

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №21 г. Ивделя п.Екатерининка

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора школы

_____ Терехова В.В.

Приказ № 46

от «29» августа 2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб»
3-4 классов
2025 – 2026 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение факультативного курса в 3-4 классе направлено на достижение обучающимися личностных и метапредметных результатов освоения учебного предмета.

Личностные результаты – активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; управление эмоциями.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Подвижные игры – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Упоры; седы; упражнения в группировке; Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр: - баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; - волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. На материале гимнастики с основами акробатики: - развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушаги; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости; - развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся

направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; - формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; - развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах. На материале легкой атлетики: развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно; - развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений; - развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Тематическое планирование

| № занятия | Тема занятия | Количество часов |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| | Спорт в жизни людей – 2 часа | |
| 1 | Спорт в жизни людей. Олимпийская символика, девиз олимпийских игр. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Море волнуется». | 1 |
| 2 | Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижные игры: «К своим флагкам», «Зайцы в огороде». | 1 |
| | Движение есть жизнь – 9 часов | |
| 3 | Влияние физических упражнений на работу организма. Подвижная игра «Кошки-мышки». | 1 |
| 4 | Разучивание двигательных упражнений без предметов. Подвижные игры: «Невод», «Бездомный заяц». | 1 |
| 5 | Разучивание двигательных упражнений с различными предметами. Подвижные игры: «Рыбка», «Неуловимый шнур» | 1 |
| 6 | Виды бега. Разучивание беговых упражнений. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 |
| 7 | Длительный бег. Разучивание игры «Догони и коснись». | 1 |
| 8 | Бег и преодоление препятствий. Подвижная игра «Хвостики». | 1 |
| 9 | Упражнения в беге с предметами. Подвижная игра «У медведя во | 1 |

| | | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | бору». | |
| 10 | Эстафета «Необыкновенные бега». | 1 |
| 11 | Прыжки и воспитание характера. Подвижные игры «Попади в мишень». | 1 |
| Значение осанки в жизни человека – 3 часа | | |
| 12 | Беседа о значении правильной и красивой осанки в жизни человека. | 1 |
| 13 | Разучивание комплекса упражнений для исправления и укрепления осанки. | 1 |
| 14 | Освоение простых приёмов самоконтроля осанки. | 1 |
| Игры малой подвижности – 5 часов | | |
| 15 | Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. | 1 |
| 16 | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны» | 1 |
| 17 | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». | 1 |
| 18 | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки» | 1 |
| 19 | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?» | 1 |
| Зимние забавы – 5 часов | | |
| 20 | Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 21 | Игра «Лепим снежную бабу». | 1 |
| 22 | Игра «Лепим сказочных героев» | |
| 23 | Игра «Санные поезда» | 1 |
| 24 | Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных» | 1 |
| Эстафеты – 5 часов | | |
| 25 | Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки | 1 |
| 26 | Веселые старты. Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек» | 1 |
| 27 | Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд» | 1 |
| 28 | Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны» | 1 |
| 29 | Эстафеты «Стрекозы», «На новое место» | 1 |
| Народные игры – 5 часов | | |
| 30 | История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология | 1 |
| 31 | Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» | 1 |
| 32 | Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» | 1 |
| 33 | Разучивание народных игр. Игра «Котёл» | 1 |
| 34 | Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник" | 1 |