

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Карачаево – Черкесская Республика, Хабезский район
МБОУ «Гимназия им. Амирокова И. А. а. Кош-Хабль»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ВР
 Кенчешаова К. Ф.
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор «МБОУ Гимназия
им. Амирокова И. А.
а. Кош-Хабль»
 Сакиев О. Х.
Приказ № 14 от «30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Спортивная карусель»

(спортивное – оздоровительное направление)

для обучающихся 3 класса

а. Кош-Хабль

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивно-оздоровительного направления «Спортивная карусель» в 1 классе составлена на основе авторской программы Д. В. Григорьева, П. В. Степанова, которая опубликована в сборнике «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор», Д. В. Григорьев, П. В. Степанов, Москва, «Просвещение», 2012г.

Программа «Спортивная карусель» направлена на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корректирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной деятельности, интересы и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Программа составлена из отдельных разделов двигательной деятельности, где учитываются индивидуальные особенности занимающихся и предусматривает теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях.

Рабочая программа рассчитана на 66 часов, 2 часа в неделю, что соответствует учебному плану гимназии.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

68 ч. (2 часа в неделю)

1. Теоретические сведения

Раздел включает в себя сведения о личной гигиене, одежде для занятий в разное время года, о правилах здорового питания, о витаминах, о профилактике простудных и инфекционных заболеваний. Распорядок дня и двигательный режим.

Техника безопасности.

2. Упражнения с предметами

Упражнения с мячами, скакалкой, обручем.

3. Подвижные игры

Подвижные игры, требующие большой концентрации внимания, точности движений. Игры для правильной осанки, общеразвивающие игры. Игры для разной погоды и разных времен года.

4. Весёлые старты, эстафеты, соревнования

5. Настольные игры

Обучение игре в шашки, шахматы, домино и др. правила игры.

6. Экскурсии

Экскурсии и прогулки.

7. Оздоровительные упражнения

Упражнения на укрепление осанки, общеразвивающие упражнения.

8. Развивающие игры

Игры на развитие внимания, памяти.

9. Танцевальные упражнения

10. Игры по ПДД

Подвижные и настольные игры по правилам дорожного движения.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Личностными результатами является формирование следующих умений:

- Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: учиться отделять поступки от самого человека.
- Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие.
- Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).
- В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами изучения курса «Спортивная карусель» является формирование универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,
- приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.
- Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.
- Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).
- Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы на основе обобщения знаний.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять простой план учебно-научного текста.

Коммуникативные УУД:

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий,
- проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели

Предметными результатами изучения курса «Спортивная карусель» является сформированность следующих умений:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- знать о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(2 часа в неделю – 66 часов)

№ п/п	Тема занятия	Виды деятельности учащихся	Развитие УУД		Дата	
			Метапредметные	Личностные	План	Факт
1	Вводное занятие. О личной гигиене и одежде для занятий.	Сведения о личной гигиене, одежде для занятий в разное время года, о правилах	Познавательные УУД: - Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников. - Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).	- Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: учиться отделять поступки от самого человека. - Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценить как хорошие или плохие.	5.09	
2	Физическая активность и здоровье.	здорового питания, о витаминах, о профилактике простудных и инфекционных заболеваний			8.09	
3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной	Познавательные УУД: - Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников. - Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в	- Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей). - В предложенных ситуациях, опираясь на общие	12.09	

		дозировкой нагрузки	разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).	для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.		
4	Подвижные игры на свежем воздухе.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.	Регулятивные УУД: - организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; - играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,		15.09	
5	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».				19.09	
6	Экскурсия в школьный парк.	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Познавательные УУД: - Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников. - Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).		22.09	
7	Помощники здоровья (закаливающие процедуры)				26.09	
8	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.				29.09	
9	Упражнения и игры со скакалками.	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Регулятивные УУД: - организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; - играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,		3.10	
10	Упражнения и игры с обручем.				6.10	
11	Весёлые физминутки.				17.10	
12	Питание необходимо				20.10	

	е условие для жизни человека. Правила питания.		- Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников. - Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).			
13	Беседа о здоровой пище.				24.10	
14	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Регулятивные УУД: - организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; - играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,		27.10	
15	Игры для развития внимания.				31.10	
16	Игры для развития памяти.				3.11	
17	Танцевальные упражнения.				7.11	
18	Танцевальные упражнения.				10.11	
19	Час настольных игр (шашки)				14.11	
20	Час настольных игр (шахматы)				17.11	
21	Эстафеты, конкурсы.				28.11	
22	Эстафеты, конкурсы.				1.12	
23	Подвижные игры на свежем воздухе.	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Коммуникативные УУД: - уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий, - проявлять инициативу, оказывать товарищескую		5.12	
24	Весёлые эстафеты.				8.12	
25	Мой внешний вид – залог				12.12	

	здоровья.		поддержку, добиваться достижения общей цели		
26	Игры с лазанием и перелезанием («Поезд», «Альпинисты»)			15.12	
27	Игры для весёлых переменок.			19.12	
28	Конкурс игр для весёлых переменок.			22.12	
29	Игры с лазанием и перелезанием («Поезд», «Альпинисты»)			26.12	
30	Час настольных игр (ПДД)			29.12	
31	Час настольных игр			12.01	
32	Танцевальные упражнения.	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки		16.01	
33	Танцевальные упражнения.			19.01	
34	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.			23.01	
35	Подвижные игры.		Регулятивные УУД: - организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; - играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения,	26.01	
36	Соревнования по малоподвижным играм.			30.01	
37	Подвижные игры на воздухе.	Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой	Коммуникативные УУД: - уметь	2.02	
38	Разучивание весёлых физминуток.			6.02	
39	Подвижные			9.02	

	игры на воздухе.	направленность, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.	взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий, -проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.			
40	Подвижные игры на воздухе.				13.02	
41	Игры по темам ПДД. «На улице города»				16.02	
42	Час настольных игр.	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр.			20.02	
43	Час настольных игр.				23.02	
44	Танцевальные упражнения.				6.03	
45	Экскурсия в школьный парк.				9.03	
46	Подвижные игры на воздухе.				13.03	
47	Весёлые старты.				16.03	
48	Подвижные игры на школьном стадионе.				20.03	
49	Игры с мячом.				23.03	
50	Игры с мячом.				27.03	
51	Красный, жёлтый, зелёный.				30.03	
52	Игры по темам ПДД «Я-пешеход».				3.04	
53	Весёлые состязания и малоподвижные игры.				6.04	
54	Упражнения и игры со скакалками.				10.04	
55	Час настольных игр.				13.04	

56	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.				24.04	
57	Игры по темам ПДД «Я-пассажир».				27.04	
58	Веселые старты.				1.05	
59	Игры по темам ПДД «Специальные машины».				4.05	
60	Упражнения и игры со скакалками.				8.05	
61	Упражнения и игры со скакалками.				11.05	
62	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.				15.05	
63	Игры по темам ПДД «Как я перехожу улицу».	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр.	Регулятивные УУД: - организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры; - играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, Коммуникативные УУД: - уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий, - проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.		18.05	
64	Игры по темам ПДД «Виды транспорта».				22.05	
65	Час настольных игр.				25.05	
66	Опасности летом(<u>просмотр</u> видео фильма).				25.05	

**ПЕРЕЧЕНЬ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор», Д. В. Григорьев, П. В. Степанов, Москва, «Просвещение», 2012г.
2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2014. – 124 с.
3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.