

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Далматовская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрена и согласована на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол №1 от 27.08.2020 Руководитель ШМО _____ (Останина С.В.)	Утверждена: педагогическим советом Протокол № 1 от 31.08.2020	Утверждаю: Директор МКОУ «ДСОШ №2» _____ Н.К.Согласова Приказ № 155-а от 01.09.2020
---	--	--

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной направленности

**Спортивный клуб «Олимпик»**

Возраст учащихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 4 года

Составители:  
Боголюбова Татьяна Анатольевна  
Дозморова Ольга Викторовна,  
учителя физкультуры

## 1 Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности Спортивный клуб «Олимпик»

Программа обеспечивает достижение учащимися определенных личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Способы подведения итогов реализации программы:**

Для отслеживания результатов предусматривается участие в следующих мероприятиях: спортивные состязания, самостоятельная игровая деятельность.

## **2 Содержание курса внеурочной деятельности**

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Характеристика основных содержательных линий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Форма организации</b>
1.	Подвижные игры	Развитие двигательных качеств	10	Упражнения разминки, игры	игровая деятельность
2.	Подвижные игры	Развитие ловкости	10	игры	игровая деятельность
3.	Подвижные игры	Развитие скоростных качеств	10	игры	игровая деятельность
4.	Подвижные игры	ОФП	4	игры	игровая деятельность

### **1 класс (33 часа)**

#### **Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться (6)**

Игры, направленные на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, способствующие двигательному раскрепощению. Игры, направленные на развитие языков жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения. Игры, направленные на развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.

#### **Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

- общаться со сверстниками во время игры;
- понимать мимику и пантамимику других людей;
- внимательно относиться к себе, своим чувствам и переживаниям.

#### **Раздел 2. Игры на развитие психических процессов (6)**

Обучение играм, направленным на развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, речи, на коррекцию эмоциональной сферы ребенка.

#### **Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

- корректировать свое эмоциональное состояние во время игры;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием.

#### **Раздел 3. Тропа Здоровья (6)**

Формирование понятия «личная гигиена» и необходимости ее соблюдения. Формирование представления о необходимости и пользе утренней гимнастики. Показать на примерах значимость витаминов и профилактических прививок в жизни человека.

## **Предметные результаты**

Учащиеся узнают:

- о личной гигиене и ее значении в жизни человека;
- о утренней гимнастике и правилах ее выполнения;
- о значимости профилактических прививок и пользе витаминов в жизни человека.

Учащиеся научатся:

- составлять элементарный комплекс упражнений для утренней гимнастики;
- проводить утреннюю гимнастику со сверстниками.

## Раздел 4. Подвижные игры (15)

Обучение подвижным коллективным играм.

### **Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

## 2 класс (34 часа)

### Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться (6)

Игры, направленные на преодоление замкнутости, пассивности, скованности детей, способствующие двигательному раскрепощению. Игры, направленные на развитие языков жестов, мимики и пантомимики, на понимание того, что, кроме речевых, существуют и другие средства общения. Игры, направленные на развитие внимания ребенка к самому себе, своим чувствам, переживаниям.

### **Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

- общаться со сверстниками во время игры;
- понимать мимику и пантомимику других людей;
- внимательно относиться к себе, своим чувствам и переживаниям.

### Раздел 2. Игры на развитие психических процессов (6)

Обучение играм, направленным на развитие восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, речи, на коррекцию эмоциональной сферы ребенка.

### **Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

- корректировать свое эмоциональное состояние во время игры;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием.

### Раздел 3. Тропа Здоровья (5)

Формирование представления о необходимости и пользе утренней гимнастики, о соблюдении личной гигиены. Сформировать представление о многообразии видов спорта и показать значимость спорта в жизни человека. Формирование представления о дыхательной системе человека, обучение приемам дыхательной гимнастики.

### **Предметные результаты**

Учащиеся узнают:

- о личной гигиене и ее значении в жизни человека;
- о утренней гимнастике и правилах ее выполнения;
- о многообразии видов спорта и значимости спорта в жизни человека;
- о дыхательной системе человека.

Учащиеся научатся:

- составлять элементарный комплекс упражнений для утренней гимнастики;
- проводить утреннюю гимнастику со сверстниками;
- элементарным приемам дыхательной гимнастики, способам снятия мышечного напряжения.

#### Раздел 4. Подвижные игры (17)

Обучение подвижным коллективным играм.

##### **Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

#### **3 класс (34 часа)**

##### Раздел 1. Игры народов России (9)

Знакомство с многообразием народов России и их традициями через обучение народным играм.

##### **Предметные результаты**

Учащиеся узнают:

- о многообразии народов России, о их традициях.

Учащиеся научатся:

- играть в традиционные игры народов России.

##### Раздел 2. Тропа Здоровья (7)

Формирование представления о двигательной системе человека, о значимости соблюдения правильной осанки и мерах предупреждения сколиоза и плоскостопия. Формирование представления о дыхательной системе человека, обучение приемам дыхательной гимнастики. Формирование представления о иммунитете и способах его укрепления.

##### **Предметные результаты**

Учащиеся узнают:

- о двигательной системе человека, о значимости соблюдения правильной осанки и мерах предупреждения сколиоза и плоскостопия;
- о дыхательной системе человека;
- о иммунитете и способах его укрепления

Учащиеся научатся:

- элементарным приемам дыхательной гимнастики, способам снятия мышечного напряжения;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки.

##### Раздел 3. Эстафеты (18)

Обучение различным видам эстафет.

##### **Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать и проводить со сверстниками эстафеты и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники

- безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения эстафет и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

#### **4 класс (34)**

##### **Раздел 1. Игры народов России (9)**

Знакомство с многообразием народов России и их традициями через обучение народным играм.

##### **Предметные результаты**

Учащиеся узнают:

- о многообразии народов России, о их традициях.

Учащиеся научатся:

- играть в традиционные игры народов России.

##### **Раздел 2. Тропа Здоровья (7)**

Формирование представления о нервной, кровеносной системах человека, о физиологических различиях мальчиков и девочек. Формирование представления о необходимости и пользе утренней гимнастики, о соблюдении личной гигиены.

##### **Предметные результаты**

Учащиеся узнают:

- нервной, кровеносной системах человека, о физиологических различиях мальчиков и девочек;
- о необходимости и пользе утренней гимнастики, о соблюдении личной гигиены.

##### **Раздел 3. Эстафеты (18)**

Обучение различным видам эстафет.

##### **Предметные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать и проводить со сверстниками эстафеты и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения эстафет и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

### **3 Тематическое планирование для 1 класса.**

№ п.п	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1.	<i>Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться</i> Игры «Путаница», «Паравозик»	1	+	1	Индивидуальный опрос
2.	«Я и мое тело». Игры «Зеркальное отображение»	1		1	Показ, объяснение
3.	«Я и мой язык». Игры «Иностранец» «Я знаю»	1		1	Точное выполнение
4.	«Я и мой язык». Игры «Ромашка»	1		1	Показ, объяснение
5.	«Я и Я». Игра «Зоопарк»	1		1	Точное выполнение
6.	«Я и Я». Игра «Охота»	1		1	Точное выполнение

7.	<b>Раздел 2. Игры на развитие психических процессов</b> Игры на развитие восприятия «Выложи сам», «Волшебная палитра»	1		1	Показ, индивидуальная работа
8.	Игры на развитие внимания «Не перепутай», «нос – ухо – нос», «Съедобное – несъедобное»	1		1	Индивидуальная работа
9.	Игры на развитие памяти «Воздух, вода, земля, ветер», «Повтори-ка»	1		1	Индивидуальная работа
10.	Игра на развитие воображения «Изобрази сказку»	1		1	Работа в группах
11.	Игра на развитие мышления и речи «Испорченный телефон»	1		1	Индивидуальная работа
12.	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка «Баба Яга», «Несмеяна»	1		1	Показ, индивидуальная работа
13.	<b>Раздел 3. Трона Здоровья</b> Вводное занятие. «Уроки Мойдодыра»	1		1	Показ, индивидуальная работа
14.	«Встречают по одежке». Личная гигиена	1		1	Показ, индивидуальная работа
15.	«Бодрое утро!». Утренняя гимнастика.	1		1	Индивидуальная работа
16.	«От улыбки хмурый день светлей...»	1		1	Работа в парах
17.	Умные витамины	1		1	Работа в группах
18.	Зачем нужны прививки?	1		1	Показ, индивидуальная работа
19.	<b>Раздел 4. Подвижные игры</b> «Улитка», «Змейка», «Иголочка и ниточка»	1	+	1	Индивидуальный опрос
20.	«Коршун и наседка»	1		1	Индивидуальная работа
21.	«Вызов номеров»	1		1	Объяснение, судейство
22.	«Удочка», «Рыбак и рыбки»	1		1	Работа в парах
23.	«Море волнуется – раз»	1		1	Работа в парах
24.	«Два Мороза», «Снежки»	1		1	Работа в парах
25.	«Летающий мяч»	1		1	Объяснение, показ, точное выполнение
26.	«Воробьи-попрыгунчики»	1		1	Индивидуальная работа
27.	«Бег сороконожек», «Паровоз и вагоны»	1		1	Индивидуальная работа
28.	«Лохматый пёс»	1		1	Объяснение, судейство
29.	«Волк во рву»	1		1	Индивидуальная

					работа
30.	«Медведь, что ты ешь?»	1		1	Индивидуальная работа
31.	«Жмурки»	1		1	Объяснение, судейство
32.	«Комический футбол»	1		1	Работа в группах
33.	«Мяч среднему»	1	+	1	Индивидуальный опрос
	<b>Итого:</b>	33	4	33	

### Тематическое планирование для 2 класса.

№ п.п	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1.	<i>Раздел 1. Игры на развитие основных умений общаться</i> «Я и мое тело». Игры «Гусеница», «Девочки и мальчики», «Что мы делали сегодня?»	1	+	1	Индивидуальный опрос
2.	«Я и мое тело». Игры «Спичечный коробок», «Сиамские близнецы»	1		1	Показ, объяснение
3.	«Я и мой язык». Игры «Отгадай, чей голосок?», «Ноев ковчег»	1		1	Точное выполнение
4.	«Я и мой язык». Игры «Интервью», «Касание спинами»	1		1	Показ, объяснение
5.	«Я и Я». Игра «Все кого зовут»	1		1	Точное выполнение
6.	«Я и Я». Игра «Копия памятника»	1		1	Точное выполнение
7.	<i>Раздел 2. Игры на развитие психических процессов</i> Игры на развитие восприятия «Испорченный телефон»	1		1	Показ, индивидуальная работа
8.	Игры на развитие внимания «Карлики и великаны», «По	1		1	Индивидуальная работа



	алфавиту», «Шишки, желуди, орехи»				
9.	Игры на развитие памяти «Я знаю пять имен», «Города – реки»	1		1	Индивидуальная работа
10.	Игра на развитие воображения «Три слова»	1		1	Работа в группах
11.	Игра на развитие мышления и речи «У медведя во бору»	1		1	Индивидуальная работа
12.	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка «Доверяющее падение», «Психологический портрет»	1		1	Показ, индивидуальная работа
13.	<b>Раздел 3. Тропа Здоровья</b> «Чистота – залог здоровья». Личная гигиена	1		1	Показ, индивидуальная работа
14.	Утренняя гимнастика	1		1	Показ, индивидуальная работа
15.	Спорт и мы	1		1	Индивидуальная работа
16.	«Если хочешь быть здоров, закаляйся»	1		1	Работа в парах
17.	«Дышите – не дышите». Дыхательная гимнастика	1		1	Работа в группах
18.	<b>Раздел 4. Подвижные игры</b> «Третий лишний»	1		1	Показ, индивидуальная работа
19.	«Охотники и утки»	1	+	1	Индивидуальный опрос
20.	«Пустое место»	1		1	Индивидуальная работа
21.	Салочки «Чай-чай-выручай!»	1		1	Объяснение, судейство
22.	«Штандер»	1		1	Работа в парах
23.	«Шапка-невидимка»	1		1	Работа в парах
24.	«Картошка»	1		1	Работа в парах
25.	«Вышибалы»	1		1	Объяснение, показ, точное выполнение
26.	«Путаница»	1		1	Индивидуальная работа

27.	«Совушка»	1		1	Индивидуальная работа
28.	«Пустое место»	1		1	Объяснение, судейство
29.	«Салка»	1		1	Индивидуальная работа
30.	«Карусель»	1		1	Индивидуальная работа
31.	«Мышеловка»	1		1	Объяснение, судейство
32.	«Бездомный заяц»	1		1	Работа в группах
33.	«Белые медведи»	1	+	1	Индивидуальный опрос
34.	Эстафеты	1		1	Индивидуальная работа
	<b>Итого:</b>	34	4	34	

### Тематическое планирование для 3 класса

№ п.п	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1.	<b>Раздел 1. Подвижные игры</b> «Салки»	1	+	1	Индивидуальный опрос
2.	«Боулинг»	1		1	Показ, объяснение
3.	«Кёрлинг»	1		1	Точное выполнение
4.	«Пустое место»	1		1	Показ, объяснение
5.	«Салка»	1		1	Точное выполнение
6.	Салочки «Чай-чай-выручай!»	1		1	Точное выполнение
7.	«Колдунчики»	1		1	Показ, индивидуальная работа
8.	«Ястреб и утки»	1		1	Индивидуальная работа
9.	«Вышибалы»	1		1	Индивидуальная работа
10.	<b>Раздел 2. Тропа Здоровья</b> Вводное занятие. Чудесный оркестр жизни	1		1	Работа в группах
11.	«Движение – жизнь». Скелет и осанка	1		1	Индивидуальная работа
12.	Что такое сколиоз?	1		1	Показ, индивидуальная работа
13.	Что такое	1		1	Показ,

	плоскостопие?				индивидуальная работа
14.	Основа жизни – дыхание. Дыхательная гимнастика.	1		1	Показ, индивидуальная работа
15.	Здоровье изнутри	1		1	Индивидуальная работа
16.	Универсальные телохранители	1		1	Работа в парах
17.	<b>Раздел 3.</b> <b>Эстафеты</b> «Бег по кочкам»	1		1	Работа в группах
18.	Эстафета с обручами	1		1	Показ, индивидуальная работа
19.	«Посадка овощей»	1	+	1	Индивидуальный опрос
20.	«Вьюны»	1		1	Индивидуальная работа
21.	«Скорый поезд»	1		1	Объяснение, судейство
22.	«Третий лишний»	1		1	Работа в парах
23.	Эстафета с мячами	1		1	Работа в парах
24.	«Передал – садись»	1		1	Работа в парах
25.	«Мяч сквозь обруч»	1		1	Объяснение, показ, точное выполнение
26.	Богатырская эстафета	1		1	Индивидуальная работа
27.	«Пингвин с мячом»	1		1	Индивидуальная работа
28.	Эстафета со скакалками	1		1	Объяснение, судейство
29.	«Туннель»	1		1	Индивидуальная работа
30.	«Переправа»	1		1	Индивидуальная работа
31.	«Чемпионы беговой эстафеты»	1		1	Объяснение, судейство
32.	«Прыжковая эстафета»	1		1	Работа в группах
33.	«Чемпионы малого мяча»	1	+	1	Индивидуальный опрос
34.	Веселые старты	1		1	Индивидуальная работа
	<b>Итого:</b>	34	4	34	

**Тематическое планирование для 4 класса.**

№ п.п	Название раздела,	Всего часов	Количес	Формы контроля
-------	-------------------	-------------	---------	----------------

	тема		тво часов		
			теория	практика	
1.	<b>Раздел 1.</b> <b>Подвижные игры</b> Подвижная игра «Волк и овцы»	1	+	1	Индивидуальный опрос
2.	«Путаница»	1		1	Показ, объяснение
3.	«Хищник в море»	1		1	Точное выполнение
4.	«Вызов номеров»	1		1	Показ, объяснение
5.	«Хитрая лиса»	1		1	Точное выполнение
6.	«Стой!»	1		1	Точное выполнение
7.	«Иголочка и ниточка»	1		1	Показ, индивидуальная работа
8.	«Коршун и наседка»	1		1	Индивидуальная работа
9.	«Море волнуется раз»	1		1	Индивидуальная работа
10.	<b>Раздел 2. Тропа Здоровья</b> Центр управления	1		1	Работа в группах
11.	Органы чувств	1		1	Индивидуальная работа
12.	Красивая осанка-залог здоровья.	1		1	Показ, индивидуальная работа
13.	Сердце.	1		1	Показ, индивидуальная работа
14.	Рубашка, которая ближе всего к телу. Личная гигиена	1		1	Показ, индивидуальная работа
15.	Мальчики и девочки: мы такие разные	1		1	Индивидуальная работа
16.	Утренняя гимнастика – первые шаги к здоровью	1		1	Работа в парах
17.	<b>Раздел 3.</b> <b>Эстафеты</b> «Бег сороконожек»	1		1	Работа в группах
18.	«Гонка мячей»	1		1	Показ, индивидуальная работа
19.	«Игольное ушко»	1	+	1	Индивидуальный опрос
20.	Эстафета «зверей»	1		1	Индивидуальная работа

21.	«Прохождение болота»	1		1	Объяснение, судейство
22.	«Вызов игроков»	1		1	Работа в парах
23.	Подвижные игры «Салочки», «Чай, чай выручай»	1		1	Работа в парах
24.	«Гонка мячей»	1		1	Работа в парах
25.	«Три прыжка»	1		1	Объяснение, показ, точное выполнение
26.	«Художники»	1		1	Индивидуальная работа
27.	«Штандер»	1		1	Индивидуальная работа
28.	Эстафета с преодолением препятствий	1		1	Объяснение, судейство
29.	Встречная эстафета	1		1	Индивидуальная работа
30.	Подвижная игра «Вышибалы»	1		1	Индивидуальная работа
31.	«Прыжки через резинку»	1		1	Объяснение, судейство
32.	«Чемпионы большого мяча»	1		1	Работа в группах
33.	Веселые старты	1	+	1	Индивидуальный опрос
34.	«Малые олимпийские игры»	1		1	Индивидуальная работа
	<b>Итого:</b>	34	4	34	