

государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №22 городского округа Чапаевск Самарской
области

РАССМОТРЕНО
Руководитель ТВО
_____Ермолаева Н.А.
Протокол № 1
от «28»августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО
зам.директора по УР
_____Сухобрус О.С.
от «28»августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____Уваровский М.Ю.
Приказ № 163-од
от «28»августа 2025 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивный клуб»
4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа «Спортивный клуб» разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Положением о ВФСК ГТО.

Цель программы: внедрение ценностей спортивной культуры в систему физического воспитания школьников; повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения обучающихся к выполнению испытаний комплекса ГТО, мотивирование к участию в спортивно – оздоровительной и соревновательной деятельности;
- формирование у обучающихся осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Место курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» в образовательной программе

Программа «Спортивный клуб» логично сочетается с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». Например, когда обучающиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе осуществляется подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводятся соответствующие игры на базе легкой атлетики. При изучении раздела гимнастики, в программе осуществляется подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводятся подвижные игры, развивающие соответствующие двигательные качества.

Программа ориентирована на возрастную группу школьников 10-11 лет (4 класс), согласно Положению о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду обороне» - II ступень (9-10 лет) и III ступень (11- 12 лет) (Приложение 1). Данная программа имеет общий объем 34 часа. Режим занятий 1 час в неделю.

К выполнению нормативов ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра и определенной врачом группы здоровья. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья и на основании справки педиатра.

Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб»

При реализации программы используются следующие формы и методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр.

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (2 ч)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи. План будущих занятий, форм и направлений деятельности. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной площадке при различных погодных условиях).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности (1ч). Требования безопасности к выбору занятий на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (28 ч)

Челночный бег 3х10м (3 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт и пробегание дистанции от 5- 10м. Бег с максимальным ускорением 10м: с места, с хода. Челночный бег 4х 10м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Эстафеты с челночным бегом, с переноской предметов.

Бег на 30 м (3 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) в течение 5 -10с. Ходьба, бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы в течение до 5с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт и пробегание отрезка от 5 -10м. Бег с ускорением от 40-60 м. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2м впереди («гандикап»). Бег с максимальной скоростью до 30м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м, 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная

эстафета», «День и ночь».

Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1км, 1,5 км. (3 ч). Дистанция 1 км. Примерная разбивка: ходьба 50м- бег 100м- ходьба 50м и т.д.; Бег 100м- ходьба 100м- бег 100м и т. д.; Бег 200м- ходьба 150м – бег 150 м – ходьба 100м – бег 100м – ходьба 50 м – ходьба 50м- бег 150 м; Бег 300м – ходьба 200м – бег 300 м – ходьба 200м. Равномерный бег до 5-8 минут, кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Лыжная подготовка: передвижение на лыжах до 2 км попеременным двухшажным ходом. Подвижные игры на развитие выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот» и др. по выбору.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (3ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Соревнование тачек», «Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи».

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (2ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота 90-100см). Вис на перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазание по канату без помощи рук. Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Соревнование тачек», «Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (2 ч). Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Соревнование тачек», «Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье (2 ч). Техника выполнения. Маховые движения ног вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь рукой о рейку. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Метание теннисного мяча в цель (3 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. И.П. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния от 4- 6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Метко в цель», «Без промаха».

Метание мяча весом 150 г на дальность (2 ч). Имитация метания и метания мяча способом (из-за спина через плечо) из И.П. стоя боком к направлению броска: 1. с места; 2) с одного, двух, трех шагов. Отведение мяча «прямо – назад» (или

другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания мяча с 4 бросковых шагов с отведением мяча на два шага способом «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры: «Русская лапта», «Круговая лапта», «Подвижная цель», «Толкание ядра».

Поднимание туловища из положения лежа на спине (2 ч). Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (3 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах в приседе с продвижением вперед от 10 до 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой от 50 до 70 см (натянутая резиновая лента), установленная на расстоянии 0,8 - 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления, согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Раздел 3. Мероприятия соревновательной направленности (4ч).

Спортивные мероприятия в форме соревнований равномерно распределяются в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся, их готовности к испытаниям (тестам) ГТО.

- создание положительного отношения обучающихся к выполнению испытаний комплекса ГТО, мотивирование к участию в спортивно – оздоровительной и соревновательной деятельности;
- формирование у обучающихся осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры; обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО .

Планируемые образовательные результаты

Личностные результаты отражаются:

- в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- в формировании основ гражданской идентичности;
- в формировании мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- в формировании умения использовать ценности физической культуры для достижения личностнозначимых результатов;
- в формировании устойчивой мотивации к участию в спортивно – оздоровительной и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты отражаются:

- в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к испытаниям ГТО;
- планировать пути достижения целей;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- работать индивидуально и в группе, адекватно разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются:

- в 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 для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- в формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- в освоении обучающимися двигательного опыта физических упражнений с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количе ство часов	Основное содержание	Основные виды деятельно сти
Раздел 1. Основы знаний - 2 часа				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1	Устанавливают понятие «ВФСК ГТО», его назначение и значение для улучшения физической подготовленности школьника. Определяют положительное влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье и успехи в учебе. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Руководствуются правилами профилактики травматизма. объясняют правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	
2	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1	Объясняют пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; выполняют рекомендованные комплексы для развития силы, гибкости, выносливости в соответствии с испытаниями (тестами) ГТО	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей - 28 часов				
3	Бег на 30 м, 60 м. Подвижные игры на быстроту	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её	

			самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей. закрепляют в играх навыки бега. Взаимодействуют со сверстниками в 8 процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге в самостоятельную физкультурно - оздоровительную деятельность.	
4	Метание мяча весом 150 г на дальность	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений; осваивают её	
5	Метание теннисного мяча в цель.	3	самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных и скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Закрепляют в играх навыки	

			метаний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в метаниях в самостоятельную физкультурно - оздоровительную деятельность.	
6	Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1 км, 1,5км. Передвижение на лыжах. Подвижные игры на развитие общей выносливости.	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега передвижения на лыжах по изменению частоты сердечных сокращений (ЧСС). Применяют беговые упражнения \ передвижение на лыжах для развития общей выносливости. Закрепляют в играх навыки длительного бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге передвижении на лыжах в самостоятельную физкультурноо - оздоровительную деятельность.	
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	

			освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют упражнения для развития координационных и скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Закрепляют в играх навыки прыжков толчком одной и обеих ног. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в прыжках в самостоятельную физкультурно - оздоровительную деятельность.	
8	Челночный бег 3*10 м.	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития координационных и скоростных способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге с изменением направления в самостоятельную физкультурно-оздоровительную	

			деятельность.	
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Приложение 2	3	Объясняют названия и предназначение спортивных гимнастических снарядов и оборудования. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения упражнений в подтягивании, осваивают выполнение подтягиваний различными способами. Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие мышц брюшного пресса, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие мышц плечевого пояса, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Применяют упражнения для развития силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения на силу рук и пресса в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	
10	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).	3		
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2		
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2		
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье.	2	Объясняют названия и предназначение спортивных гимнастических снарядов и оборудования. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения упражнений на гибкость, осваивают выполнение	

			различными способами. Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника и основных суставов организма, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения на гибкость в самостоятельную физкультурно -оздоровительную деятельность.	
Раздел 3 . Мероприятия соревновательной направленности - 4 часа				
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1	Усваивают правила соревнований в беге, метаниях, прыжках.	
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	Закрепляют технику выполнения основных упражнений комплекса ГТО в условиях соревновательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в ходе соревновательной деятельности.	
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	Выполняют тестовые испытания ГТО. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с требованиями испытаний ГТО. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений в условиях соревновательной деятельности. Используют изученные подвижные игры для активного отдыха	
17	«Мы готовы к ГТО!»	1		
Итого – 34 часа				

Поурочное планирование

№ п/п	Тема занятий	Количество часов			Электронно- цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж. Т.Б.. Теоретические знания по ГТО. Подвижные игры.	1	-	-	
2	Основы организации самостоятельных занятий. Подвижные игры.	1	-	-	
3	Беговые тесты. Подвижные игры.	1	-	-	
4	Беговые тесты. Подвижные игры.	1	-	-	
5	Метания вдаль. Подвижные игры	1	-	-	
6	«Сильные, смелые ловкие умелые!»	1	-	-	
7-10	Силовые тесты. Подвижные игры.	4	--	-	
11-12	Силовой тест. Подвижные игры.	2	-	-	
13-14	ест на гибкость Подвижные игры.	2	-	-	
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	1	-	-	
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	-	-	
17	Смешанное передвижение на 1 км, 1,5 км.	1	-	-	

18	Смешанное передвижение на 1 км, 1,5 км.	1	-	-	
19-21	Челночный бег 3х10м. Подвижные игры и эстафеты	3	-	-	
22	«От игры к спорту»	1	-	-	
23	Метание в цель Подвижные игры.		-	-	
24-25	Силовые тесты в подтягивании на низкой и перекладине (мал., дев.) Подвижные игры.	2	-	-	
26-28	Тест «Прыжок в длину с места». Подвижные игры	3	-	-	
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры	1	-	-	
30	Смешанное передвижение на 1 км, 1,5 км.	1	-	-	
31-32	Метание в цель Подвижные игры.	2	-	-	
33	Метание вдаль	1	-	-	
34	Спортивное мероприятие «Мы готовы к ГТО!»	1	-	-	

Электронные ресурсы

1.<http://school-collection.edu.ru/>