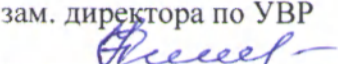
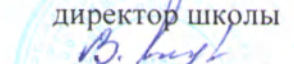


Министерство образования Тульской области
Администрация МО Куркинский район
МОУ Самарская СОШ

Рассмотрено
на заседании
методсовета
от «03» 11 2022г.
Протокол № 4

Согласовано
зам. директора по УВР

Сидякова Н.Н.
от «03» 11 2022г.

Утверждено
директор школы

Миронова В.И.
приказ от «07» 11 2022г. № 110

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивная игра»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Форма проведения: курс

Уровень образования, класс: начальное общее образование, 2 класс

Количество часов: 34

Периодичность: 1 раз в неделю

Срок реализации: 1 год

Ф.И.О. педагога-разработчика программы: Грачева Наталия Витальевна

Педагогический стаж: 27 г.

Квалификация: высшая квалификационная категория

Образовательное учреждение: МОУ Самарская СОШ

Программа «Спортивная игромания» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности во 2 классе. Программа составлена на основе авторской программы Горского В.А. «Путешествие по тропе здоровья», 2 класс. М., Просвещение, 2012г. и построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа «Спортивная игромания» предназначена для младших школьников, посещающих образовательное учреждение, и рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся во внеурочное время 1 час в неделю, всего 34 часа в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа обеспечивает достижение второклассниками следующих результатов:

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.
- Вести безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и моё здоровье» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел I. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (7 ч)

Урок 1. Дорога к доброму здоровью. Физическое развитие детей младшего школьного возраста. Определение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Гигиена повседневного быта. Мой внешний вид залог здоровья. **Тест** «Умеете ли Вы вести здоровый образ жизни?». **Беседа.**

Урок 2. Здоровье в порядке спасибо зарядке. Физическое развитие. Факторы, влияющие на рост и вес человека. Измерение своего роста и веса. Ростомер. Медицинские весы. **Практическая работа.**

Урок 3. Формирование правильной осанки. Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека. Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем. **Практическая работа.**

Урок 4. Основы самоконтроля. Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс. **Дневник самоконтроля. Правила** его ведения.

Урок 5. Культура питания. Витаминная тарелка на каждый день. Как и чем мы питаемся. Полезные и вредные продукты. Режим питания. Ожирение. Правила здорового питания. Правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю. **Практическая работа.**

Урок 6. Вредные и полезные привычки. Определение понятия «привычка». Значение привычек в жизни человека. Беседа «О самых вредных привычках», «9 заповедей здоровья». **Анкетирование** «Ваши привычки».

Урок 7. Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека. Что значит быть ловким? Выносливость и сила – двигательные способности человека. Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей. **Практическая работа.**

Раздел II Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (5ч)

Урок 8. Прикладные умения и навыки человека. Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. **Спортивно-военизированная игра.**

Урок 9. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, ароматерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

Урок 10-11. Основные виды движения: Основные виды движения для младших школьников: бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье. Упражнения с мячом. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы», «Меткий стрелок». **Весёлые старты.** Игры на свежем воздухе.

Урок 12. Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок. Методика проведения малых форм двигательной активности. Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье. Беседа. Упражнения и игры для динамической паузы. **Круглый стол** «Как сохранить и укрепить своё здоровье». **Спортивный праздник** «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

Раздел III Русские народные игр. Игры народов России. (14 ч)

Русская народная игры: «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», «Салки»
«Пятнашки», «Гори, гори ясно!», «Охотники и зайцы», «Салки приседаниями»
«Волк», «Краски», «Птицелов», Русская народная игра «Третий лишний»

Башкирские народные «Юрта», «Медный пень»

Бурятская народная игра «Ищем палочку»

Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»

Марийская народная игра «Катание мяча»

Татарские народные игры «Серый волк», «Хлопушки»

Якутская народная игра «Сокол и лиса»

Чувашская игра «Рыбки»

Раздел IV Эстафеты (8 ч)

Урок 27. Эстафета «Передача мяча»

Урок 28. Эстафета «С мячом»

Урок 29. Эстафета зверей

Урок 30. Эстафета «Быстрые и ловкие»

Урок 31. Эстафета «Вызов номеров»

Урок 32. Эстафета по кругу

Урок 33. Эстафета с обручем

Урок 34. Эстафета «Весёлые старты»

Формы и виды деятельности

Форма занятий – групповая. На занятиях органически сочетаются фронтальное воздействие руководителя на всех обучающихся – коллективное воздействие и индивидуальный подход к каждому участнику коллектива, т.е. органически сочетаются групповые и дифференцированные формы работы.

Виды занятий – беседа, практические занятия, индивидуальная работа с учащимися, участие в эстафетах, играх.

Тематическое планирование внеурочной деятельности

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов на изучение
1	Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни	7
2	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	5
3	Русские народные игр. Игры народов России.	14
4	Эстафеты	8
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Форма проведения
1			Дорога к доброму здоровью	беседа
2			Здоровье в порядке спасибо зарядке	беседа, спортивная деятельность
3			Формирование правильной осанки	беседа, спортивная деятельность
4			Основы самоконтроля	беседа, спортивная деятельность
5			Культура питания	беседа, практическая работа
6			Вредные и полезные привычки	беседа, диспут
7			Характеристика и развитие основных двигательных способностей человека	беседа
8			Прикладные умения и навыки человека	беседа, практическая работа
9			Нетрадиционные виды терапии	практическая работа
10			Основные виды движения	спортивная деятельность
11				спортивная деятельность
12			Методика и проведение динамических пауз, физкультурных минуток, занимательных переменок	беседа, практическая работа
13			Русские народные игры «Жмурки», «Кот и мышь»	игра
14			Русские народные игры «Горелки», «Салки»	игра
15			Русские народные игры «Пятнашки», «Гори, гори ясно!»	игра
16			Русская народная игра «Охотники и зайцы», «Салки с приседаниями»	игра
17			Русская народная игра «Волк», «Краски»	игра
18			Русская народная игра «Птицелов», «Третий лишний»	игра
19			Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	игра
20			Бурятская народная игра «Ищем палочку»	игра
21			Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	игра
22			Марийская народная игра «Катание мяча»	игра
23			Татарская народная игра «Серый волк»	игра
24			Татарская народная игра «Хлопушки»	игра
25			Якутские народные игры «Сокол и лиса»	игра
26			Чувашская игра «Рыбки»	игра
27			Эстафета «Передача мяча»	спортивная эстафета
28			Эстафета «С мячом»	спортивная эстафета
29			Эстафета зверей	спортивная эстафета
30			Эстафета «Быстрые и ловкие»	спортивная эстафета
31			Эстафета «Вызов номеров»	спортивная эстафета
32			Эстафета по кругу	спортивная эстафета
33			Эстафета с обручем	спортивная эстафета
34			Эстафета «Весёлые старты»	спортивная эстафета

