П
4.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12	Гимнастический подкидной мостик	Д

4.13	Кегли	К
4.14	Обруч детский	К
4.15	Рулетка измерительная	Д
4.16	Лыжи детские (с креплениями и палками)	К
4.17	Сетка волейбольная	Д
4.18	Аптечка	Д

Приложение

воспитание на внеурочных занятиях спортивного клуба «Гармония» в 1-4 классах

*В воспитании обучающихся младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) **целевым приоритетом** является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным на уроках физкультуры относятся следующие:*

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья.

*Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных **задач**:*

- вовлекать обучающихся в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности, *реализовывать их воспитательные возможности;*

использовать в воспитании обучающихся возможности школьного урока;

- организовывать для обучающихся экскурсии, походы, соревнования и реализовывать их воспитательный потенциал;
- развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь обучающихся, что станет

эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие обучающихся, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

План
Спортивных мероприятий, приуроченных
к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, п.
Игрим, памятным датам и событиям российской истории и культуры,
2024/25 учебный год

Дата	Образовательное событие	мероприятие
Сентябрь		
1	Всероссийский открытый урок «ОБЗР» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций)	Спортивная эстафета «ГТО» (2-7 классы)
2	День поселка (образование гп. Игрим)	Легкоатлетический кросс «Золотая осень» 2-7 классы
3	Неделя безопасности дорожного движения	Веселые старты «Знаки» (2,3-7 классы)
Октябрь		
4	Осенний фестиваль Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО	«Все на ГТО» (3-7 классы)
Ноябрь		
5	День народного единства	Подвижная игра пионербол (7-8 классы) «Когда мы едины мы не победимы»
Декабрь		
6	День Конституции Российской Федерации	Спортивно развлекательная программа «Патриот» все классы
7	Открытие лыжного сезона гп. Игрим	Лыжные гонки 2-10 классы
Январь		
8	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)	Эстафета «Сильный духом!» 2-4 класс
Февраль		
9	День памяти о россиянах,	«Спортивный калейдоскоп» -

	исполнявших служебный долг за пределами Отечества	подвижные игры 3-4 классы
10	День защитника Отечества	Конкурс строевой подготовки; «Перемены силы и сноровки» все классы
Март		
11	Международный женский день	«Папа, мама, я ,,,,,,,» все классы
Апрель		
12	День космонавтики. Гагаринский урок	Веселые старты «Космос - это мы» (1 классы) Подвижные игры (2-4 классы)
Май		
13	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов	«Воинам посвящается» - спортивная эстафета 7 классы Веселые старты «Я - боец» 1-2 классы