

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Администрация Льговского района Курской области

**МБОУ «Марицкая СОШ имени капитана 1 ранга К.А.Иванова» Льговского
района Курской области**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Карамышева О.В.
Протокол №1
от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ларина С.Н.
Приказ №1-12
от «26» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Движение как жизнь»

для обучающихся 2 класса

С.Марица 2024

Пояснительная записка

Настоящая программа курса «Движение как жизнь» для 2 класса разработана на основе авторской программы В. И. Ляха, Зденович А. А. (Подвижные игры. Внеурочная деятельность. 1–4 классы / – М.: Просвещение, 2013.), соотнесённой с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г); Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждений. СанПиН 2.4.2821-10, утверждённых постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189.

Программа «Движение есть жизнь» реализует спортивно-оздоровительное направление во 2 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования второго поколения. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость. Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

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.

Цель программы: формирование у обучающихся потребности и готовности беречь своё здоровье и заботиться о нём, соблюдать правила поведения, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.
- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- учить школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм народов мира.

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, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение подвижных и спортивных игр;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

Общая характеристика программы «Движение как жизнь»

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «Гигиена», «Правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания

инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей).

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.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

1. Планируемые результаты освоение курса «Движение как жизнь»

В результате обучений ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Универсальными компетенциями:

- 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:

Ученик получит возможность научиться

- 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:

Ученик научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

- обобщать и углублять знаний об истории, культуре народных игр;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении 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;
- 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;
- 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.

Ожидаемые результаты.

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований).

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы ;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;

- фестиваль игр;
- «День здоровья».

2.Содержание курса «Движение как жизнь»

Содержание программы. 2 класс (34 занятия)

Игры с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка».Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (5 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты».

- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.

Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты (4 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба»
- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".

Тематическое планирование

| № | Тема | Количество часов | | | |
|---|--|-------------------------|--------|----------|---|
| | | Общее кол - во часов | Теория | Практика | Цифровые ресурсы |
| | Игры с бегом (общеразвивающие игры). | 6 ч. | 1 ч. | 5 ч. | http://spo.1september.ru/urok/ http://school-collection.edu.ru |
| | Игры с мячом. | 5 ч. | 1 ч. | 4 ч. | http://spo.1september.ru/urok/ http://school-collection.edu.ru |

| | | | | | |
|--|---|-------|------|------|---|
| | Игра с прыжками (скакалки). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. | http://spo.1september.ru/urok/ http://school-collection.edu.ru |
| | Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). | 5ч. | 1 ч. | 4 ч. | http://spo.1september.ru/urok/ http://school-collection.edu.ru |
| | Зимние забавы. | 4ч. | 1 ч. | 3 ч. | http://spo.1september.ru/urok/ http://school-collection.edu.ru http://school-collection.edu.ru |
| | Эстафеты. | 4 ч. | 1 ч. | 3ч. | http://spo.1september.ru/urok/ http://school-collection.edu.ru |
| | Народные игры | 5 ч. | 1 ч. | 4ч. | http://spo.1september.ru/urok/ http://school-collection.edu.ru |
| | Итого: | 34 ч. | 7 ч. | 27ч. | |

3. Поурочное планирование

| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Теория | Практика | Дата | Цифровые ресурсы |
|-------|---|--------------|--------|----------|------------|---|
| 1. | Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 | 0,5 | 0,5 | 6.09.2024 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 2 | Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору». | 1 | 0,5 | 0,5 | 13.09.2024 | http://school-collection.edu.ru |
| 3 | Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски». | 1 | 0 | 1 | 20.09.2024 | http://school-collection.edu.ru |
| 4 | Комплекс ОРУ в движении. Игра ««Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы». | 1 | 0 | 1 | 27.09.2024 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 5 | Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». | 1 | 0 | 1 | 4.10.2024 | http://school-collection.edu.ru |
| 6 | История возникновения игр с | 1 | 0 | 1 | 11.10.2024 | http://school-collection.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|--|---|-----|-----|------------|---|
| | мячом. | | | | | |
| 7 | Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу». | 1 | 0,5 | 0,5 | 18.10.2024 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 8 | Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели». | 1 | 0,5 | 0,5 | 25.10.2024 | http://school-collection.edu.ru |
| 9 | Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей». | 1 | 0 | 1 | 8.11.2024 | http://school-collection.edu.ru |
| 10 | Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель». | 1 | 0 | 1 | 15.11.2024 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 11 | Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность | 1 | 0 | 1 | 22.11.2024 | http://school-collection.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|-----|-----|------------|---|
| | обучения прыжкам. | | | | | |
| 12 | Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки». | 1 | 0,5 | 0,5 | 29.11.2024 | http://school-collection.edu.ru |
| 13 | Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля». | 1 | 0,5 | 0,5 | 6.12.2024 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 14 | Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало». | 1 | 0 | 1 | 13.12.2024 | http://school-collection.edu.ru |
| 15 | Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли». | 1 | 0 | 1 | 20.12.2024 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 16 | Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. | 1 | 0 | 1 | 27.12.2024 | http://school-collection.edu.ru |
| 17 | Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра | 1 | 0,5 | 0,5 | 10.01.2025 | http://school-collection.edu.ru |

| | | | | | | |
|----|--|---|-----|-----|------------|---|
| | «Альпинисты». | | | | | |
| 18 | Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». | 1 | 0,5 | 0,5 | 17.01.2025 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 19 | Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки». | 1 | 0 | 1 | 24.01.2025 | http://school-collection.edu.ru |
| 20 | Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг». | 1 | 0 | 1 | 31.01.2025 | http://school-collection.edu.ru |
| 21 | Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. | 1 | 0 | 1 | 7.02.2025 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 22 | Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов». | 1 | 0,5 | 0,5 | 14.02.2025 | http://school-collection.edu.ru |
| 23 | Игра «Клуб ледяных инженеров».Игра «Мяч из круга». | 1 | 0,5 | 0,5 | 21.02.2025 | http://school-collection.edu.ru |
| 24 | Игра «Гонка с | 1 | 0 | 1 | 28.02.2025 | http://spo.1september.ru/urok/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|-----|-----|------------|---|
| | шайбами». Игра «Черепахи». | | | | | mber.ru/urok/ |
| 25 | Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. | 1 | | | 7.03.2025 | http://school-collection.edu.ru |
| 26 | Беговая эстафеты. | 1 | 0,5 | 0,5 | 14.03.2025 | http://school-collection.edu.ru |
| 27 | Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками) | 1 | 0,5 | 0,5 | 21.03.2025 | http://school-collection.edu.ru |
| 28 | Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия | 1 | 0 | 1 | 28.03.2025 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 29 | Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. | 1 | 0 | 1 | 11.04.2025 | http://school-collection.edu.ru |
| 30 | Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба» Промежуточная аттестация | 1 | 0,5 | 0,5 | 18.04.2025 | http://school-collection.edu.ru |
| 31 | Разучивание народных игр. Игра «Чижик» | 1 | 0,5 | 0,5 | 25.04.2025 | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 32 | Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота» | 1 | 0 | 1 | 2.05.2025 | http://school-collection.edu.ru |

| | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|------------|---|
| 33 | Разучивание народных игр. Игра "Чехарда". | 2 | 0 | 2 | 16.05.2025 | http://school-collection.edu.ru |
| - 34 | | | | | 23.05.2025 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<http://spo.1september.ru/urok/>

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие.//

В. Е. Гриженя / М.: Советский спорт, 2005. – 40 с.

2. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.

3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. // А.В. Кенеман /М.: Просвещение, 1989 г.- 239 с.

4. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. //В. И. Лях, А. А. Зданевич / М.: Просвещение, 2008. – 127 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://spo.1september.ru/urok/>