

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Глубокинская основная общеобразовательная школа»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Глубокинская ООШ»

\_\_\_\_\_ Олейникова Г.И.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
предметной направленности  
для обучающихся 2 класс  
«Спортивный час»  
2 класс**

**Выполнила  
Кругова Мария Васильевна,  
учитель начальных классов**

2023-2024г.

### *Пояснительная записка*

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

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 вторых классов. 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 – 40 минут. Основными целями и задачами курса «Спортивный час» являются:

Цель программы: - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, снятие психоэмоционального напряжения у детей.

Задачи: Образовательные: -расширение двигательного опыта у детей путем включения в подвижные игры, спортивные состязания и турниры - формирование умений проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе - обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья 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 (30 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.

**Календарно – тематическое планирование  
2 класс**

№ п/п	Дата	Содержание занятий
1.		Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».
2.		Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».
3.		Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».
4.		Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».
5.		Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».
6.		Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».
7.		«Кот идет», «Товарищ командир»
8.		«Не ошибись», «Беги и собирай».
9.		«Берегись, Буратино», «Жмурки».
10.		«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».
11.		«Зима - лето», «Космонавты».
12.		Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»
13.		« Пчелки», «красная шапочка».
14.		Веселые эстафеты с предметами.
15.		«Пустое место, «Кот идет».
16.		«Птица без гнезда», «Быстро по местам».
17.		«Ловишки», «Карлики и великаны».
18.		ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».
19.		«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.
20.		«Колдунчики», Пчелки».
21.		«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».
22.		«Стая», «Быстро по местам».
23.		«Летучие рыбки», «Жмурки».
24.		«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».
25.		«Проведи», «Пчелки».
26.		«Светофор», «Гуси – лебеди».

27.		«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».
28.		«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».
29.		«Волк во рву», «Пустое место».
30.		Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».
31.		«Воробушки», Берегись Буратино».
32.		«Зима - лето», «Космонавты».
34.		«Летает - не летает», «Статуя».