

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Никольская основная школа №28 имени Ю.Н. Лунина»

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете школы
Протокол № _____
От «____» _____ 20__ г.

Рассмотрена и согласована
на методическом объединении
Протокол № _____
От «____» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ
директор
МКОУ «Никольская ОШ №28»

Д.И. Рязанов
«____» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

Для учащихся 2 класса

Направление: спортивно - оздоровительное

Уровень: базовый

Учитель: Комаревцева Ольга Ивановна

Квалификационная категория: без категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно – правовая база

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления по курсу «Спортивный час» разработана на основе основной образовательной программы МКОУ «Никольская ОШ №28»; регионального положения об организации внеурочной деятельности; положения о рабочей программе по внеурочной деятельности в МКОУ «Никольская ОШ №28» с учётом требований ФГОС и СанПиН.

Назначение программы

Организация внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления по курсу «Спортивный час» способствует углублению, расширению и совершенствованию двигательных умений и навыков, получаемых школьниками на уроках физической культуры.

Содержание программы курса «Спортивный час» является продолжением изучения предметных областей на уроках физической культуры; даёт возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно – урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм. Игры снимают напряжение, возникающее в процессе учебных занятий. Они – одно из самых доступных и вместе с тем действительных средств самопознания, развлечения, отдыха, физического и интеллектуального развития. В результате обучения ребята знакомятся со многими играми. Что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

Программа способствует:

- развитию разносторонней личности ребёнка, воспитанию воли и характера;
- формированию здорового образа жизни,
- развитию его двигательных способностей и совершенствованию умений;
- созданию условий для самоопределения, самовоспитания и самоутверждения в жизни;
- формированию представления о чести, смелости, мужестве; формированию желания обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе;

- развитию творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка.
- созданию доброжелательной атмосферы в группе воспитанников на основе взаимопонимания коллективной деятельности;
- знакомству с подвижными играми родного края, страны, народов мира; получению сведений из области физической культуры и спорта.

Программа курса «Спортивный час» строится на основе знаний возрастных, психолого - педагогических, физических особенностей детей младшего школьного возраста.

Актуальность и перспективность курса

Во внеурочной деятельности создаются несравненно больше, чем на уроке, условия для решения комплекса взаимосвязанных задач развития и воспитания личности младшего школьника. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и физических способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений – ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу; технико-тактических взаимодействий – выбора места, взаимодействия с партнёром, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

Программа по курсу «Спортивный час» составлена для обучающихся второго класса.

Программное содержание: во 2 классе – 34 часа, одно занятие в неделю. Программа составлена с учётом праздничных дней в соответствии с календарным планом – графиком.

Продолжительность одного занятия – 30 минут.

Основными целями и задачами курса «Спортивный час» являются:

Цель программы:

- повышение уровня физического развития детей, развитие основных физических качеств, снятие психо – эмоционального напряжения у детей.

Задачи:

Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развивать двигательные способности;
- формировать здоровый образ жизни, отбирая наиболее оптимальные средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- изучать подвижные игры родного края, страны, народов мира;

Развивающие:

- развивать интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развивать двигательные способности и совершенствовать физические умения;
- развивать силу, ловкость, выносливость; творчество, воображение, внимание, быстроту и красоту движений;
- способствовать формированию личностных, коммуникативных, регулятивных и познавательных УУД;

Воспитательные:

- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- формировать умение проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе;
- воспитывать доброжелательность, взаимовыручку, спортивную дисциплину.

Формы и методы работы

Основной формой работы являются учебные занятия. На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная, фронтальная, групповая.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков.

Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся.

Теоретическая часть даётся в форме кратких бесед. Изложение материала имеет логическую последовательность, научность и доступность; способствует получению сведений из области физической культуры и спорта.

Практической деятельности отводится основное время занятия. Она проводится в специально оборудованных местах (спортивный зал, спортивная площадка); требует от учащихся наличие спортивной формы и знание техники безопасности; предусматривает работу с различным спортивным инвентарём.

Структура занятия

1-я часть **подготовительная** (5 минут) начинается сразу же после прихода детей на игровую площадку. Её содержание: построение, ходьба и медленный бег по площадке, в колонне по одному, общеразвивающие упражнения как средство подготовки организма к последующим двигательным действиям детей. Проводится инструктаж по технике безопасности.

2-я часть **основная** (20 минут) для активного отдыха детей. Она состоит из набора игр разной интенсивности для всех детей одновременно, а также самостоятельные игры, спортивные развлечения в парах и индивидуально. Включаются подвижные игры, эстафеты, проводятся соревнования.

В основной части предусмотрен перерыв 3-5 минут, во время которого проводится краткая беседа теоретического содержания о правилах личной гигиены, о причинах травматизма и правилах его предупреждения, о физических качествах человека, о спорте и физической культуре.

3-я часть **заключительная** (5 минут) направлена на снижение двигательной активности детей и приведение их организма в относительно спокойное состояние. В неё входит общее построение, подведение итога занятия, спокойная ходьба по площадке, упражнения на внимание, игры малой подвижности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

Программа состоит из 4 крупных разделов.

- 1) Береги своё здоровье.
- 2) От игры – к спорту!
- 3) Командные игры.
- 4) Русские народные игры.

Раздел 1. Береги своё здоровье. (10 часов)

Тема 1. Вводный инструктаж по ТБ.

Вводная беседа. Вводный инструктаж по ТБ. Игры: «Хитрая лиса», «Летучий мяч».

Тема 2. Береги своё здоровье.

Беседа. Игры: «Хитрая лиса», «Летучий мяч».

Тема 3. Упражнения для развития выносливости.

Беседа. Бег медленный и быстрый, прыжки на двух ногах и на одной. Игры: «Качели», «Дождь».

Тема 4. Упражнения для развития выносливости.

Беседа. Бег медленный и быстрый, прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах и на одной. Игры: «Качели», «Дождь».

Тема 5. Развиваем быстроту и ловкость.

Беседа. Бег медленный и быстрый, броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах. Игры: «Не попадись», «Летучий мяч».

Тема 6. Развиваем быстроту и ловкость.

Беседа. Бег медленный и быстрый, броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах. Игры: «Не попадись», «Летучий мяч».

Тема 7. Игры на развитие равновесия и координации.

Беседа. Ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища; ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий. Игра «Гонка мячей по кругу».

Тема 8. Укрепляем мышцы, развиваем силу.

Беседа. Ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища. Приседания, подтягивания, отжимания. Игры: «Мешочек», «Охотник».

Тема 9. Красота простых движений.

Беседа. Комплекс для зарядки. Игра «Гимнасты».

Тема 10. Формируем правильную осанку.

Беседа. Ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища; упражнения с предметами. Игры: «Лягушки и цапли», «Совушка - сова».

Раздел 2. От игры – к спорту! (10 часов)

Тема 11. Любимые игры нашей семьи.

Беседа. Бег медленный и быстрый, упражнения с предметами. Игры, которые предложат дети.

Тема 12. Любимые игры нашей семьи.

Беседа. Бег медленный и быстрый, упражнения с предметами. Игры, которые предложат дети.

Тема 13. Зимние игры и развлечения.

Беседа. Ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища. Игры: «Снежки», «Два мороза».

Тема 14. Зимние игры и развлечения.

Беседа. Ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища. Игры: «Снежки», «Два мороза».

Тема 15. Готовимся к Олимпийским играм.

Беседа. Ходьба по периметру площадки и с изменением направления. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Воробушки и кот».

Тема 16. Готовимся к Олимпийским играм.

Беседа. Ходьба по периметру площадки и с изменением направления. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Воробушки и кот».

Тема 17. Формируем волю и стремление к победе.

Беседа. Метание мячей на дальность и в различные цели. Игры: «Догнать и перегнать», «Выбей мяч из круга».

Тема 18. Формируем волю и стремление к победе.

Беседа. Метание мячей на дальность и в различные цели. Игры: «Догнать и перегнать», «Выбей мяч из круга».

Тема 19. На крыльях Олимпиады!

Беседа об открытии Олимпийских игр. Упражнения с предметами. Игры: «Догнать и перегнать», «Выбей мяч из круга».

Тема 20. От игры – к спорту!

Беседа. Упражнения с предметами. Игры: «Догнать и перегнать», «Охотник».

Раздел 3. Командные игры. (7 часов)

Тема 21. Комбинированная эстафета.

Беседа. Упражнения с предметами. Эстафеты.

Тема 22. Преодолеваем препятствия.

Беседа. Ходьба с изменением направления. Полоса препятствий.

Тема 23. Командные игры. Пионербол.

Беседа. Бег медленный и быстрый. Игра «Пионербол».

Тема 24. Командные игры. Пионербол.

Беседа. Бег медленный и быстрый. Игра «Пионербол».

Тема 25. Командные игры. Футбол.

Беседа. Ходьба, прыжки. Игра «Футбол».

Тема 26. Командные игры. Футбол.

Беседа. Ходьба, прыжки. Игра «Футбол».

Тема 27. Командные игры. Футбол.

Беседа. Ходьба, прыжки. Игра «Футбол».

Раздел 4. Русские народные игры. (7 часа)

Тема 28. Народная смекалка.

Беседа. Бег медленный и быстрый. Игра «Палочка - выручалочка».

Тема 29. Народная смекалка.

Беседа. Ходьба с изменением направления. Игра «Пустое место».

Тема 30. Народная смекалка.

Беседа. Упражнения с предметами. Игра «Горелки».

Тема 31. Праздник народных игр.

Беседа. Бег медленный и быстрый. Игра «Круговая лапта».

Тема 32. Праздник народных игр.

Беседа. Ходьба с изменением направления. Игра «Коршун и птицы».

Тема 33. Праздник народных игр.

Беседа. Упражнения с предметами. Игра «Лапти».

Тема 34. Подведение итогов.

Беседа. Игры, которые понравились и запомнились детям.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ КУРСА «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

Планируемые результаты

Освоение детьми программы внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления по курсу «Спортивный час» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У младших школьников будут формироваться:

- учебно – познавательный интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- основы социально ценных качеств, необходимых для обеспечения защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- навык самостоятельно оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- способность характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Младшие школьники получают возможность для формирования:

- устойчивого познавательного интереса к спортивно – оздоровительной деятельности;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений на здоровый образ жизни;
- возможность реализовывать свой потенциал в спортивно – оздоровительной деятельности, осуществлять самореализацию и самоопределение личности в занятиях физкультурой и спортом;
- эмоционально – ценностное отношение к жизни, осознавать систему общечеловеческих ценностей.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить коррективы в исполнение действия;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- приобретать и осуществлять практические навыки и умения;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- понимать культурно – историческую ценность традиций, спортивных соревнований и уважать их;
- более углублённому освоению понравившегося вида спорта и физических упражнений.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами;
- адекватно использовать речь для планирования и регулирования своей деятельности.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	класс	дата		Тема раздела программы, тема занятия
		план	факт	
Раздел 1. Береги своё здоровье. (10 часов)				
1	2	6.09.23г.		Вводный инструктаж по ТБ.
2	2	13.09.23г.		Береги своё здоровье.
3	2	20.09.23г.		Упражнения для развития выносливости.
4	2	27.09.23г.		Упражнения для развития выносливости.
5	2	4.10.23г.		Развиваем быстроту и ловкость.
6	2	11.10.23г.		Развиваем быстроту и ловкость.
7	2	18.10.23г.		Игры на развитие равновесия и координации.
8	2	25.10.23г.		Укрепляем мышцы, развиваем силу.
9	2	8.11.23г.		Красота простых движений.
10	2	15.11.23г.		Формируем правильную осанку.
Раздел 2. От игры – к спорту! (10 часов)				
11	2	22.11.23г.		Любимые игры нашей семьи.
12	2	29.11.23г.		Любимые игры нашей семьи.
13	2	6.12.23г.		Зимние игры и развлечения.
14	2	13.12.23г.		Зимние игры и развлечения.
15	2	20.12.23г.		Готовимся к Олимпийским играм.
16	2	10.01.24г.		Готовимся к Олимпийским играм.
17	2	17.01.24г.		Формируем волю и стремление к победе.
18	2	24.01.24г.		Формируем волю и стремление к победе.
19	2	31.01.24г.		На крыльях Олимпиады!
20	2	7.02.24г.		От игры – к спорту!
Раздел 3. Командные игры. (7 часов)				
21	2	14.02.24г.		Комбинированная эстафета.
22	2	21.02.24г.		Преодолеваем препятствия.
23	2	28.02.24г.		Командные игры. Пионербол.
24	2	6.03.24г.		Командные игры. Пионербол.
25	2	13.03.24г.		Командные игры. Футбол.
26	2	20.03.24г.		Командные игры. Футбол.
27	2	3.04.24г.		Командные игры. Футбол.

Раздел 4. Русские народные игры. (7 часов)				
28	2	10.04.24г.		Народная смекалка.
29	2	17.04.24г.		Народная смекалка.
30	2	24.04.24г.		Народная смекалка.
31	2	8.05.24г.		Праздник народных игр.
32	2	15.05.24г.		Праздник народных игр.
33	2	22.05.24г.		Праздник народных игр.
34	2	29.05.24г.		Подведение итогов.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА «СПОРТИВНЫЙ ЧАС»

Система **отслеживания и оценивание результатов** обучения детей происходит через участие их в эстафетах и соревнованиях, а так же через наблюдение и мониторинг здоровья учащихся.

В результате освоения содержания программы кружка учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- Метать мячи на дальность и в цель;
- Лазать по гимнастической стенке, слитно выполнять кувырки вперёд и назад, осуществлять опорный прыжок через козла или коня
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол);
- Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта;

- Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Ожидаемый результат

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- развитие умений работать в коллективе; самостоятельно применять игры;
- формирование у детей уверенности в своих силах.

Информационно - методическое обеспечение

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителей/ Д.В. Григорьев. П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2022г.;
2. Иванченко В.Н. Занятия в системе дополнительного образования детей. Учебно – методическое пособие для руководителей ОУДОД, методистов, педагогов-организаторов, специалистов по дополнительному образованию детей, руководителей образовательных учреждений, учителей, студентов педагогических учебных заведений, слушателей ИПК. Ростов н/Д: «Учитель», 2022г.;
3. Каргина З.А. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей / З.А. Каргина // Внешкольник. - 2023г.;
4. Короткова И.М. Подвижные игры детей. – М.: Просвещение, 2023г.;
5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. Методическое пособие /под ред. Л.В. Руссковой. – М.: Просвещение, 2022г.;
6. Пикулева Л.Н. Слово на ладошке Москва: «Новая школа».-1994г.;
7. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФМС, 2023г.;
8. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. – М.:Айрис – пресс, 2019г.;
9. Посошенко Е.В. Растим здоровых, умных, добрых. Для учителей начальных классов, классных руководителей и воспитателей групп продлённого дня 2023г.;
- 10.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки РФ. - М.: Просвещение, 2023г.;
11. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровье сберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе: Научно практический сборник инновационного опыта. – Москва; Ставрополь, 2022г.;
12. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов (ЦОР) <http://school-collection.edu.ru>,
13. Детские электронные книги: <http://viki.rdf.ru/>

14. Учительский портал: <http://www.uportal.ru/>