

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Центр образования Смородинский»

д. 220, село Смородино, Узловский район, Тульская область, 301626

тел. (48731) 9-81-30

e-mail: smorodinskiy.uzl@tularegion.org

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

И.В.Попович

Протокол № 1
от «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

М.В.Буланкина

Приказ № 144-д
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

И.В.Попович

Приказ № 144-д
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Школьный спортивный клуб»
(1-4 класс)

Составитель программы:
Гальцева О.В.

С.Смородино, 2023 г.

Планируемые результаты освоения учебного

Личностные:

- проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.
- рост показателей спортивных достижений учащихся на уровне школы, межрайона, города.
- профориентация старшеклассников (выбор педагогических вузов спортивной направленности);
- осознание ценности жизни;
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек и иных форм вреда для физического и психического здоровья.
- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремиться к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознавать здоровье как базовую ценность человека, признавать объективную необходимость в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Метапредметные:

- уметь работать с разными источниками исторической информации (научно-популярная литература, словари и справочники), анализировать и оценивать информацию;
- владеть составляющими исследовательской и проектной деятельности: уметь видеть проблему, находить сходные аргументы в различных информационных источниках, классифицировать, делать выводы и заключения, структурировать;
- уметь поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе совместной деятельности;
- уметь применять приобретенные навыки в повседневной жизни;

- привлечение родителей к сотрудничеству в ШСК;
- увеличение количества обучающихся участвующих в школьных и городских спортивно-массовых мероприятиях;
- вовлечение обучающихся, состоящих на профилактических учетах в органах системы профилактики в секции и мероприятия клуба;
- вовлечение родителей в физкультурно-массовые мероприятия школы;
- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- уметь работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, в игровых заданиях, соблюдая правила честной игры;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям.
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- уметь самостоятельно определять цели и задачи своего обучения для подготовки к сдаче нормативов.

Предметные:

- знать историю и развитие спорта и Олимпийского движения, их положительного влияния на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- знать роль и место физической культуры на разных этапах развития;
- уметь излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной

деятельностью;

- уметь излагать факты истории развития Олимпийских игр, характеризовать их значение и место в спорте;
- развить у учащихся осознанное отношение к вопросам сохранения собственного здоровья;
- формировать основные гигиенические представления об окружающей среде и ее воздействии на организм занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью;
- формировать общие представления о здоровье, жизненно важных прикладных умениях и навыках сохранения и укрепления здоровья (режим дня, физическая активность, здоровое питание);
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях при занятиях физической культурой и спортом;
- использовать знания умения и навыки в области здорового образа жизни для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- применять основные гигиенические правила и нормативы, используемые в процессе физического воспитания и спортивной деятельности;
- вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- составлять индивидуальные программы физического развития;
- соблюдать правила поведения и технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в целях сбережения здоровья;
- соблюдать принципы здорового образа жизни;
- понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. ля удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом

совершенстве.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года. Всего – 34ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура в древнем мире.

Теории возникновения физической культуры. Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытно-общинного строя. Физическая культура Древней Греции. Физическая культура Древнего Рима. Физическая культура Древнего Востока.

Физическая культура в средние века.

Физическое воспитание светских феодалов (рыцарей). Физические упражнения и игры в быту, трудовой и военной подготовке народа. Развитие педагогических идей о физическом воспитании в эпоху Возрождения.

Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с XVIII в. до настоящего времени.

Возникновение рабочего спортивно-гимнастического движения. Развитие спорта и создание международных спортивных объединений. Возникновение новых систем физического воспитания. Развитие спортивного движения. Физическая культура и спорт в капиталистических странах. Физическая культура и спорт в странах социализма. Международное спортивное движение.

Физическая культура в России и на территории СССР.

Физическая культура народов России в 18 веке. Физическая культура России в 19 веке и начале 20-го века. Становление и развитие физической культуры и спорта в СССР. Боевые подвиги спортсменов и физкультурников на фронтах Великой Отечественной войны. Развитие физической культуры в послевоенные годы. Новый этап в развитии социалистической физической культуры (1960–1991 гг.). Физическая культура в постсоветской России. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России в 21 веке.

История Олимпийского движения.

История зарождения Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Первые Олимпийские игры современности. Международное Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Олимпийское движение в 20 веке. Зарождение и развитие инваспорта и паралимпийского движения. Россия в международных Олимпийских играх. Олимпийский комитет России. Современная концепция олимпизма.

Образ жизни как главный фактор здоровья

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Показатели здоровья. Жизнедеятельность здорового человека. Индивидуальные и социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни.

Основные составляющие здорового образа жизни

Значение ЗОЖ в современном мире. Ключевые аспекты здорового образа жизни. Формирование здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Первая помощь при неотложных ситуациях.

Режим дня

Образ жизни: определение, категории. Правила организации режима дня. Биологические ритмы функционирования организм.

Физическая активность

Роль физической активности в жизнедеятельности человека. Уровень физической активности человека. Механизмы влияния физической активности на организм человека. Социально-биологические предпосылки повышения роли физической культуры в жизнедеятельности. Функции физической активности. Организация физического самосовершенствования. Методы самоконтроля. Профилактика переутомления при умственном труде.

Рациональное питание

Значение рационального питания для здоровья человека. Рекомендации по здоровому питанию. Система правильного питания.

Личная гигиена

Предмет и методы гигиены. Значение гигиены в повседневной жизни человека. Гигиена одежды и обуви. Простудные и простудно-инфекционные заболевания, их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний.

Влияние вредных привычек на здоровье человека

Факторы, разрушающие здоровье. Причины зависимости. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Опасность вредных привычек. Основные причины возникновения вредных привычек. Профилактика вредных привычек.

Культура психоэмоционального поведения

Стресс и способы его регулирования. Основные признаки психоэмоционального благополучия. Условия регуляции психоэмоционального состояния обучающихся.

Гигиена как наука

История развития гигиены. Краткий очерк истории развития гигиены. Методы исследования гигиены. Гигиенические основы физической культуры и спорта.

Окружающая среда и ее влияние на организм человека

Гигиеническая характеристика окружающей среды. Факторы среды, оказывающие влияние на здоровье человека.

Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью

Воздух как среда обитания. Гигиенические требования к воздушной среде. Спортивные сооружения. Основные гигиенические параметры спортивных сооружений. Гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

Личная гигиена

Гигиена тела. Гигиена спортивной одежды и обуви. Требования к современной спортивной одежде и обуви. Гигиена режима дня.

Закаливание

История закаливания и его значение в укреплении здоровья человека. Физиолого-гигиенические основы закаливания. Принципы и средства закаливания. Общие правила закаливания. Основные методы закаливания. Гигиенические требования к закаливанию при проведении физкультурно-

спортивных занятий.

Гигиена питания

Питание как фактор здоровья. Понятие о гигиене питания. Функции пищи. Режим питания. Основные компоненты. Рациональное питание при активных занятиях физической культурой и спортом. Спортивные энергозатраты. Питание в период соревнований. Продукты повышенной биологической ценности и биологически активные пищевые добавки. Безопасность питания спортсменов. Допинг в спорте. Гигиеническая экспертиза безопасности основных продуктов питания. Пищевые отравления и их профилактика. Маркировка продуктов.

Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок

Факторы риска в физкультурно-спортивной практике. Гигиенические основы тренировки. Содержание и нормирование тренировочных нагрузок. Условия учебно-тренировочного процесса спортсмена. Особенности тренировочного процесса и режим. Учебно-тренировочный процесс спортсменов. Особенности гигиенического обеспечения в экстремальных условиях спортивной среды. Использование природных факторов. Система обеспечения безопасности и профилактики травматизма на физкультурно-спортивных занятиях и спортивных соревнованиях.

Режим дня занимающихся физической культурой и спортом

Режим дня. Основные правила организации распорядка дня. Физиологические и гигиенические положения режима дня.

Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности

Применение восстановительных средств в спорте. Медико-гигиенические средства восстановления работоспособности. Психогигиенические средства восстановления работоспособности. Спортивный массаж.

Гигиенические средства повышения спортивной работоспособности

Медико-гигиенические средства повышения работоспособности. Психогигиенические средства повышения работоспособности.

Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности

Гигиена различных видов спорта. Гигиена вида спорта по выбору.

ГТО

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний 1 – 5 – й ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Требования к выполнению нормативов комплекса ГТО. Обязательные виды и виды по выбору.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой

перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча 150 г. или гранаты на дальность. Стрельба.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Физическая культура в Древнем мире	1
2	Физическая культура в Средние века	1
3	Зарубежные системы физической культуры и спорта в период с 18 века до настоящего времени	1
4	Физическая культура в России и на территории СССР	1
5	История Олимпийского движения	1
6	Гигиена как наука	1
7	Окружающая среда и её влияние на организм человека	1
8	Гигиенические требования к местам занятий физкультурно-спортивной деятельностью	1
9	Личная гигиена	1
10	Закаливание	1
11	Гигиена питания	1
12	Гигиеническое обеспечение физкультурно-спортивных занятий и тренировок	1
13	Режим дня занимающихся физической культурой и спортом	1
14	Гигиенические средства восстановления спортивной работоспособности	1
15	Гигиенические средства повышения спортивной работоспособности	1
16	Особенности гигиенического обеспечения занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности	1
17	Образ жизни как главный фактор здоровья	1
18	Основные составляющие здорового образа жизни	1
19	Режим дня	1
20	Физическая активность	1
21	Рациональное питание	1
22	Личная гигиена	1
23	Влияние вредных привычек на здоровье человека	1
24	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по	1

	видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	
25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
26	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1
27	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
29	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	1
30	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	
31	Стрельба.	1
32	Прыжок в длину с разбега	1
33	Метание мяча 150 г. или гранаты на дальность.	1
34	Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции.	1