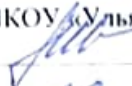



МКОУ «Ульяновская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР МКОУ «Ульяновская СОШ»  Иваненко Л.Н. от « <u>29</u> » <u>августа</u> 2022г	УТВЕРЖДЕНО Директор МКОУ «Ульяновская СОШ»  Кузнецов Е.В. Приказ № <u>52</u> от « <u>29</u> » <u>августа</u> 2022 г
---	---



Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности кружка  
«Сильные, смелые, ловкие»  
(спортивно-оздоровительное направление)

Класс: 2 «А»

Срок реализации программы – 2022-2023 уч. год

Количество часов по учебному предмету: 34 часа

Рабочую программу составила: Барабаш Марина Львовна

Год составления программы: 2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Сильные, смелые, ловкие» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
- формировать элементарные знания о физической культуре.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные

психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Разделы программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

### **Особенности реализации программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 2 класса. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Программа рассчитана на один год обучения. На реализацию курса отводится 1 занятие в неделю - 34 часа в год.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**



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

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

- 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.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**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; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать игру;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека

## **Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Сильные, смелые, ловкие»**

**2 класс  
(34 часа в год)**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Сильные, смелые, ловкие» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **1. Подвижные игры и эстафеты**

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

### **2. Знания о физической культуре.**

Ученики приобретают знания в области физической культуры, о своем организме, закаливании, правильном питании, о здоровом образе жизни, а также умение применять эти знания в повседневной жизни.

### **Прогнозируемый результат:**

1. Улучшение здоровья учащихся.
2. Повышение интереса к занятиям физической культуры.

## **Дети научатся:**

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

### **знать:**

- о здоровом образе жизни, режиме дня, здоровом питании; правильном дыхании и сердцебиении; органах дыхания.
- о правилах использования закаливающих процедур; о витаминах.
- об утомлении, травматизме и правилах предупреждениях; значении плавания для человека; правилах поведения на воде.
- о видах спорта;
- правила выполнения дыхательных упражнений, самостоятельных занятий физическими упражнениями. Значение занятиями физическими упражнениями для здоровья.

### **уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений ;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.



**Календарно-тематическое планирование «Сильные, смелые, ловкие»  
2 класс .**

№ уро ков	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Сроки прохождения	
			по плану	по факту
	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	<b>4ч</b>		
1	Правила техники безопасности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1		
2	«Класс, смирно!», «Ловишка»	1		
3	«Запрещенное движение», «Совушка»	1		
4	«Запрещенное движение», «Ловишка»	1		
5	Что такое физические качества	1		
6	Закаливание в осенний период	1		
7	«Светофор», «Салки с домиками»	1		
8	«Угадай, чей голосок?», «Салки с домиками»	1		
9	«К своим флажкам», «Эстафета зверей».	1		
10	«Стоп!», «Салки — дай руку»	1		
11	«Товарищ командир», «Салки»	1		
12	«Мяч среднему», «Салки»	1		
13	«Мяч среднему» «Салки — дай руку»	1		
14	«Мяч среднему», «Угадай, чей голосок?»	1		
15	Режим дня и как он влияет на жизнь человека	1		
16	Здоровое питание.	1		
17	«Командные хвостики», «Пустое место»	1		
18	«Командные хвостики», «Волк во рву»	1		
19	Игра:«Вышибалы», «Волк во рву»	1		
20	Игра:«Ловля обезьян», «Удочка»	1		
21	Игра:«Ловля обезьян», «Удочка»	1		
22	Игра:«Вышибалы»	1		
23	Закаливание в зимний период времени, чем полезен	1		
24	Правила выполнения дыхательных упражнений.	1		
25	Игра:«Салки с домиками»	1		
26	Игра:«Хвостики»	1		
27	Игра:«Ловля обезьян с мячом»	1		
28	Игра:«Вышибалы»	1		
29	Игра:«Кот и мыши»	1		
30	Игра:«Вышибалы»	1		
31	Правильное дыхание и сердцебиение.	1		
32	Утомление, травматизм и правила предупреждения.	1		
33	Игра:«День и ночь »	1		
34	Игра:«Невод », «День и ночь »	1		