

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10», с. Зелёная Роща,
Степновского муниципального округа Ставропольского края

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Новикова Е.В.

« 28 » 08 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МОУ СОШ №10,

с. Зелёная Роща

 Решетилова И.В.

Приказ № 76-о/д

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Народные подвижные игры»

Направление курса: спортивно-оздоровительное

Класс: 2

Возраст обучающихся: 7- 8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Колпакова Светлана Васильевна
учитель начальных классов

с. Зелёная Роща, 2023

Рабочая программа
спортивного объединения «Народные подвижные игры»

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

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).

2. Познавательные УУД:

Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

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.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровые дети» обучающиеся должны

знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о "полезных" и "вредных" продуктах, значение режима питания,

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать "полезные" и "вредные" продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программой предусматриваются следующие **формы** проведения занятий:

- беседа;

- лекции с демонстрацией на экране видеолекций по изучаемому материалу;
- практические работы с совместным выполнением проблемных видеоупражнений, для проверки усвоения учащимися изучаемого материала;
- практические самостоятельные работы по выполнению упражнений;
- соревновательная деятельность.

Виды внеурочной деятельности:

- игровая;
- познавательная
- досугово-развлекательная
- спортивно-соревновательная.

1. Раздел основы знаний:

Вводное занятие, которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

Правила поведения и безопасности в физкультурном зале и на спортивной площадке. Здоровый образ жизни. Гигиена физических упражнений, самоконтроль.

1. История возникновения и развития народных подвижных игр, их роль в современном обществе. Народные подвижные игры как средство физической культуры. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Простые» народные игры и развлечения. Народные праздники как возможность сохранения традиций народа. Взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и духовным развитием.
2. Базовые понятия физической культуры. Основные термины и понятия Знакомство с понятиями «тактика нападения», «тактика защиты» в народных подвижных играх. Правила игры.

2. Раздел двигательные умения и навыки:

3. Двигательный навык, двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений.
4. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, направленное развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств на занятиях.
5. Спортивная подготовка. Основные режимы нагрузки (оздоровительный, поддерживающий, развивающий, тренирующий режимы).
6. Здоровье и здоровый образ жизни. Значение занятий в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Направленность на развитие двигательных качеств: гибкости, ловкости, быстроты движений и выносливости к умеренным нагрузкам в игровой форме. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «У ребят порядок строгий», «Передал – садись», «Смена сторон», «Вызов номеров», эстафеты с предметами, круговая эстафета, встречная эстафета. «Жмурки», «Пятнашки», «Считалки», «Заклички», «Золотые ворота», «Не боимся мы ката», «У медведя во бору», «Совушка», «Оса».

Направленность на воспитание коллективизма, смелости, решительности, целеустремленности. Применяются игры, повышающие эмоциональность урока, активность учащихся, стимулирующие творчество и инициативу. Подвижные игры: «Мяч – капитану», «Борьба за мяч». Круговая и линейная эстафеты, эстафеты со скакалками, обручами, мячами, эстафетными палочками, с элементами акробатики. Средства народной культуры.

Русские народные игры: «Чижик», «Двенадцать палочек», «Кашевары», «Городки», «Горелки», «Лапта» и другие.

Учебный план для 2 класса.

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теоретическая часть	Практическая часть
Игры на развитие психических процессов.				
1	Игры на внимание.	1		1
2	Игры на развитие восприятия. Игры на развитие памяти	1		1
3	Игры на развитие воображения, развитие мышления и речи.	1		1
4	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1		1
Русские народные игры.				
5	Русская народная игра «У медведя во бору», «Филин и пташка».	1		1
6	Русская народная игра «Горелки», «Кот и мышь», «Блуждающий мяч».	1		1
7	Русская народная игра «Зарница», «Лапта»	3	1	2
Народные подвижные игры				
8	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1		1
9	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1		1
10	Игра с мячом «Охотники и утки».	1		1
11	Весёлые старты с мячом.	1		1
12	Игра «Волк во рву»	1		1
13	Весёлые старты со скакалкой	1		1
14	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	2	1	1
15	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1		1
16	Игра «Белки, волки, лисы». «Совушка», «Удочка»	1		1
17	Игра «Перемена мест». «Салки с мячом». «Прыгай через ров»	1		1
18	Калмыцкая народная игра «Хотон кочует», «Сбей альчик»	1		1
19	Татарские народные игры «Ловишки», «Перехватчики», «Спутанные кони»	1		1
20	Удмуртские народные игры «Охота на лося», «Догонялки»	1		1
21	Нар. игры народов Сибири и Дальнего Востока «Нарты – сани», «Тройной прыжок», «Ловля оленей»	1		1
22	Бурятские народные игры «Бабки лодыжки»	1		1

23	Башкирские народные игры «Стрелок»	1		1
24	Дагестанские народные игры «Выбей из круга»	1		1
25	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень»	1		1
26	Карельская народная игра «Мяч», «Я есть»	1		1
27	Осетинская народная игра «Гаккарис», «Метание снизу»	1		1
28	Чувашские народные игры «Хищник в море», «Шарманка»	1		1
29	Русские народные игры «Без соли – соль. Без соли с солью», «Посигутки», «Сало», «Лепки, ляпки»	1		1
30	Мордовская народная игра «Раю-раю»	1		1
31	Таджикские народные игры «Сбор тюльпанов»	1		1
	Итого:	34	2	32

**Календарно-тематическое планирование
внеурочной деятельности «Народные подвижные игры»
для 2 класса 34 часа.**

№	Содержание занятия	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
Игры на развитие психических процессов.				
1	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1		
2	Упражнение «Ладонь - кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1		
3	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1		
4	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1		
Русские народные игры				
5	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1		
6	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1		
7	Правила игры. Проведение игры.	3		
Народные подвижные игры				
8	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	1		
9	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	1		
10	Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	1		
11	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	1		
12	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1		
13	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1		

14	Правила игры. Проведение игры.	2		
15	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	1		
16	Правила игры. Проведение игры.	1		
17	Правила игры. Проведение игры.	1		
18	Игры со скакалкой, мячом.	1		
19	Построение. Строевые упражнения в перемещении.	1		
20	Правила игры. Проведение игры.	1		
21	Совершенствование координации движений.	1		
22	Правила игры. Проведение игры.	1		
23	Правила игры. Проведение игры.	1		
24	Правила игры. Проведение игры.	1		
25	Правила игры. Проведение игры.	1		
26	Правила игры. Проведение игры.	1		
27	Правила игры. Проведение игры.	1		
28	Правила игры. Проведение игры.	1		
29	Правила игры. Проведение игры.	1		
30	Правила игры. Проведение игры.	1		
31	Правила игры. Проведение игры.	1		
Итого		34		