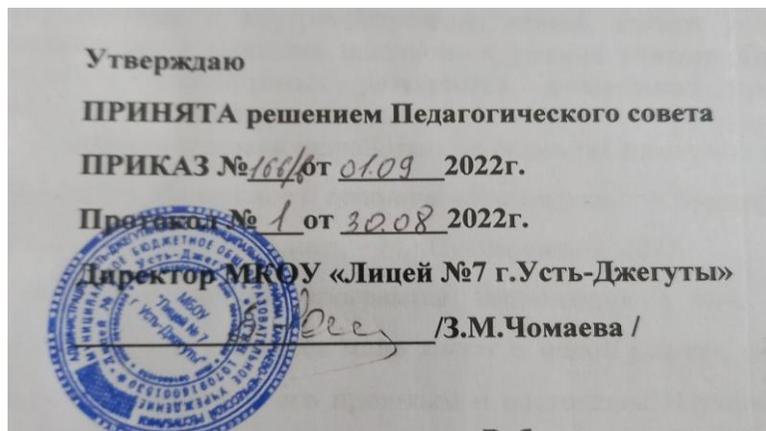


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 7 г.Усть-Джегуты»



Рабочая программа

**внеурочной деятельности «Спортивная карусель»**

для 1 а, б класса

Срок реализации – 2022-2023 учебный год

Разработана учителями: Батчаевой М.Р., Катчиевой К.М.

2022 год

## **Рабочая программа по внеурочной деятельности «Спортивная карусель»**

### **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 теоретического материала происходит в виде беседы и открытого диалога с воспитанниками. По результатам спортивных достижений воспитанники награждаются дипломами.

## Календарно-тематическое планирование, 1 класс

№	Тема	Кол. часов	Форма проведения	Дата	
				По плану	По факту
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		
6	Современные подвижные игры: «Мяч по кругу»	1	Практическое занятие		
7	«Поймай рыбку»	1	Практическое занятие		
8	«Цепи кованы»	1	Практическое занятие		
9	Профилактика травматизма	1	Теория Инструктаж по ТБ		
10	«Змейка на асфальте»	1	Практическое занятие		
11	«Бег с шариком»	1	Практическое занятие		
12	«Нас не слышно и не видно»	1	Практическое занятие		
13	«Третий лишний»	1	Практическое занятие		
14	«Ворота»	1	Практическое занятие		
15	«Медведь и ягодники»	1	Практическое занятие		

16	«Белки, шишки и орехи»	1	Практическое занятие		
17	Как уберечь себя от переохлаждений и обморожений	1	Теория Инструктаж по ТБ		
18	Нарушение осанки	1	Практическое занятие		
19	«След в след»	1	Практическое занятие		
20	Эстафета	1	Соревнование Инструктаж по ТБ		
21	«Мишень»	1	Практическое занятие		
22	«С кочки на кочку»	1	Практическое занятие		
23	«Без пары»	1	Практическое занятие		
24	«Веревочка»	1	Практическое занятие		
25	«Бег на трех ногах»	1	Практическое занятие		
26	Профилактика травматизма	1	Теория Инструктаж по ТБ		
27	«Кто больше»	1	Практическое занятие		
28	«Бой медвежат»	1	Практическое занятие		
29	«День и ночь»	1	Практическое занятие		
30	«Наперегонки парами»	1	Состязание между парами		
31	«Ловушки-перебежки»	1	Практическое занятие		
32	«Вызов номеров»	1	Практическое занятие		
33	Эстафета	1	Соревнование Инструктаж по ТБ		
<b>Итого: 33ч.</b>					

## **1 класс «Современные подвижные игры»**

### **Тема 1** Здоровый образ жизни

Беседа о здоровом образе жизни.

### **Тема 2** Здоровье в порядке- спасибо зарядке!

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

### **Тема 3** Личная гигиена

Что такое гигиена. Правила личной гигиены.

### **Тема 4** Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса.

### **Тема 5** Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Современные подвижные игры:

### **Тема 6** «Мяч по кругу»

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – коснуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

### **Тема 7** «Поймай рыбку»

Играют две команды. Одна команда, взявшись за руки, образует "бредень" и ловит свободно передвигающихся по площадке соперников "рыбу". Пойманные игроки выбывают из игры. Через некоторое время команды меняются ролями. Выигрывает команда, поймавшая "рыбы" больше. "Рыба" считается пойманной в том случае, если рыбакам удастся образовать вокруг нее круг. Игра повторяется несколько раз.

### **Тема 8** «Цепи кованы»

2 команды встают в шеренги лицом друг к другу на расстояние 10 - 30 м. Расстояние между отдельными игроками 1 м. Играющие держатся за руки. По сигналу учителя одна из команд начинает игру словами: -Цепи кованы -Раскуйте нас. Вторая команда отвечает: -Кем из нас? и посылает игрока к команде - сопернице. Он должен попытаться разорвать цепь игроков этой команды. Если это игроку удастся, то он забирает с собой двух игроков, образовавших порванное им звено цепи. Если же нет, то он сам становится "пленником". Игроки обеих команд по очереди повторяют свои попытки.

### **Тема 9** Профилактика травматизма

Инструкция по ТБ.

### **Тема 10** «Змейка на асфальте»

Начертить прямую и изогнутую линию и учиться ходить по ней, тренируя координацию.

### Тема 11 «Бег с шариком»

Игроки от каждой команды получают по одному шарик и ложке. По сигналу учителя игроки должны взять ложку с шариком и начать бег, стараясь не уронить шарик. Выигрывает та команда, которая справится с заданием первая.

### Тема 12 «Нас не слышно и не видно»

Учитель завязывает водящему глаза. Остальные располагаются в 20 шагах от него по кругу. Тот из детей, на кого укажет учитель, начинает осторожно приближаться к водящему. Водящий, заслышав движение, должен указать рукой, откуда он его слышит. Если он укажет правильно, то незадачливому невидимке придется стать ведущим. Победит тот, кто сумеет приблизиться к ведущему и дотронуться его рукой.

### Тема 13 «Третий лишний»

Все становятся парами в круг. Двое водящих - в стороне. По команде учителя один убегает, другой догоняет. Убегающий подбегает к какой-нибудь паре и берет одного под руку. Тот кто остался без пары начинает убегать. И так до тех пор, пока кого-то не поймают.

Тема 14 «Ворота» Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «ворота». Остальные дети встают друг за другом и к берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Ворота» произносят:

Наши ворота

Пропускают не всегда!

Первый раз прощается,

Второй запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

После этих слов «ворота» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротами». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

### Тема 15 «Чужая палочка»

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки. По сигналу учителя нужно бросить свою палку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

### Тема 16 «Белки, шишки и орехи»

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - шишкой. Водящий стоит в середине площадки. Учитель кричит «белки», все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде,

становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим. Если учитель говорит « орехи», то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Учителем может быть подана команда: белки-шишки-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

Тема 17 Профилактика травматизма

Правила поведения на спортивной площадке, правила поведения в команде.

Тема 18 Нарушение осанки

Упражнения для укрепления осанки.

Тема 19 «След в след» Догоняющий должен гнаться за убегающим, наступая точно след в след. После можете посмотреть получившиеся следы.

Тема 20 Эстафета

Команды становятся в одну линию друг за другом, и каждый участник получает по одному снежку ( снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги.) По команде учителя игрок бросает первый снежок, а второй ребенок бежит к месту падения «снежного снаряда» и оттуда запускает свой снежок. Таким же образом поступают и все остальные игроки из команды. Когда все участники сделали бросок, победа присуждается той команде, которая отошла дальше от стартовой линии, то есть побеждают те, чьи броски в сумме оказались самыми дальними.

Тема 21 « Мишень»

Выберите себе мишень – нарисуйте на бумаге и прикрепите, или просто пометьте мелом на заборе или другой поверхности. Снежки можно изготовить на уроках художественного труда из фольги. Чья команда большее количество раз попадет в мишень.

Тема 22 «С кочки на кочку» Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.

Тема 23 «Без пары»

Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.

Тема 24 «Веревочка»

Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим

Тема 25 «Плетень»

Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами:

Раз, два, три, четыре.

Выполнять должны приказ-

Нет, конечно, в целом мире

Дружбы крепче, чем у нас!

По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.

Тема 26 Профилактика травматизма

Правила поведения в команде. Правила ТБ,

Тема 27 «Кто больше»

Поставьте на снегу в линию несколько пустых пластиковых бутылок. Игроки должны встать в 20 – 30 шагах от бутылок. Каждый игрок кидает по три снежка (изготовленного из фольги) за один раз. Выигрывает тот, кто сбил большее количество бутылок.

Тема 28 «Успевай, не зевай»

Дети идут в колонне по одному. Учитель дает заранее обговоренные сигналы – звуковые (хлопок ладонями). Например: когда ведущий хлопает в ладоши один раз, то дети бегут, когда хлопает два раза – дети садятся, когда три – дети идут.

Тема 29 «День и ночь»

Играющих делят на две команды, которые становятся в две шеренги у средней линии площадки спиной друг к другу на расстоянии 2 м. Одна команда - «день», другая - «ночь». Педагог называет ту или иную команду неожиданно. Если он говорит «ночь», то эта команда убегает, а команда «день» догоняет ее. Затем подсчитывают осаленных, и все игроки становятся на свои места. Очередность вызовов команд не соблюдают, но число вызовов должно быть одинаковым. Выигрывает команда, осалившая больше игроков. Исходное положение можно менять: стоя лицом, боком друг к другу и т. д.

Тема 30 «Наперегонки парами»

Играющих делят на две равные команды и выстраивают в колонны. Колонну делят на две группы, которые располагаются друг против друга на расстоянии 12-15 м (можно и больше). Перед всеми группами проводят стартовые линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дают по флажку. По сигналу педагога игроки с флажками бегут к противоположной группе, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. То же делают игроки, получившие флажки. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков

какой-либо из команд передает флажок начавшему эстафету игроку. Побеждает команда, закончившая передачу флажков раньше.

### Тема 31 «Ловушки-перебежки»

Играющих выстраивают в круг, руки за спиной. Водящий бежит за кругом и дотрагивается до руки одного из играющих. Игрок, до которого дотронулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из бегущих останется без места, тот и становится водящим.

### Тема 32 «Вызов номеров»

Играющих делят на две команды, которые выстраиваются в две колонны у лицевой линии. Команды рассчитываются по порядку. Каждый игрок запоминает свой номер. На средней линии напротив каждой колонны ставят булавы. Педагог называет один из номеров. Игроки обеих команд, стоящие под этим номером, бегут до булавы, оббегают их и возвращаются обратно. Победитель приносит своей команде очко. Игра продолжается до тех пор, пока не будут вызваны все номера. Команда, набравшая наибольшее количество очков, побеждает. Можно усложнить игру, если предложить игрокам бежать спиной вперед, боком, приставными шагами или поставить на пути препятствия.

### Тема 33 Эстафета

Играющие в двух колоннах, выстраиваются параллельно друг другу у лицевой линии. По сигналу первые ведут мяч вперед до противоположной стороны (до отмеченного места), останавливаются, бросают мяч двумя руками в стену, ловят его, и ведут мяч обратно. На расстоянии 3-4 м от колонны они останавливаются, передают мяч двумя руками от груди очередному игроку и сами становятся в конец колонны. Команда, закончившая ведение быстрее, выигрывает. Можно на пути ведения расставить булавы, тогда игроки должны вести мяч, обводя их.