



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Далековская средняя школа имени Демуса Бориса Андреевича»
муниципального образования Черноморский район Республики Крым

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

«31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Далековская
средняя школа им. Демуса Б.А.»
_____ Л. У. Арабджиева
Приказ от 31.08.2022 г. № 384

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

Направление	спортивно-оздоровительное
Название	Подвижные игры
Класс	2
Уровень общего образования	начальное общее образование
Ф.И.О. учителя	Змеева Олеся Николаевна
Должность	учитель начальных классов
Количество часов в год:	34 ; 1 час в неделю

с.Далекое,2022

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью, к спорту и физкультуре.

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;

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;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;

Предметные результаты:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Модуль 1. (20 ч). Спорт любить — здоровым быть! Подвижные игры.

Народные игры (3ч.)

Разучивание русских народных игр:

«Кот и мышь». Играющие (не больше пяти пар) встают в два ряда лицом друг к другу, берутся за руки, образуя небольшой проход – нору. В одном ряду стоят коты, в другом – мыши. Игру начинает первая пара: кот ловит мышь, а та бежит вокруг играющих. В опасный момент мышь может спрятаться в коридоре, образованном сцепленными руками играющих. Как только кот поймал мышь, играющие встают в ряд. Начинает игру вторая пара. Игра продолжается пока коты не переловят всех мышей.

«Коршун». Перед началом игры выбирают двух водящих – коршуна и матку-наседку. Остальные игроки – цыплята. Все цыплята встают в затылок друг другу за наседкой. При этом дети держат друг за друга за пояс, плечи или одежду.

«Горелки». Для игры выбирается открытое место — лужайка, поляна, широкая улица перед домом, просторный двор. Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов спиной к играющим стоит водящий — горельщик (горелка). Играющие нараспев говорят слова песни. После этих слов стоящие в последней паре бегут с двух сторон вдоль колонны. Горельщик не оборачиваясь старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг друга за руки, прежде чем он запятнать одного из них, то они встают впереди первой пары, а горельщик вновь водит. Игра повторяется. Если горельщику удаётся запятнать одного из бегущих в паре, то он встаёт с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

«Пчёлки и ласточка». По считалке выбирают ласточку. Все остальные играющие пчёлки. Пчёлки летают и напевают:

Пчёлки летают,
Медок собирают!
Зум, зум, зум!
Зум, зум, зум!

Пчёлки должны летать по всей площадке.

Ласточка сидит в своём гнезде и слушает их песенку. По окончании песенки ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчёлку поймает!»

С этими словами она вылетает из гнезда и ловит пчёл. Пойманная пчёлка становится ласточкой, игра повторяется.

Разучивание украинских народных игр:

«Высокий дуб». Все становятся в круг. Внутри круга стоит один человек с мячом. Он подбрасывает мяч высоко вверх над собой и выкрикивает имя одного из игроков, например, "Люба!". Все дети (в том числе и тот, кто подбрасывал мяч) разбегаются в рассыпную. Люба должна подхватить мяч и бросить в кого-нибудь из ребят. В кого попали, тот следующим подбрасывает мяч.

«Колдун». Содержание. Число игроков не ограничено. Выбирают 2 – 3-х водящих, которые, бегая, стараются осалить всех игроков. Осаленные игроки останавливаются на месте, держа руки в стороны. Остальные игроки могут выручить «заколдованных» игроков касанием руки.

«Мак». Выбирают считалочкой или назначают водящего. Водящий – Ермак – будет находиться в центре круга-хоровода. Все остальные берутся за руки и начинают водить хоровод. При этом приговаривают или напевают:

Маки, маки, маковицы,

Золотые головки!

Станем мы так,

Спросим про мак!

После этих хоровод останавливается и один из игроков, или все хором спрашивают:

Ермак, Ермак,

Поспел ли мак?

Ермак отвечает: «Только посеяли!»

Хоровод опять начинает движение и повторяет ту же попевку и задают Ермаку тот же вопрос. Во второй раз Ермак отвечает: «Всходит», потом «Цветет», потом «Поспевает» и в конце «Поспел»

«Перепелочка». Играющие становятся в круг, слегка расставив ноги, руки опущены вдоль туловища. Один игрок в середине круга — перепелочка. На слова народной песни:

– Ой, у перепелочки да головка болит

— все участники вместе поднимают руки вверх, касаясь пальцами с двух сторон головы, а на повтор слов: «Да головка болит» — опускают руки вдоль туловища. На припев:

— Тут была, тут была перепеленка,

Тут была, тут была сизокрылая —

дети берутся за руки и идут по кругу влево, а перепелочка — вправо. На последнее слово все останавливаются. На слова:

– Ой, у перепелочки да коленки болят —

все наклоняются вперед и дотрагиваются до колен, а на повтор слов: «Да коленки болят» — выпрямляются. Слова и действия припева повторяются. Ведущий продолжает:

– Ой, у перепелочки крылья не болят —

все играющие поднимают руки в стороны и на повтор слов: «Крылья не болят» — опускают вниз.

На слова: «Птички поднялись и улетели!» — все бегут по кругу. Правила игры. Движения выполнять красиво, в соответствии с текстом

Играя, подружись с бегом (3ч.):

«Бездомный заяц». Из числа игроков выбираются Охотник и Бездомный заяц. Остальные играющие - «зайцы». Они селятся в домах – кругах. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотник осалил зайца, он становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

«Борьба за флажки». В игре участвуют две команды. Количество участников может быть любым, но равным в обеих командах. У каждой команды имеется флажок, который устанавливается на видном месте и охраняется одним из игроков. Остальные члены команды делятся на защитников и нападающих. Цель игры - завладеть флажком противника, сохранив свой. В процессе игры разрешается передавать флажок другому играющему, убежать с флажком.

«Пустое место». Выбирается водящий. Играющие становятся в круг, положив руки на пояс - получают «окошки». Водящий ходит вне круга и говорит:

«Вокруг домика хожу, и в окошечки гляжу, к одному я подойду, и тихонько постучу». После слов «постучу», водящий останавливается, заглядывает в «окошко» и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» Водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?». Водящий отвечает: «Бежим вперегонки». И оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу. Опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Игры – эстафеты (2ч.):

«Команда быстроногих». Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта и в 2 м от нее чертится линия старта. В 10–20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или булаве.

«Эстафеты-поезда». Для игры понадобятся стойки (по числу команд, участвующих в эстафете). На площадке отмечается линия старта и на некотором расстоянии от нее устанавливаются стойки. Количество игроков в каждой команде — от 4 до 8. Первые игроки оббегают стойки, возвращаются на линию старта, где к ним присоединяются вторые игроки. Положив руки на плечи первым, они вместе бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются на стартовую линию. Там присоединяются к первым двум третьи, они вместе оббегают стойки и т. д. В конце эстафеты получается длинный «поезд». Если игроки расцепятся, все они должны вернуться на место, где расцепились, сцепиться и продолжить бег. Побеждает команда, чей поезд, составленный из всех игроков, вернется на стартовую линию первым.

Игра с прыжками (1ч.):

«Зайцы в огороде». Зайцы охотятся за большим кругом (в поле). По сигналу воспитателя зайцы впрыгивают (на двух ногах) в круг и выпрыгивают из него. Сторож, покинув свой домик, бежит по огороду и старается запятнать зайцев. Осаленный сторожем заяц отводится в домик, и игра продолжается, пока не будут пойманы три-четыре зайца.

Кто сильнее? Игры-соревнования (2ч.):

«Бой петухов». Подпрыгивая на одной ноге, «петухи» толкают друг друга плечом, стараясь заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому удастся это сделать, выигрывает. Запрещаются толчки в грудь, в спину. Можно выполнять обманные движения.

«Выталкивание спиной». Содержание игры. Капитаны по своему усмотрению посылают в каждый круг по одному игроку. Пары в кругу получают по одной гимнастической палке. Оба игрока держат ее, прижимая локтем конец к телу. По сигналу тренера игроки, оказывая давление на палку, пытаются вынудить соперника выйти из круга. Победитель приносит очко своей команде

Мой весёлый звонкий мяч! (2ч.)

«Школа мяча». Для игры на земле чертятся три линии друг за другом на расстоянии 2-3 шага. Дается мяч среднего размера. Играющие становятся у первой линии. Они «ученики». Воспитатель на расстоянии 1м бросает мяч по очереди каждому. Игрок ловит мяч и бросает обратно воспитателю. Если мяч пойман, то «ученик» переходит ко второй линии, т.е. переводится в следующий класс. А тот «ученик», который не поймал мяч остается на месте, в том же классе и продолжает ждать очереди, т.е. броска мяча. Тот, кто пройдет все классы – становится «учителем»

«Мяч – соседу». Игроки становятся по кругу лицом в центр на расстоянии шага друг от друга. У двух игроков, стоящих друг против друга, в руках по волейбольному мячу. По сигналу играющие начинают передавать мяч вправо или влево по кругу (в одном направлении) так, чтобы один мяч догнал другой

Сюжетные игры (3ч.):

«Птица без гнезда». встать за игроком –гнездом и положить ему руки на плечи. Одновременно водящий стремится занять одно из гнезд. При повторении игры дети меняются ролями. Птицы вылетают только на счет «Три!» Водящий не должен выходить за границы малого круга, пока птицы летают по площадке.

«Мы-весёлые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит.

«Два мороза». Содержание

На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки.

Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся по середине площадки между «домами», лицом к детям.

Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос.

По сигналу воспитателя «начинайте», оба Мороза говорят:

«Мы два брата молодые, два мороза удалые.

Я - Мороз Красный Нос.

Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?»

Все играющие отвечают:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз», - и перебегают в «дом» на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их «заморозить», т.е. коснуться рукой. «Замороженные» останавливаются там, где их захватил мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных игроков. «Замороженных» подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

«Космонавты». Количество игроков – 3 и более. На полу рисуются круги или раскладываются обручи(ракеты). Кругов на один меньше, чем игроков (космонавтов). Игроки(космонавты) бегут друг за другом по кругу по краю площадки или зала. По команде воспитателя: «В ПОЛЁТ!», игроки занимают свободные обручи. Оставшиеся без места – выбывают из игры.

Пальчиковые игры (3ч.) Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

«Волшебные пальчики».

«Здравствуй, пальчик».

«Долго, долго мы лепили».

«Как живёшь?»

«Кто приехал?».

«Ну-ка, братцы, за работу».

Спортивный праздник (1ч.)

«Богатырская сила». Цель: Организовать спортивный праздник для детей и семей воспитанников.

Задачи:

1. Способствовать популяризации здорового образа жизни.
2. Развивать интерес к былинным героям.
3. Воспитывать чувство гордости за свою страну.

Модуль 2 (3 ч). Игры на развитие психических процессов.

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

Модуль 3 (10 ч). Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Полезные и вредные привычки. (4ч.)

Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Овощи на твоём столе. Вред от алкоголя.

Лечебная физкультура. (1ч.) Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

Помоги себе сам. (2ч) Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Оказание первой помощи. Как оказать первую помощь при порезе, ушибе.

Часы здоровья. (3ч.) «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков.

Модуль 4 (1 ч). Итоговое занятие.

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

В рабочую программу учебного курса «Подвижные игры» включен модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания

Ссылка-http://dalekoe-rk.ru/local/page/vospitat_rabota/programmy-i-plany-vospitatelnoy-raboty/

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела и темы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Кол-во часов	Контрольные работы	Практическая часть
1	Спорт любить – здоровым быть! Подвижные игры.	- урок, посвященный Дню знаний; - урок, посвященный Дню окончания Второй мировой войны; - урок, посвященный Дню солидарности в борьбе с терроризмом; - урок, посвященный Крымской войне 1853-1856 годов; - урок, посвященный Дню Государственного герба и Государственного флага Республики Крым; - урок, посвященный Дню гражданской обороны; - урок, посвященный, Международному дню учителя.	20	-	-
2	Игры на развитие психических процессов.	- Всероссийский урок безопасности школьников в сети «Интернет»; - Урок памяти (День памяти политических репрессий).	3	-	-
3	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	-Торжественные мероприятия, посвященные годовщине начала героической обороны Севастополя от фашистских захватчиков; - урок, посвященный Дню народного единства; - урок, посвященный Всемирному дню борьбы со СПИДом; - урок, посвященный Дню Неизвестного Солдата; - урок, посвященный Дню Героев	10	-	-

		Отечества.			
4	Итоговое занятие.	- урок, посвященный Дню местного самоуправления.	1	-	-
Итого			34	-	-