МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЯТЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ДЯТЬКОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

Аннотация к рабочей программе учебного курса внеурочной деятельности «ШСК «ТЕМП»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «ШСК «ТЕМП» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО и реализуется 1 год во 2 классе.

Рабочая программа разработана учителем в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по определенному курсу внеурочной деятельности.

Одним из основных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. Необходимо, чтобы физкультурно-спортивная деятельность помогала растущему человеку ориентироваться в тех изменениях, которые постоянно происходят в нем самом, в сфере спорта, культуры здоровья, в окружающем его мире.

Целью реализации программы внеурочной деятельности «Школьный спортивный клуб «ТЕМП» является содействие всестороннему развитию личности обучающихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ШСК «ТЕМП» содержит следующие разделы: пояснительная записка, ценностные ориентиры содержания учебного плана, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета; содержание программы; тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся, календарно-тематическое планирование, литература.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* — через формирование основных элементов научного знания, *а метапредметные* результаты — через универсальные учебные действия

Содержание рабочей программы предусматривает комплексное развитие двигательных качеств, которое осуществляется посредством элементов базовых видов спорта в разделе «Развитие двигательных качеств»

Рабочая программа обсуждена и принята решением педагогического совета и согласована заместителем директора по воспитательной работе

Дата: 29.08.2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЯТЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ДЯТЬКОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ

Выписка из основной образовательной программы начального общего образования

РАССМОТРЕНО решением педагогического совета протокол от 30.08.2023 г. №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «ШСК «ТЕМП» для начального общего образования

Срок освоения программы: 1год (2 класс)

Составитель: Косенко Никита Львович, учитель физической культуры

Выписка верна *30.08.2023 г.* Директор Г. И. Тищенко

2 класс

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные — через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты — через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

По окончании 1 класса обучающийся научится:

- 1. Соблюдать дисциплину.
- 2. Расширять арсенал движений.
- 3. Формировать познавательные интересы на основе развития творческих и интеллектуальных способностей учащихся.

По окончании 1 класса обучающийся получит возможность научиться:

- 1. Видеть эстетическую красоту в движении.
- 2. Вырабатывать морально-волевые качества.
- 3. Стремиться к улучшению личных результатов.

Метапредметные результаты:

-Познавательные.

По окончании 1 класса обучающийся научится:

- 1. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.
- 2. Узнавать, выделять и использовать в действии конкретные двигательные элементы.
- 3. Определять общую цель.
- 4. Выделять необходимую информацию из различных источников.

По окончании 1 класса обучающийся получит возможность научиться:

- 1. Применять полученные знания в условиях определенного вида деятельности.
- 2. Следовать нормам здоровьесберегающего поведения.
- 3. Использовать знаки и символы в качестве сигналов и ориентиров.

-Регулятивные.

По окончании 1 класса обучающийся научится:

- 1. Выполнять упражнение в соответствии с представленным эталоном.
- 2. Выбирать приоритетные способы решения поставленной двигательной задачи.
- 3. Основным приемам самоконтроля.

По окончании 2 класса обучающийся получит возможность научиться:

1. Контролировать процесс двигательной деятельности.

-Коммуникативные.

По окончании 2 класса обучающийся научится:

- 1. Формулировать свои затруднения.
- 2. Обращаться за помощью.
- 3. Формулировать собственное мнение.
- 4. Работать в группе.

По окончании 2 класса обучающийся получит возможность научиться:

- 1. Избегать конфликтных ситуаций.
- 2. Оказывать помощь.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание курса внеурочной деятельности

Курс внеурочной деятельности «ШСК «ТЕМП» предусматривают комплексное развитие двигательных качеств, которое осуществляется посредством элементов базовых видов спорта.

Тема «Развитие двигательных качеств» (34 часа). Основы атлетики. Равномерный бег. Бег по пересеченной местности. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча. Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. Лыжная подготовка. Ходьба на лыжах. Преодоление спусков, подъемов на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах. Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой и висы. Основы знаний в области физической культуры. Самоконтроль. Закаливающие процедуры. Одежда для игр и прогулок. Правила соревнований по различных видам спорта. Что такое режим дня? Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки и плоскостопия.

Виды деятельности: наблюдения, игры, соревнования, конкурсы, эстафеты, эксперименты, беседы, квесты

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	***	Кол-во	Дата проведения	Дата проведения		
,	Наименование разделов, тем урока	часов	По плану	факт		
1	2	3	4			
	Развитие двигательных качеств	34 часа				
1	Развитие выносливости. Укрепление естественного мышечного корсета.	1				
2	Развитие выносливости. Игры на свежем воздухе.	1				
3	Развитие скоростной выносливости. Корригирующая гимнастика.	1				
4	Развитие силы методом круговой тренировки. Укрепление естественного мышечного корсета.	1				
5	Развитие быстроты. Беговые эстафеты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	1				
6	Развитие ловкости и гибкости. Профилактика плоскостопия.	1				
7	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	1				
8	Развитие быстроты. Упражнения на ощущения правильной осанки.	1				
9	Развитие гибкости. Профилактика плоскостопия.	1				
10	Мини-соревнование «Самый сильный!».	1				
11	Развитие быстроты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	1				
12	Мини-соревнование «Самый меткий!».	1				
13	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	1				
14	Мини-соревнование «Самый прыгучий!».	1				
15	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.	1				
16	Развитие быстроты и ловкости. Упражнения на ощущение правильной осанки.	1				

17	Мини-соревнование «Самый меткий 2!».	1	
	Развитие выносливости и закаливание	1	
18	посредством лыжной подготовки и игр на	1	
10	свежем воздухе.		
	Развитие выносливости и закаливание	1	
19	посредством лыжной подготовки и игр на	1	
	свежем воздухе.		
	Развитие выносливости и закаливание	1	
20	посредством лыжной подготовки и игр на		
	свежем воздухе.		
	Развитие выносливости и закаливание	1	
21	посредством лыжной подготовки и игр на		
	свежем воздухе. Развитие выносливости и закаливание	1	
22	посредством лыжной подготовки и игр на	1	
	свежем воздухе.		
	Развитие скоростно-силовых	1	
23	способностей. Упражнение на		
23	укрепление естественного мышечного		
	корсета.		
24	Мини-соревнование «Самый быстрый 2!».	1	
	Развитие координационных	1	
25	способностей. Профилактика	1	
23	плоскостопия.		
	Развитие силы. Укрепление	1	
26	естественного мышечного корсета.	1	
	Развитие быстроты. Упражнения на	1	
27	ощущение правильной осанки.	1	
	Развитие ловкости и гибкости.	1	
28	Профилактика плоскостопия.	1	
	Развитие силы. Укрепление	1	
29	естественного мышечного корсета.	1	
20	•	1	
30	Развитие выносливости в игре.		
31	Итоговое соревнование «Самый-самый! –	1	
	2» - 1 тур	1	
32	Итоговое соревнование «Самый-самый!»	1	
	- 2 тур.		
33	Игры на свежем воздухе.	1	
34	Игры на свежем воздухе	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ -<u>1</u>, В ГОД - <u>34</u>

№	Изучаемая тема (кол-во часов)	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	№	Темы уроков
1.	Развитие двигательных качеств (34 часа).	Бег, корригирующая гимнастика, подвижные игры.	1	Развитие выносливости. Укрепление естественного мышечного корсета.
		Бег, корригирующая гимнастика, подвижные игры.	2	Развитие выносливости. Игры на свежем воздухе.
		Бег, корригирующая гимнастика, подвижные игры.	3	Развитие скоростной выносливости. Корригирующая гимнастика.
		Упражнения с набивным мячом. Круговая тренировка с включением силовых упражнений для различных мышечных групп. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	4	Развитие силы методом круговой тренировки. Укрепление естественного мышечного корсета.
		Равномерный бег. Беговые эстафеты. Упражнения на ощущение правильной осанки.	5	Развитие быстроты. Беговые эстафеты. Упражнения на ощущение правильной осанки.
		Полоса препятствий с лазанием и перелезанием. Активная и пассивная растяжка. Упражнения по укреплению сводов стопы.	6	Развитие ловкости и гибкости. Профилактика плоскостопия.
		Упражнения силового характера Упражнения ЛФК по укреплению естественного мышечного корсета.	7	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.
		Бег. Беговые эстафеты. Комплекс ЛФК на ощущение правильной осанки.	8	Развитие быстроты. Упражнения на ощущения правильной осанки.
		Жонглирование. Упражнения на равновесие. Комплекс ЛФК по профилактике плоскостопия.	9	Развитие гибкости. Профилактика плоскостопия.
		Упражнения с гантелями. Соревновательная деятельность.	10	Мини-соревнование «Самый сильный!».
		Упражнения в движении. Комплекс эстафет с упражнениями на быстроту. Упражнения на ощущение правильной осанки.	11	Развитие быстроты. Упражнения на ощущение правильной осанки.
		Упражнения с гимнастическим обручем. Мини-соревнование «Самый меткий!».	12	Мини-соревнование «Самый меткий!».
		Упражнения с набивным мячом. Групповые отжимания. Упражнения	13	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.

<u> </u>	I	İ	
	на укрепление естественного		
	мышечного корсета.		
	Упражнения со скаалкой. Мини- соревнование «Самый прыгучий!».	14	Мини-соревнование «Самый прыгучий!».
	Упражнения в парах. Круговая тренировка. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	15	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.
	Упражнения в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. Упражнения на ощущения правильной осанки.	16	Развитие быстроты и ловкости. Упражнения на ощущение правильной осанки.
	Упражнения с гимнастической палкой. Мини-соревнование «Самый меткий 2!».	17	Мини-соревнование «Самый меткий 2!».
	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	18	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.
	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	19	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.
	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	20	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.
	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	21	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.
	Ходьба на лыжах. Лыжные эстафеты. Национальные зимние забавы. Закаливание воздухом.	22	Развитие выносливости и закаливание посредством лыжной подготовки и игр на свежем воздухе.
	Прыжковые упражнения для мышц нижних конечностей. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	23	Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнение на укрепление естественного мышечного корсета.
	Упражнения на ощущение правильной осанки. Прыжки через скамейку. Мини-соревнование «Самый быстрый 2!».	24	Мини-соревнование «Самый быстрый 2!».
	Упражнения для совершенствования мелкой моторики — вязка узлов. Упражнения для укрепления сводов стопы (без обуви).	25	Развитие координационных способностей. Профилактика плоскостопия.
	Перетягивание каната. Лазание по канату в 2 приема. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	26	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.

	Эстафеты с акцентом на скорость выполнения упражнения. Упражнения на ощущение правильной осанки.	27	Развитие быстроты. Упражнения на ощущение правильной осанки.
	Полоса препятствий. Упражнения по укреплению сводов стопы.	28	Развитие ловкости и гибкости. Профилактика плоскостопия.
	Круговая тренировка. Упражнения на укрепление естественного мышечного корсета.	29	Развитие силы. Укрепление естественного мышечного корсета.
	Игра в футбол. Упражнения на ощущения правильной осанки.	30	Развитие выносливости в игре.
	Бег, прыжки.	31	Итоговое соревнование «Самый- самый! – 2» - 1 тур
	Бег, метания.	32	Итоговое соревнование «Самый- самый!» - 2 тур.
	Бадминтон на свежем воздухе. Упражнения по укреплению сводов стопы. Подведение итогов соревнования «Самый-самый!». Подведение итогов учебного года.	33- 34	Игры на свежем воздухе.

Литература:

- 1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ (ред. 19.12.2016))// http://www.consultant.ru/; http://www.garant.ru/
- 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 г. № 576, от 28.12.2015 г. № 1529, от 26.01.2016 г. № 38, от 21.04.2016 г. № 459, от 29.12.2016 № 1677)// http://www.consultant.ru/; http://www.consultant.ru/; http://www.garant.ru/
- 3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От $21.04\ 2011$ г.).
 - 4. Примерные основные образовательные программы начального общего образования и основного общего образования, внесенные в реестр образовательных программ, одобренные федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5). http://fgosreestr.ru.