

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 35»

Приложение к ООП НОО ООУ  
Приказ № 140 - ОД от 30.08.2021г.

**Рабочая программа**  
**Школьного спортивно – туристического клуба**  
**«Эдельвейс»**

Составители программы:  
Осипова Е.Ю.,  
учитель физической культуры  
Терёшкина М. А.,  
учитель физической культуры

Образовательная программа спортивно – туристического клуба «Эдельвейс» МБОУ «Школа № 35» имеет три направления: «Спартакиада», «Спортивная Лига», «Туризм». Направление «Спартакиада» рассчитано на возрастную категорию учащихся 7 – 10 лет и включает в себя внеурочную деятельность «пионербол» и «Шахматы». Направления «Спортивная Лига» и «Туризм» рассчитаны на возрастную категорию учащихся 11 – 16 лет и включает в себя занятия внеурочной деятельности «Спортивные игры» и «Туризм».

Содержание программы предполагает сочетание групповых и индивидуальных форм работы. Группа формируется на основе предварительного собеседования и начальной диагностики индивидуальных возможностей учащегося. Занятия проводятся во время школьных каникул, так же рассчитаны на практико-ориентированную деятельность и досугово-развивающие дела. Условия реализации программы «Эдельвейс» предусматривают проведение занятий, как с полным составом членов клуба, так и индивидуально.

Формы занятий в рамках образовательной программы:

- информационное занятие;
- практическое занятие;
- интегрированное занятие.

Обоснование необходимости программы: программа направлена на изучение правил спортивных игр, применение их в процессе игровой деятельности, основ туризма и спортивно - оздоровительной работы в школе.

## **1. Результаты освоения курса**

### **Личностные**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры.

## **2. Содержание программы клуба с указанием форм организации и видов деятельности**

### **«Спартакиада»**

**Пионербол.** Содержания программного материала

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.
2. Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом.
3. Общая физическая подготовка.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Контрольные и тестовые упражнения.
6. Медицинский контроль.
7. Мониторинг.

В разделе «Основы знаний о физической культуре и спорте» представлен материал, который" дает начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях при занятиях физической культурой и спортом.

Раздел «Техника безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой и спортом» знакомит учащихся с основными правилами техники безопасности, при организации занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у младших школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучения младших школьников основным техническим приемам игры в футбол. В этом разделе учитель имеет право самостоятельно подбирать игровые задания.

Раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и физическую готовность учащихся.

В разделе «Медицинский контроль» медицинским учреждением представлен материал для осуществления контроля за здоровьем учащихся.

Раздел «Мониторинг» содержит материал, позволяющий учителю иметь возможность следить за физическим состоянием учащихся.

Главной целью планирования является создание предпосылок для начального обучение волейболу. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физической и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие.

**Шахматы.**

1. **ШАХМАТНАЯ ДОСКА.** Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.
2. **ШАХМАТНЫЕ ФИГУРЫ.** Белые, черные, ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.
3. **НАЧАЛЬНАЯ РАССТАНОВКА ФИГУР.** Начальное положение (начальная позиция); расположение каждой из фигур в начальной позиции; правило "ферзь любит свой цвет"; связь между горизонталями, вертикалями, диагоналями и начальной расстановкой фигур.
4. **ХОДЫ И ВЗЯТИЕ ФИГУР.** Правила хода и взятия каждой из фигур, игра "на уничтожение", белопольные и чернопольные слоны, одноцветные и разноцветные слоны, качество, легкие и тяжелые фигуры, ладейные, коневые, слоновые, ферзевые, королевские пешки, взятие на проходе, превращение пешки.
5. **ЦЕЛЬ ШАХМАТНОЙ ПАРТИИ.** Шах, мат, пат, ничья, мат в один ход, длинная и короткая рокировка и ее правила.
6. **ИГРА ВСЕМИ ФИГУРАМИ ИЗ НАЧАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ.** Самые общие представления о том, как начинать шахматную партию.

### «Спортивная Лига»

**Баскетбол.** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Броски мяча от груди двумя руками. Броски мяча от плеча одной рукой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с последующим броском по кольцу. Бросок по кольцу одной рукой от плеча. Бросок по кольцу двумя руками от груди, из-за головы. Штрафной бросок. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении.

**Волейбол.** Техника безопасности на занятиях волейболом. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя подача. Верхняя прямая подача. Боковая подача. Прием мяча с подачи. Блокирование. Нападающий удар. Тактические действия игроков в защите. Тактические действия игроков в нападении.

### «Туризм»

**Туризм.** История развития туризма в России. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный и др. Характеристика каждого вида. Необходимое групповое и личное снаряжение в зависимости от района путешествия, способа передвижения, времени года и погоды, длительности путешествия. Виды рюкзаков и палаток. Походная постель, колья и кольшкы для установки палаток. Выбор места для бивака (с учетом правил охраны природы). Снятие бивака. Уборка места привала. Набор продуктов. Меню. Приготовление пищи. Режим дня. Игры в походе. Личная гигиена при занятиях туризмом. Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Доврачебная помощь при кровотечениях, переломах костей конечностей, ожогах, шоке, аллергических реакциях, остановках сердцебиения, затруднении и прекращении дыхания. Туристический поход по маршруту средней сложности. Организация туристского похода. Практическое занятие по организации туристического похода. Отработка практических навыков в ориентировании на местности, преодолении препятствий, организации туристского быта. Распределение обязанностей в группе.

**Формы организации:** индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, соревнования, туристический поход.

**3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Спартакиада», «Спортивная Лига» и «Туризм»**

№	Название раздела	Количество часов по разделу
1	Пионербол	105
2	Шахматы	175
3	Баскетбол	70
4	Волейбол	70
5	Туризм	70
Итого:		<b>490</b>