

**Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12**

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
Руденко А.В.

Протокол №1 от
«28» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Учитель-методист
Руденко А.В.

Протокол №1 от
«29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора
Ежова М.В.

Приказ № 312 от
«30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Игра и здоровье»
для обучающихся 2 «А», «Б», «В», «Г» классов
(ФГОС НОО)

Составители:
Кузнецова Галина Николаевна,
Корчинская Лариса Николаевна,
Бородина Таисия Олеговна,
Солдатова Анастасия Александровна

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов на 2024-2025 учебный год, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

Согласно учебному плану МБОУ Одинцовской СОШ №12 на реализацию этой программы отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 2 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок - путешествие, урок-соревнование.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Дети научатся:

Активно играть, 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, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

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:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Игра и здоровье»

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», «Угадай чей голосок», «Определим игрушку», «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры»

Раздел 3. Учебно-тематический план.

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	6
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)	6
3	Подвижные игры	16
4	Спортивные игры	3
5	Спортивные праздники	3
	Итого	34 ч

Календарно-тематическое планирование

2 «А», «Б», «В», «Г» классы

№ п/п	Тема урока	Сроки прохождения темы по плану	Сроки прохождения темы по факту	Примечание
1	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	05.09		
2	Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	12.09		
3	Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	19.09		
4	Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	26.09		
5	Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	03.10		
6	Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	17.10		
7	«Кот идет», «Товарищ командир»	24.10		
8	«Не ошибись», «Беги и собирай».	31.10		
9	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	07.11		
10	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	14.11		
11	«Зима - лето», «Космонавты».	28.11		
12	Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»	05.12		
13	« Пчелки», «красная шапочка».	12.12		
14	Веселые эстафеты с предметами.	19.12		
15	«Пустое место, «Кот идет».	26.12		
16	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	09.01		
17	«Ловишки», «Карлики и великаны».	16.01		
18	ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».	23.01		
19	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	30.01		
20	«Колдунчики», Пчелки».	06.02		

21	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	13.02		
22	«Стая», «Быстро по местам».	27.02		
23	«Летучие рыбки», «Жмурки».	06.03		
24	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	13.03		
25	«Проведи», «Пчелки».	20.03		
26	«Светофор», «Гуси – лебеди».	27.03		
27	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	03.04		
28	«Шишки, желуди, орехи»,	17.04		
29	«Зима - лето».	24.04		
30	«Волк во рву», «Пустое место».	01.05	24.04	
31	Беседа. Закаливание	08.05	15.05	
32	организма. «Кошки мышки».	15.05		
33	«Воробушки», Берегись	22.05		
34	Буратино».	29.05		