

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 7 г. Усть-Джегуты»

Утверждаю

ПРИНЯТА решением Педагогического совета

Приказ № 21 от 01.09.2023 г.

Протокол № 31 от 31.08.2023 г.

Директор МБОУ «Лицей № 7 г. Усть-Джегуты»

/З.М.Чомаева/



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Спортивная карусель»

---

для 2а класса

Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Разработана учителем: Батчаевой М. Р.  
/учитель высшей категории/

2023 год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивная карусель» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

### **Основные цели и задачи программы**

**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 теоретические знания о национальных видах спорта, народных играх;
- 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, уважение к духовным ценностям народов.

### **2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

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

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» 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

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Спортивная карусель» 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.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности. В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из 4 разделов:

**Раздел 1. «Современные подвижные игры» (33ч.):** ознакомление с играми, содействующие развитию двигательных качеств;  
формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

**Раздел 2. «Старинные народные игры» (34 ч.):** ознакомление с играми старины, культурой и этикетом того времени.

**Раздел 3. «Национальные народные игры и забавы» (34ч.):** знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Воспитание толерантности при общении в коллективе.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Раздел 4 «Национальные игровые традиции» (34ч.):** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена, профилактика вредных привычек.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

#### **Условия реализации программы.**

Программа построена на принципах:

- доступности, познавательности и наглядности
- учёт возрастных особенностей
- сочетание теоретических и практических форм деятельности
- усиление прикладной направленности обучения
- психологической комфортности.

#### **Формы и объем занятий:**

Игровая деятельность (высшие виды игры – игра с правилами: принятие и выполнение готовых правил, составление и следование коллективно-выработанным правилам; ролевая игра).

Спортивная деятельность (освоение основ физической культуры, знакомство с различными видами спорта, опыт участия в спортивных мероприятиях). Кабинет, спортзал оборудованы согласно правилам пожарной безопасности, занятия спланированы с учетом требований СанПиН 2.4.22821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

Программа рассчитана на 102 занятия для обучающихся 1-4 классов:

- 1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;
- 2 класс – 34 занятия по 1 занятию в неделю;
- 3 класс – 34 занятия по 1 занятию в неделю;
- 4 класс – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 40 минут.

#### **Формы и виды контроля**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины; конкурсы; ролевые игры; выполнение заданий соревновательного характера; оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ); результативность участия в эстафетах.

#### **Способы проверки результатов освоения программы**

Для оценки результативности учебных занятий применяется промежуточный контроль в виде теста и эстафет. Объяснение теоритического материала происходит в виде беседы и открытого диалога с воспитанниками. По результатам спортивных достижений воспитанники награждаются дипломами.

#### 4. Тематическое планирование 2 класс

№	Тема	Кол. часов	Форма проведения	Дата
1	Здоровый образ жизни	1	Теория Инструктаж по ТБ	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1	Практическое занятие	
3	Личная гигиена	1	Теория	
4	Профилактика травматизма	1	Теория Инструктаж по ТБ	
5	Нарушение осанки	1	Практическое занятие Инструктаж по ТБ	
6	Старинные подвижные игры: «Двенадцать палочек»	1	Практическое занятие	
7	«Катание яиц»	1	Практическое занятие	
8	«Чижик»	1	Практическое занятие	
9	Профилактика травматизма	1	Теория Инструктаж по ТБ	
10	«Пустое место»	1	Практическое занятие	
11	«Городки»	1	Практическое занятие	
12	«Пятнашки»	1	Практическое занятие	
13	«Волки и овцы»	1	Практическое занятие	
14	«Намотай ленту»	1	Практическое занятие	
15	«Лапта»	1	Практическое занятие	
16	«Без соли соль»	1	Практическое занятие	
17	«Чет-нечет»	1	Практическое занятие	
18	«Серый волк»	1	Практическое занятие	

19	«Ловись, рыбка, большая и маленькая»	1	Практическое занятие	
20	Профилактика травматизма	1	Теория Инструктаж по ТБ	
21	« Нарушение осанки»	1	Теория	
	<b>Раздел: Самбо</b>			
22	Правила техники безопасности на занятиях Самбо. Комплексы ОРУ без предметов. Упражнения для подсечки. Виды подсечек.			
23	Зарождение и развитие борьбы Самбо. Правила техники безопасности на занятиях Самбо. Освоение группировки. Перекаты в группировке. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа, на спину перекатом из упора присев, на спину перекатом из полуприседа.	1	Практическое занятие	
24	Роль и значение ФК и единоборств для подготовки солдат русской армии. Освоение группировки. Перекаты в группировке. Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, на бок перекатом из седа, на бок перекатом из упора присев, на бок перекатом из полуприседа.	1	Практическое занятие	
25	ФК важное средство физического развития и укрепление здоровья человека. Упражнения для удержаний.	1	Практическое занятие	
26	Понятие о ФК и спорте. Выседы попеременно в одну и другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч – перемещение ног по кругу.	1	Практическое занятие	
27	Формы ФК как средство воспитания и трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Упражнения для выведения из	1	Практическое занятие	

	равновесия			
28	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»). Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись.	1	Практическое занятие	
29	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Самостраховка через мост при падении на спину.	1	Практическое занятие	
30	Комплексы ОРУ без предметов. Техника лёжа. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы, обратное, с захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук. Уходы от удержания сбоку.	1	Практическое занятие	
31	Игра «Рыбки»	1	Практическое занятие	
32	Игра «Бабки»	1	Практическое занятие	
33	Игра «Казачьи –разбойники»	1	Практическое занятие	
34	Эстафета	1	Соревнование Инструктаж по ТБ	
Итого:34ч.				