

**Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Онлайн-школа «Самара - Безопасные Интернет Траектории»
(ОАНО «Онлайн-школа «Самара - БИТ»)**

УТВЕРЖДЕНО

Директором ОАНО «ОНЛАЙН-ШКОЛА
«САМАРА - БИТ»



Петрушкин О.В.
Петрушкин О.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Здоровьяк»
для обучающихся 1 – 4 классов**

Самара, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Спортивные кружки»
3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные кружки»
4. Содержание курса «Спортивные кружки» (с указанием форм организации и видов деятельности)
5. Тематическое планирование

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивные кружки» (далее – Программа) составлена на основе:

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2020г.).

На занятия отводится академический час (далее – час) в неделю (34 часа в учебный год).

Целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

2. Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности «Спортивные кружки»

Цель: Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры..

Задачи:

содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; обучение основам базовых видов двигательных действий; формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; углублённое представление об основных видах спорта; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные кружки»

3.1 Личностные результаты

Для ФГОС НОО (ООО или СОО):

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Ученик научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Ученик получит возможность научиться:

- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;

- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

3.2. Метапредметные результаты

Для ФГОС (НОО, ООО или СОО):

Ученик научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Ученик получит возможность научиться:

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

3.3. Предметные результаты

Для ФГОС НОО (ООО или СОО):

Ученик научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

4. Содержание курса «Спортивные кружки»

- Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.
- Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.
- Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег. Прыжок в длину с места.
- Развитие выносливости.
- Поднимание туловища из положения лежа.
- Выдающиеся легкоатлеты мира.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
 - Прыжковые упражнения.
 - Отжимания.
 - Тест на гибкость.
 - Метание мяча на точность.
 - Гимнастика для глаз.
 - Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
 - Передвижения, повороты, броски мяча.
 - Передачи и броски мяча.

- Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и первая помощь.

- Двукратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

- Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.

- Страховка и самостраховка.

- Рациональное питание.

- Составление комплекса ОРУ с предметами.

- Упражнения на равновесие.

- Упражнения на развитие силы ног, брюшного пресса, мышц спины, верхнего плечевого пояса.

- Броски набивного мяча.

- Силовые способности.

- Подтягивания. Отжимания.

- Наклон вперед из положения стоя.

- Поднимание туловища из положения лежа.

- Режим дня и его основное содержание.

- Нормы ГТО.

- Круговая тренировка.

- Упражнения для коррекции осанки и телосложения.

- Упражнения со скакалкой.

- Личная гигиена.

- Гимнастическая полоса препятствий.

- Круговая тренировка.

- Закаливание организма.

- Контрольный урок по теме «Гимнастика».

- Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным играм.

- Передача мяча сверху двумя руками.

- Зарождение Олимпийских игр древности.

- Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.

- Передача мяча сверху за голову.

- Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.

- Цель и задачи современного олимпийского движения.

- Наши соотечественники — олимпийские чемпионы.

- Пионербол.

- Спортивные игры.

- Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

- Бег 60м., 100 м.
- Метание мяча.
- Челночный бег.
- Прыжок в длину с места.
- Метание мяча на точность.
- Допинг. Концепция честного спорта.
- Наклон вперед из положения стоя.
- Эстафетный бег.
- Правила передачи эстафетной палочки.
- Здоровый образ жизни.
- Яркие события Олимпиад.

5. Тематическое планирование

| № | ТЕМА (теоретическая часть) | Содержание (практическая часть) | Количество часов | Дата проведения |
|---|--|--|------------------|-----------------|
| 1 | ТБ на уроках физической культуры. | Знакомство со спортивным инвентарем. Разминка. | 1 | |
| 1 | Когда и как возникли ФК и спорт. стр 8. Олимпийские игры. | Пресс | 1 | |
| 2 | Что такое физическая культура. Осанка. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 1 | |
| 3 | Закаливание. | Приседания 3x15, велосипед вперёд 1 подход, 1 подход назад, приседания на одной ноге, переменный подъем на пуфиг 2x15, ускорение на месте 2x30сек. | 1 | |
| 4 | Тренировка ума и характера. | Упражнения на спину (прогибы, лёжа на животе), из положения «кошка» разноименные подъёмы руки и ноги, «плавец брасом» лёжа на животе вытягиваем руки вперёд затем отводим назад вдоль туловища. Лёжа на спине подтягиваем ногу к груди затем обхватываем руками голень затем поднимаемся к колену. Положение «кошка» делаем седы вправо, назад, влево. | 1 | |

| | | | | |
|---|----------------------------|---|---|--|
| 5 | Спортивная одежда и обувь. | <p>«Ножницы»-лёжа на спине, поднять ноги под углом 45° и разводить их попеременно в стороны и скрестно (1-2 мин.) Прыжки через скакалку. Бег на месте 30 сек x 2 подхода.</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (трицепс).</p> <p>Выпрыгивание вверх из полного приседа.</p> <p>Броски мяча из-за головы в стену.</p> | 1 | |
| 6 | Первая помощь при травмах. | <p>1.Прыжки на скакалке.</p> <p>2.Пресс.</p> <p>3.Выпрыгивание с ноги на ногу на скамейке.</p> <p>4.Лёжа на животе, прогибы на спину.</p> <p>5.Броски мяча в стену от груди.</p> | 1 | |
| 7 | Утренняя гимнастика. | <p>1.Прыжок на скамейку, соскок с поворотом на 180 градусов, прыжок на скамейку.</p> <p>2.Упор лёжа. Прыжок в упор присев, прыжок в упор лёжа..</p> <p>3.Подъём на скамейку колено вверх, потом с другой ноги.</p> <p>4.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p> | 1 | |
| 8 | Твой спортивный уголок. | <p>Упражнения на ловкость.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Перебираем пальчиками вверх по мячу, затем вниз. ● Броски мяча вверх и ловим снизу. ● Броски мяча об пол и ловля его ладони сверху мяч снизу. ● Подбрасываем мяч вверх, делаем хлопок, ловим. ● То же, но мяч бьём об пол. ● Держим мяч на прямой руке впереди-затем вверх-затем в сторону-и вперёд. | 1 | |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ● Руки вместе, перекатываем мяч вперёд-назад. ● Перебрасываем мяч из руки в руку через сторону. ● Перекатываем мяч вокруг туловища в правую затем в левую сторону. ● Подбрасываем мяч-садимся на одно колено, подбрасываем мяч встаём с колен и т.д. ● Сидя на полу, вращаем мяч вокруг головы. ● Сидя на полу, перебрасываем мяч из руки в руку, сначала с большой амплитудой, затем уменьшаем расстояние, затем увеличиваем. ● Сидя на полу мяч перекатываем к ступням руками, затем поднимаем ноги, мяч удерживаем руками и т.д. ● Броски мяча в стену снизу, ловля. ● Мяч под ногой, перекатываем мяч на носок-на пятку. ● Затем влево и вправо. ● Мяч под ногой, прыжки со сменой положения ног. ● Перекатываем мяч в левую и в правую сторону ногами. ● Подбрасываем мяч спереди, ловим сзади. ● Ударяем мяч об пол, делаем вокруг себя поворот и ловим мяч. | | |
| 9. | Режим дня и гигиена. | <ul style="list-style-type: none"> ● Упражнения на координацию. ● Упор лёжа, разноимённые касания руки и колена. ● Упор лёжа, одновременно поднять правую руку и правую ногу, фиксация, затем с левой стороной. ● Упор лёжа-упор присев-упор лёжа и т.д. ● Одновременное поднятие левой руки и правой ноги, затем правой руки и левой ноги. ● Упор лёжа, коснутся правой рукой левого плеча затем левой рукой правого плеча. | 1 | |
| 10 | Правила безопасности и возникновение подвижных игр. | <ul style="list-style-type: none"> ● Передача мяча из рук в ноги и обратно. В и.п. лёжа на спине мяч в руках, сложиться и передать мяч из рук в ноги , выпрямится, затем сложиться и передать мяч обратно) | 1 | |

| | | | | |
|----|-------------------------|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ● Галоп с бросками. (Двигайтесь приставным шагом вдоль стены, сопровождая каждый прыжок броском.) ● Прыжок в приседание с броском мяча. (Возьмите в руки мяч, встаньте на колени, согнув ноги по очереди, а затем резко выпрыгните в приседание. Поднимите руки с мячом над головой и с силой ударьте им об пол, как будто собираетесь пробить дыру. Поймайте отскочивший снаряд и повторите заново.) | | |
| 11 | история футбола | <ul style="list-style-type: none"> ● Выпады вперед с малой амплитудой ● Скручивания с подъемом колена и махом ● Планка на локтях с выпрямлением рук ● Косые скручивания с вытягиванием ноги ● Пульсирующие широкие приседания ● Диагональные выпады ● Планка с перекрестным подтягиванием колен ● Вертикальные ножницы на пресс | 1 | |
| 12 | Подвижные игры | <ul style="list-style-type: none"> ● Приседания с вытягиванием рук ● Классические выпады ● Отжимания с касаниями рукой плеча ● Лодочка с подведением рук к бедрам ● Скручивание корпуса к вытянутым ногам ● Присед + скручивание колена-локоть ● Удар ногой перед собой + полувыпад ● Отжимания щучкой ● Велосипед | 1 | |
| 13 | Пионербол | <ul style="list-style-type: none"> ● Приседания с гантелями на плечах ● Выпады назад с двумя видами подъема гантелей ● Планка вперед-назад ● Ягодичный мостик на пятках с гантелью ● Жим гантелей лежа с велосипедом ногами ● Пульсирующие подъемы ног на животе ● Скручивания к поднятым ногам | 1 | |
| 14 | Старинные народные игры | <ul style="list-style-type: none"> ● Супермен ● Подъемы ног с касанием рукой ● Из планки на локтях в планку на руках ● Колени к груди полусидя ● Присед + наклоны колена-локоть ● Подтягивание колена к груди ● Планка-паук на локтях ● Двойные скручивания колена-локоть | 1 | |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ● Велосипед полусидя | | |
| 15 | Физическая нагрузка и физические упражнения | <ul style="list-style-type: none"> ● Подъем колена + обратный выпад ● Вертикальные скручивания ● Перекрестные касания ладонь-носок в планке ● Полные скручивания с касанием носков ● Скручивания с рукой в боковой планке ● Колено к локтю в планке на руках ● Двойные скручивания руки к стопам ● Повороты бедер в планке ● Пожарный гидрант с пульсацией ● Мостик с опорой на одну ногу | 1 | |
| 16 | История происхождения л/а | <ul style="list-style-type: none"> ● Обратные скручивания с прямыми ногами ● Русский твист с ногами на весу ● Из планки в собаку мордой вниз ● Мах согнутой ногой на четвереньках ● Отжимания от пола ● Боковые скручивания ● Боковые наклоны лежа ● Подъем корпуса в боковой планке | 1 | |
| 17 | Игры моей родины, какие они | <ul style="list-style-type: none"> ● Ходьба в планку с касанием плеч ● Отжимания от скамьи ● Планка на локтях с выпрямлением рук ● Обратные отжимания с подъемами рук ● Пловец с разведением локтей ● Вращение рук в планке ● Подъемы корпуса на животе с удержанием рук ● Алмазные отжимания ● Подъем корпуса в боковой планке ● Планка с шагом в сторону | 1 | |
| 18 | Что мы знаем о гимнастике. | Упражнения на растяжку. | 1 | |
| 19 | Если хочешь быть здоров-закаляйся. | <p>Интенсив по 15 сек:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Прыжки ноги врозь ● Пресс (одновременное поднятие и туловища и ног, руки прижаты перед грудью, ноги согнуты в коленных суставах). ● Криветка. (лёжа на правом боку скрутится к прямой правой ноге, затем в левую сторону на левом боку к левой прямой ноге) | 1 | |
| 20 | Дыхательная гимнастика | <p>Упражнения на выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Прыжки через скакалку (буквой П) | 1 | |

| | | | | |
|----|--|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ● Боком ● Лицом ● Разноимённые прыжки | | |
| 21 | Здоровый образ жизни. | <p>Круговая тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Прыжки на пуфик-прыжок с пуфика с поворотом на 180 градусов-прыжок на пуфик. ● Пресс ● Приседания, руки выносим вверх. | 1 | |
| 22 | Профилактика травматизма. | Упражнения с гимнастической палкой. | 1 | |
| 23 | Профилактика простудных заболеваний. | Прыжки в длину с места. | 1 | |
| 24 | Гигиена зрения. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | |
| 25 | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | Упражнения для профилактики нарушения осанки. | 1 | |
| 26 | Гигиена питания. Полезные продукты питания. | Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | |
| 27 | Профилактика травматизма. | Обучение технике ведения мяча на месте. | 1 | |
| 28 | Дворовые игры наших предков. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | |
| 29 | Травмы. Переломы. | Упражнения в равновесии, развитие силы. | 1 | |
| 30 | Укусы насекомых. | Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. | 1 | |
| 31 | Правила безопасности на воде. | Развитие выносливости | 1 | |
| 32 | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Как помочь себе при тепловом ударе | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. | 1 | |
| 33 | Если на улице дождь и гроза. | Физические качества Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | |
| 34 | Старты из различных исходных положений. | Челночный бег 3x10 м | 1 | |