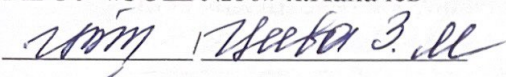


Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» х. Хапачёв

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР Цеева З.М.
МБОУ «СОШ №10» х.Хапачёв



Подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора Мерзаканов М.Я.
МБОУ «СОШ №10» х.Хапачёв



подпись расшифровка подписи

Приказ № 106 от 24.08.2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
курс
«Школьный спортивный клуб»

для обучающихся 2 класса

Составила учитель начальных классов
Яхутлева А.З.

х.Хапачёв
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб» для 2 класса разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами :
-федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО),
-положение об утверждении перечня курсов внеурочной деятельности для обучающихся уровней НОО ООО от _____
-учебного плана МБОУ «СОШ№10» х. Хапачев и рабочей программы воспитания на 2023-2024 учебный год _____
-на курс внеурочной деятельности во 2 классе отводится 34 часа (1ч в неделю, 34 учебные недели).

Цель программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Задачи:
 - укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
 - обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
 - воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению « Школьный спортивный клуб » является формирование следующих умений:

1. целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

2. ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
3. способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
4. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
5. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
6. освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
7. развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
8. освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Школьный спортивный клуб» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей,

родителей и других людей;

- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школьный спортивный клуб» обучающиеся **должны знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля по развитию адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и

сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание курса

Подвижные игры. (с элементами лёгкой атлетики, с основами акробатики, игры-забавы, игры-сопровождающиеся текстом)

«Игра белок», «Разведчики», «Хвостики», «Паровозик», «Удочка с прыжками», «Сокол и голуби», «Лиса и куры», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» и т.д.

Игры с бегом.

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом.

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра

«Лягушата и цапля».

- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
- Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы.

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».

Эстафеты.

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо

зарядке! (1ч) Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена

(1ч) Правила личной гигиены

Тема 4 Профилактика

травматизма (1ч) Правила по ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Упражнения для укрепления осанки. Упражнения укрепляющего характера. *Тема 6* Подвижные игры. Культура и этикет (29 ч)

«Мяч в кругах», «Не давай мяча водящему!», «Чижик», «Пустое место», «Городки»,

«Пятнашки», «Волки и овцы», «Перестрелка». «Лапта», «Мяч ловцу», «Чет-нечет», «Серый волк», «Ловись, рыбка, большая и маленькая», «Борьба за мяч», «Удочка», «Эстафета на лыжах», «Охотники и утки», «Падающая палка», «Встречная эстафета», «Горелки», «К своим флажкам», «зайцы в огороде», «Два мороза», «Мяч водящему», «Казаки-разбойники», «Ловля парами».

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№	Тема	Кол. часов	По плану	По факту
1	Здоровый образ жизни	1		
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		
3	Личная гигиена	1		
4	Профилактика травматизма	1		
5	Нарушение осанки	1		
6	«Мяч в кругах»	1		
7	«Не давай мяча водящему!»	1		
8	«Чижик»	1		
9	Профилактика травматизма	1		
10	«Пустое место»	1		
11	«Городки»	1		
12	«Пятнашки»	1		
13	Волки и овцы»	1		
14	«Перестрелка»	1		
15	«Золотые ворота»	1		
16	«Мяч ловцу»	1		
17	«Чехарда»	1		
18	«Серый волк»	1		
19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1		
20	Профилактика травматизма	1		

21	Нарушение осанки	1		
22	Борьба за мяч»	1		
23	«Удочка»	1		
24	«Догонялки на санках»	1		
25	«Охотники и утки»	1		
26	«Падающая палка»	1		
27	«Встречная эстафета»	1		
28	«К своим флажкам»	1		
29	«Горелки»	1		
30	«Зайцы в огороде»	1		
31	«Два мороза»	1		
32	«Мяч водящему»	1		
33	«Казачьи разбойники»	1		
34	«Ловля парами»	1		
	ИТОГО:	34		

