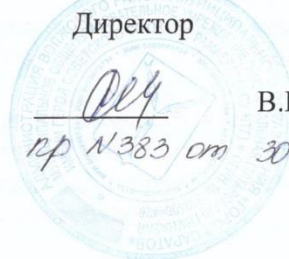


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Национальная (татарская) гимназия имени Героя Советского Союза Г.Г.  
Рамаева»

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по ВР

Шарипова Г. Э. Шарипова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор



В.Р.Салихова

Салихова  
пр. №383 от 30.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортикус»**  
**для обучающихся 1 а класса**  
**2023/2024 учебный год**

Составитель программы:  
Ибрагимова Р.Р., учитель  
татарского языка и литературы

САРАТОВ  
2023

## **I. Пояснительная записка**

I. Данная рабочая программа кружка «Спортикус» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012.

II. Для разработки учебной программы были использованы следующие материалы:

III. \1. Примерные программы начального общего образования. Ч.1. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

### **Задачи программы:**

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

## **II Раздел. Общая характеристика программы кружка**

Кружок «Спортикус» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительно-развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

### **Формирование универсальных учебных действий:**

#### **Личностные УУД:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

#### **Регулятивные УУД:**

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

#### **Познавательные УУД:**

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

#### **Коммуникативные УУД:**

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

#### **Ценностные ориентиры:**

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры

### **III Раздел. Место учебного предмета в учебном плане**

Программа кружка рассчитана на 1 час в неделю.

количество учебных часов в данном учебном году – 34 часа.

#### **Основные направления реализации программы:**

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

#### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

#### **Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

#### **Требования ФГОС. Планируемые результаты.**

*Дети должны знать:*

-О способах и особенностях движения 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;

**Уметь:**

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

**5. Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;  
Маты;  
Гимнастические скамейки;  
Мячи, обручи, кегли, прыгалки;

Методические разработки праздников

Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»

«Фрукты и овощи на твоём столе»

«Режим дня школьника»

1. Карасёв Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий.
2. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.

**IX. Раздел. Результаты освоения спортивного кружка «Уроки здоровья»**

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

## Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## Тематическое планирование

№ занятия	Тема	Планируемые результаты	Оборудование
1	Мир движений..«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	кубики, мелки, обручи, скакалки
2	Красивая осанка..«Хвостики». «Паровоз»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
3	Учись быстроте и ловкости.«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки.
4	Сила нужна каждому.«Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мешочки, скакалка, коврики
5	Ловкий. Гибкий.«Снип –Снап», «Быстрая тройка»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в	гимнастические палки, скакалки

		разученные игры	
6	Весёлая скакалка.«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	кубики, скакалки
7	Сила нужна каждому.«Очистить свой сад от камней»,	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мешочки, мячи
8	Развитие быстроты.«Командные салки», «Сокол и голуби»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мячи, скакалки
9	Кто быстрее?«Найди нужный цвет», «Разведчики»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10	Скакалочка- выручалочка.«Удочка с приседанием»,	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	скакалки, коврики
11	Ловкая и коварная гимнастическая палка.«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12	Команда быстроногих «Гуси – лебеди».«Лиса и куры»,	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	обручи, гимнастические палки, скакалки
13	Выбираем бег.«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мяч, фишки, флажки
14	Метко в цель.«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	кегли, малые мячи, большие мячи
15	Путешествие по островам.«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина

		разученные игры	
16	Развиваем точность движений.«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, мяч
17	Горка зовёт.«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	ледянки
18	Зимнее солнышко.«Веер», «Паровозик	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	ледянки
19	Зимнее солнышко.«Кто быстрее приготовиться »	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	ледянки
20	Штурм высоты.«Штурм высоты»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	флажки
21	Снежные фигуры.«Салки»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	флажки
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе.«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	
23	Мы строим крепость «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	лопатки, санки
24	Мы строим крепость.Игры по желанию учащихся	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	лопатки, санки
25	Игры на снегу.Горелки». «Игры по желанию учащихся	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	флажки



26	Удивительная пальчиковая гимнастика.«Метание в цель», «Попади в мяч»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27	Развитие скоростных качеств.«Быстро в строй», командные «колдунчики»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мячи
28	Развитие выносливости."Бездомный заяц», «Лошадки»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мяч, гимнастическая палка
29	Развитие реакции.Пустое место», «Часовые и разведчики»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мешочки с песком
30	«Удочка».«Не урони мяч»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	булавы, мяч, фишки
31	Прыжок за прыжком.Прыжок за прыжком»	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	флажки, эстафетная палочка
32	Мир движений и здоровья. "Хвостики", "Падающая палка",	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	ленточка, гимнастическая палка. мячи
33	«Третий лишний» игра	развитие скоростных качеств , ловкости	флажки, эстафетная палочка
34	Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки».	Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	ленточка, гимнастическая палка. мячи
	Итого : 34 часа		