

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**"Начальная общеобразовательная школа 9"**

**г.Сарапула, Удмуртской республики**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
воспитательной работе

\_\_\_\_\_ Т.О. Орехова

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ Ж.А. Шельпякова

Пр.№ 73/12 о/д от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Школа спортивных достижений»**

Сарапул, 2023 г

## Пояснительная записка.

При составлении данной программы использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...». «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»(с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОСНОО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «Овнеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Программа внеурочной деятельности «Школа спортивных достижений» составлена на основе образовательной программы «Физическая культура»

**Актуальность программы** курса внеурочной деятельности «Школа спортивных достижений» заключается в том, что эффективность образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волею-неволею становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья.

Программа «Школа спортивных достижений» рассчитана на обучающихся 1-4 классов. Она предусматривает проведение практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность общеразвивающей направленности.

**Цель программы:** оздоровление детей путём повышения психической и физической подготовленности, к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

**Задачи курса:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности «Школа спортивных достижений» предназначен для учащихся 1-4 классов, рассчитан на один год обучения, 1 час в неделю, в течение всего учебного года.

## Планируемые результаты.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по ОФП 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 обучающимися содержания программы по ОФП 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; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание обучения 34 ч.**

#### **Введение. Т\Б на занятиях кружка ОФП. Л/а- королева спорта – 1 ч**

Знакомство с учащимися. Рассказ о кружке, учебном плане, основных направлениях работы, целях, задачах. Правила техники безопасности на занятиях. Значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей спортсменов. История развития отечественной лёгкой атлетики. Основные правила соревнований по лёгкой атлетике.

#### **Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений – 4 ч.**

Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений.

#### **Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава - 4 ч**

Висы на перекладине, гимнастической стенке, упражнения на скамейке, лазание, приседания, упражнения в парах, наклоны туловища

#### **Комплекс упражнений с предметами: мячами, скакалками – 2 ч**

Упражнения с мячами: малыми, большими, набивными, упражнения со скакалками, обручами. Комплексы упражнений с использованием дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений для рук, ног, туловища, плечевого сустава, силовых упражнений, прыжков.

#### **Комплекс утренней зарядки. Её значение в жизни человека – 1 ч.**

Значение утренней зарядки в жизни человека. Основные правила выполнения.

#### **Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции – 4 ч.**

Бег на короткие (30 м, 60 м), средние (400,500 м), длинные (1000м) дистанции, кроссовый бег ( 2000 м, 3000 м), 6- минутный бег, эстафетный бег.

**Техника прыжков с места. Техника безопасности при выполнении прыжков – 4 ч.**

Прыжки с места, разбега, в высоту, прыжковая подготовка.

**Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании – 2 ч.**

Метание малого мяча в цель, на дальность.

**Выполнение комплекса ГТО. Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, гибкость.**

**Техника безопасности – 4 ч.**

Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа, броски и ловля мяча, прыжки на скакалке.

**Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжные ходы, спуски, подъёмы, гонки – 4 ч.**

Одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный, бесшажный, подъёмы, торможения, спуски, лыжные гонки.

**Спортивные праздники, мероприятия: Неделя спорта, дни здоровья, зимние олимпийские игры, большая олимпиада – 4 ч.**

### Учебно-тематический план 3 - класс

№ п/п	Тема	Общее количест во часов	Кол- во часов на занятия В том числе: теория (час)	практика	Формы контроля
1	Введение. Т\Б на занятиях кружка.	1	1	-	тест
2	Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений.	4	-	4	Упражнения, определяющие развитие обучающихся. Своевременная коррекционная коррекция упражнения.
3	Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава.	4	0	4	
4	Комплекс упражнений с предметами: мячами, скакалками.	2	0	2	
5	Комплекс утренней зарядки. Её значение в жизни человека.	1	1	-	
6	Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции.	4	1	4	
7	Техника прыжков с места. Техника безопасности при выполнении прыжков	5	-	5	
8	Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании.	2	-	4	
9	Выполнение комплекса ГТО. Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, гибкость. Техника безопасности	4	1	4	
10	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжные ходы, спуски, подъёмы.	4	1	4	

<b>Итого:</b>	34	5	29	
---------------	----	---	----	--

**Учебно-тематический план 4 - класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Общее количество во часов</b>	<b>Кол- во часов на занятия В том числе: теория (час)</b>	<b>практика</b>	<b>Формы контроля</b>
1	Введение. Т\Б на занятиях кружка.	1	1	-	тест
2	Упражнения для развития скорости, силы, гибкости, выносливости, скоростных способностей, быстроты движений.	4	-	4	Упражнения, определяющие развитие обучающихся. Своевременная корректировка упражнений.
3	Комплекс упражнений для рук, плечевого сустава.	4	0	4	
4	Комплекс упражнений с предметами: мячами, скакалками.	2	0	2	
5	Комплекс утренней зарядки. Её значение в жизни человека.	1	1	-	
6	Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции.	5	1	4	
7	Техника прыжков с места. Техника безопасности при выполнении прыжков	5	-	5	
8	Метание малого мяча в цель, на дальность. Техника безопасности при метании.	4	-	4	
9	Выполнение комплекса ГТО. Челночный бег, подтягивание, поднимание туловища, гибкость. Техника безопасности	4	1	3	
10	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Лыжные ходы, спуски, подъёмы.	4	1	3	
<b>Итого:</b>		34	5	29	