Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Чагодская средняя общеобразовательная школа»

****

Общеобразовательная

общеразвивающая программа

по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительной направленности

***«Школьный спортивный клуб»***

для 1 - 4 классов

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель:

учитель физической культуры

Лопатина Е.Ю.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

**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.

-  результативное        участие в        Школьных спортивных лигах,

«Президентских состязаниях», «Президентских спортивных играх», выполнение нормативов ВФСК ГТО.

- 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 личностно 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 с18 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 видам испытаний (тестов) комплекса ГТО. | 1 |
| 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 |