

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Богандинская средняя общеобразовательная школа № 2
Тюменского муниципального района

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
классных руководителей
№ протокола 1 от «29» 08 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Т.В. Бублисова
«01» 09 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
С.А. Полунина
Приказ № 164 от
«01» 09 2025г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Спортивно-оздоровительное направление

Клуб	Юниор
Учебный год	2025-2026
Класс	2 А, 2Б, 2В
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1

Учитель: Цветчих Л. Н., Папкевич Л. И., Смирнова Е.Н.

р.п.Богандинский
2025 г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Юниор» для 2 класса начальной школы составлена на основе авторской программы В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007

Составной частью программы являются спортивные игры, тренировки и уроки здоровья. Правильно организованные тренировочные упражнения (тренинги) оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, вовлекая в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела, способствуя формированию правильной осанки детей. На уроках здоровья и спортивно-оздоровительных часах дети, преимущественно в игровой форме, осваивают нормы режима дня, санитарно-гигиенические навыки, способы закалывания и контроля своего физического состояния (здоровья), узнают о достижениях россиян в спорте, о международных спортивных состязаниях и олимпиадах.

Цель программы:

создавать условия для физического и духовного развития детей, формировать личность ребёнка средствами подвижных игр через включение в совместную деятельность, прививать потребность в здоровом образе жизни.

Основная педагогическая идея, положенная в основу данной программы, заключается в том, чтобы создать условия для формирования убеждения учащихся вести здоровый образ жизни в любом возрастном периоде. В программе осуществлена интеграция курсов, направленных на формирование физической и нравственно здоровой личности. Дозирование и соединение знаний (о правильном питании, гигиене, режиме дня, необходимости борьбы с гиподинамией, о значении спорта в жизни человека) с играми не будут иметь налёта назидательности, что обычно отталкивает детей при изучении данных очень полезных курсов еженедельно в течение учебного года. Высокий положительный эмоциональный настрой на игровую деятельность будет способствовать мотивации учащихся на изучение сопутствующих серьёзных тем и создаст предпосылки для достижения хорошего результата.

Основной вид деятельности – игра.

Немаловажным фактором при возникновении идеи создания данной программы было то, что материально-техническая база школы не позволяет проводить все занятия в спортивных залах, например, когда на улице мороз или ненастье. Значит, необходимо использовать классное помещение, где можно провести тренинги, обучение комплексам утренней и дневной гимнастики, показать небольшие видеоролики и презентации о спортеменах, олимпиадах, чемпионатах и т.п.

Основной формой организации внеурочного процесса являются игры (подвижные, народные, ролевые, сюжетные, спортивные);

игры с подручными предметами; тренинги; прогулки; уроки здоровья (спортивно-оздоровительные часы); физкультурные праздники; спортивные соревнования и эстафеты; проектная и информационная деятельность. (очный, занятие с применением дистанционных технологий).

Программа для учащихся 2 классов рассчитана на 1 часа в неделю, 34 часов в год. Реализуется за счет плана воспитательной работы.

Для обеспечения реализации программы «Юниор» в очном формате и с использованием дистанционных технологий в образовательном процессе используются образовательные интернет - платформы:

- uchi.ru

Планируемые результаты освоения программы

Основным результатом реализации программы внеурочной деятельности является оздоровительный результат:

развитие физических способностей;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

развитие психических и нравственных качеств;

повышение социальной и трудовой активности (умение самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями в режиме дня);

умение самостоятельно организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, при этом взаимодействовать по правилам игры;

применение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результатом освоения программы является формирование **личностных УУД**: ориентация на успех, способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

дисциплинированность, упорство в достижении поставленных целей;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;

готовности принять на себя ответственность;

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий:

Регулятивные УУД: умение 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; 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, 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 кооперации (в командных видах игры);

адекватное использование средств общения для решения различных коммуникативных задач;

понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе отличных от собственной, ориентирование на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учёт разных мнений; стремление к координации различных позиций в сотрудничестве;

умение формулировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

умение вырабатывать правила общения и поведения и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе и в игре.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юниор» обучающиеся должны **знать:**

основы истории развития подвижных игр в России;

самостоятельные способы наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

Учащиеся должны **уметь:**

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;

технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№	Раздел	Форма организации	Характеристика видов деятельности обучающихся
1	Тренинги и комплексы утренней и дневной зарядки. 7ч	Подвижные игры, зарядка, мероприятия по закаливанию, комплексы упражнений	Узнают, какие упражнения могут укрепить здоровье, разучивают и выполняют комплексы упражнений
2	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! Уроки здоровья. Минутки здоровья. 7ч	Просмотр презентаций, беседы, минутки здоровья, конкурсы рисунков, уроки на платформе Уч.ру,	Учащиеся узнают о том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела, учатся соблюдать гигиенические требования. Узнают о мерах профилактики заболеваний. Вырабатывают формы поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.
3	Соревнования. Дни здоровья. 9ч	Кросс, турнир, День здоровья, кросс наций, сдача норм ГТО	Активно принимают участие в днях здоровья, спортивно-оздоровительных праздниках, спортивных мероприятиях и физкультурных праздниках, развивают психические и нравственные качества личности
4	Спортивные игры. 11ч	Подвижные игры, зарядка, турнир, веселые старты, прогулки	Развивают физические способности, взаимодействуют со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знакомятся с новыми видами спортивных игр

Тематическое планирование кружка «Юниор» во 2 классе, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

- Реализация программы курса предусматривает создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний:
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
 - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
 - проявлять миролюбие — не заглаживать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
 - уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи

старших.

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Беседа Уход за телом и волосами.	1
2-3	Школьный день здоровья «Дальше, быстрее, выше».	2
4-5	Игры «У медведя во бору», «День-ночь»	2
6	Беседа «Как предупредить простуду»	1
7-8	Участие во всероссийском дне бега «Кросс наций»	2
9	«Вдох глубокий, руки шире...» - общеклассная зарядка.	1
10	Беседа «Сила+ закалка = здоровье».	1
11	Подвижные игры «Ручеек», «Лепи кованные»	1
12	Конкурс рисунков «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»	1
13-14	Беседа: Соблюдаем мы режим – быть здоровыми хотим. Составление режима дня.	2
15	Подвижные игры «Салки-догонялки», «Ловкие ребята», «Совушка»	
16-17	Беседа «Вредные привычки - вред для вашего здоровья». Беседа: Формируем полезные привычки.	2
18	Беседа «По стране Здоровейке», профилактика гриппа и ОРВИ	1
19	Хоккей в валенках	1
20-21	Зимние забавы «Природа – источник здоровья»	2
22-23	Веселые старты на коньках «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься».	2
24	Снежный дарс	1
25	Беседа «Советы доктора Витаминки»	1
26	Беседа «Советы доктора Закаляйки».	1

27	Теория игры в шапки	1
28	Соревнования по шапкам	1
29	Конкурс рисунков «Белая ладья»	1
30	Беседа Правильное питание.	1
31	Беседа «Советы доктора Воды».	1
32	Выставка рисунков «Где взять витамины весной?»	1
33	«Вдох глубокий, руки шире...» - общеклассная зарядка.	1
34	Спортивное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья»	1