

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 с. Приволжье  
муниципального района Приволжский Самарской области



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2  
с.Приволжье, CN=Сергачева  
Л.Ю.,  
E=school2\_prv@samara.edu.ru  
00f4a897f9467376cf  
2022.06.02 16:59:17  
Директор

Проверено  
Зам. Директор по УВР

(подпись)  
«02» июня 2022г

(подпись)  
«02» июня 2022г

**Программа внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Спорт тайм»**

Предмет (курс) **Физическая культура** Класс 2-3 класс

Количество часов по учебному плану 68 в год, 2 в неделю.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре.

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники:

Автор: Лях В.И.

Наименование: Физическая культура. 2-3 класс.

Издательство, год: Просвещение, 2020г.

Рассмотрена на заседании МО \_\_\_\_\_  
(название методического объединения)

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Председатель МО \_\_\_\_\_  
(ФИО) (подпись)

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спорт-тайм» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 68 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 2-3 классов:  
2-3 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

Во 2-3 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и 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 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.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

## Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Спорт тайм»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Спорт тайм» направлено на воспитание высоко нравственных, 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.

### Тематический план спортивно-оздоровительного направления «Спорт тайм»

№ п/п	Разделы	1 год обучения		2 год обучения	
		г	п	г	п
1	Игры с элементами легкой атлетики	1	8	1	8
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	1	9	1	9
3	Игры с элементами спортивных игр	1	7	1	7
4	Игры с элементами лыжной подготовки	1	6	1	6
5	Игры по выбору детей				
	Всего часов	34		34	

### Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Юниор»

#### 1-2 года обучения (68 часа) (34 часа в год)

##### Игры с элементами спортивных игр:

##### 1. Легкая атлетика – 27 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

##### 2. Ритмическая гимнастика – 30 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

##### 3. Подвижные игры – 25 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

##### 4. Лыжная подготовка - 44 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

## Тематическое планирование

**1 год обучения – 34 часа**

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
<b><u>игры с элементами легкой атлетики</u></b>							
1			«Осенний марафон»	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	палочки
2			игра «Чай-чай выручай»	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	площадка	
3			игра «День и ночь»	1	совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы	площадка	
4			игра «Вызовы»	1	воспитание быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки	площадка	
5			игра «Гонка мячей по кругу»	1	совершенствование навыков ловли и передачи мяча, развитие быстроты реакции и ориентировки	стадион	мячи
6			Прыжки в длину	1	развивать навык прыжков на одной и двух ногах	площадка	мел
7			игра «Караси и щука»	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия	спортивный зал	
8			игра «Кто выше?»	1	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ	зал, площадка	резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мелки двух цветов
9			игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1	усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании	спортивный зал	подвесной мячик
<b><u>ритмическая гимнастика</u></b>							
10			игра ««Веселые ладошки»»	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях; развивать чувство ритма	зал	
11			игра «Веселый зоопарк»	1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце	зал	музыкальное сопровождение

12			«Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал	музыкальное сопровождение
13			игра «Дружные ребята»	1	Проверить координацию движений ребёнка	спортивный зал	Гимнастическая скамейка, кегли разного цвета, мячи
14 15			игра «Веселый сапожок»	2	Разучивание нескольких базовых шагов под счёт, составление небольших связок из движений	спортивный зал	музыкальное сопровождение
16 17 18			"Непоседы"	3	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение
19			игра «Ритмическая мозаика»	1	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал	музыкальное сопровождение
<b><u>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</u></b>							
20			Скользкий шаг с палками	1	воспитание умения владеть собой, освоение техники скользящего шага, развитие быстроты	стадион	лыжи с палками
21			игра «Царь горы»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	площадка	
22			Повороты на месте и в движении	1	развитие координационных способностей	стадион	лыжи
23			игра «Попади в цель»	1	Развивать глазомер, ловкость	площадка	
24			Игры по выбору учащихся	1	развитие коммуникативных способностей	площадка	по выбору
25			эстафета «Снежный город»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	стадион	кегли, флажки, санки
26			Лыжная эстафета	1	развитие двигательных качеств, умение участвовать в эстафете	стадион	лыжи без палок
<b><u>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</u></b>							
27			игры и эстафеты с мячами	1	развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре	спортивный зал	мячи разных размеров
28			игра «Класс, смирно!»	1	усвоение строевых команд и перестроения, воспитание внимания и быстроты реакции.	зал, площадка	
29			Броски мяча в корзину	1	развитие меткости	спортивный зал	мячи

30			игра «Боулинг»	1	развитие меткости, внимания	спортивн ый зал	кегли, мячи
31			игра «Картошка»	1	развивать быстроту реакции, умение ловить мяч	площадк а	мяч
32			Соревнование по прыжкам через скакалку	1	развивать умение прыгать через скакалку	площадк а	скакалки
33			игра «Веселые пингвинята»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивн ый зал	мячи
34			игра «Солнышко»	1	развивать умение высказывать свое мнение, приходить к единству; уважать чужое мнение	площадк а	обручи и гимнастич еские палки
<b>Всего : 34 часа</b>							
<b>Итого: 34 часа</b>							

**2 год обучения – 34 часа**

№	дата		тема занятия	кол- во часо в	цели занятия	место проведен ия	оборудова ние
	план	факт					
<b><u>игры с элементами легкой атлетики</u></b>							
1			«Метатели»	1	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спортивн ая площадк а	мячи
2			игра «Пустое место»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивн ая площадк а	
3			игра « У ребят порядок строгий»	1	развитие двигательных навыков	спортивн ая площадк а	
4			игра «К своим флажкам»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивн ая площадк а	флажки
5			игра «Прыгающие воробушки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивн ая площадк а	обручи, мешки
6			Веселые старты «Лабиринт»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивн ый зал	кегли, мячи, мешки, обручи
7			«Прыжки по полосам»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивн ый зал	

8			«Играй, играй, мяч не теряй»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
9			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
<b><u>ритмическая гимнастика</u></b>							
10			«Исправь осанку»»	1	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортивный зал	
11 12			Упражнения на согласованность движений с музыкой	2	работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку	спортивный зал	музыкальное сопровождение
13			игра «Зайцы в огороде»	1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
14 15 16			Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	3	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
17			Ритмические упражнения с обручами	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков	спортивный зал	обручи
18			игра «Верёвочка под ногами»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка	скакалка
19			«Гимнасты»	1	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение, мячи
<b><u>лыжная подготовка</u></b>							
20			одновременный двухшажный ход	1	Развивать двигательную активность; выносливость	спортивная площадка	лыжи
21			Поворот переступанием	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка	
22			игра «Защита укрепления»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка	
23			игра «Перевозка груза»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка	санки, гимнастические палки

24 25			игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	снежная площадка	клюшка
26			игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	снежная площадка	
<b><u>подвижные игры</u></b>							
27			игры на внимание и быстроту «Поезд»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал	кегли
28			игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве		
29 30 31			«Веселые старты» Старт группами Командный бег	3	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	беговая дорожка	кегли, мячи, обручи
32			«Мини-гандбол»	1	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	гандбольный мяч
33 34			Повторение изученных игр	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка	по выбору
<b>Всего : 34 часа</b>							
<b>Итого : 68 часов</b>							