

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кубинская СОШ №2 имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.  
Школьное отделение: Акуловская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

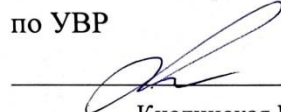
на заседании ШМО  
Учителей физической  
культуры



Кордон Г.А.  
Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Кислинская М.В.  
Протокол №1 от «29» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Василова О.В.

Протокол №1 от «30» 08

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### внеурочной деятельности

### «Сильные, ловкие, смелые»

23 класс

Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель: Смирнова Оксана Валерьевна  
учитель физической культуры

2023г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта ФГОС ООО и соответствует:

1. Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года № 1897 с изменениями и дополнениями.
2. Письму Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
3. Образовательной программе основного общего образования школы.
4. Учебному плану МБОУ Акуловской СОШ.

Срок реализации программы 1 год.

Программа адресована на обучающихся 2 классов средней общеобразовательной школы. Данная программа является разноуровневой, что дает детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

## Раздел 1

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

#### Личностные результаты.

Данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать 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 программы 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:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, 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:**

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- 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.

## **Цели и задачи программы.**

**Цель:** формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

### **Задачи:**

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации 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;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

Программа рассчитана на учащихся 2 классов. 1 час в неделю, 33 часов в год.

## Раздел 2.

### Содержание курса внеурочной деятельности «Олимпийские надежды».

#### Методическое обеспечение и технологии программы:

**Теоретический** материал программы лучше давать темами, сообщение знаний организовывать в форме бесед (групповых или индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности.

**Практические** упражнения объединяются в комплексы, которые периодически изменяются, обновляются; широко применяются упражнения с использованием различных предметов и снарядов.

Занятия проводятся интегрировано. При проведении занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, его пониженные функциональные возможности, также то, что в группе могут быть ученики с различным диагнозом. Поэтому индивидуальный подход должен быть одним из основных принципов организации занятий.

Педагогические возможности преподавания содержания программы «В здоровом теле – здоровый дух!» будут эффективны, так как учащиеся учатся оценивать свою и чужую деятельность с точки зрения законов природы. А это первый шаг к формированию привычек ведения здорового образа жизни.

Основная функция этой программы - воспитание национального самосознания. Русские народные игры, входящие в первый компонент, поделены на разделы, по характеристикам игр. Здесь есть игры, отражающие отношение человека к природе, ведь народ всегда трепетно относился к природе, берёг её, прославлял. Есть игры, которые воспитывают доброе отношение к окружающему миру. Сюда относятся народные игры: «Гуси-лебеди», «Волк во рву», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору» и их различные варианты.

С историческим наследием русского народа знакомят игры, отражающие повседневные занятия наших предков. Это народные игры: «Дедушка-рожок», «Домики», «Ворота», «Встречный бой», «Заря», «Корзинки», а также различные их варианты.

С большим интересом школьники знакомятся с играми сверстников прошлых столетий. К этим играм относятся: «Бабки», «Городки», «Горелки», «Городок-бегунок», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Игровая», «Кто дальше», «Ловишка», «Лапта», и др.

Возможность помериться силой и ловкостью появляется у ребят при изучении игр, которые отражают стремление детей стать сильнее, победить всех. Как тут не вспомнить о легендарных русских богатырях, которые не уступали ранее в популярности современным киногероям. Здесь применяются игры: «Единоборство» (в различных положениях, с различным инвентарем), «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Перетягивание прыжками», «Вытолкни за круг». «Защита укрепления», «Сильный бросок», «Каждый против каждого», «Бои на бревне» и их различные варианты. Эти игры подразумевают знакомство детей с историей возникновения каждой из игр.

Таким образом, при моделировании обновленной парадигмы педагогической классификации русских народных игр выявляется компонент, направленный на духовное

совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня национального самосознания.

**Материально- техническое обеспечение программы:**

- гимнастическая дорожка (8 матов);
- 25 теннисных мячей;
- 4 набора кубиков (по 9 штук в каждом);
- 15 гимнастических обручей;
- 15 гимнастических палок;
- 10 мячей – прыгунок;
- 6 мячей для минибаскетбола;
- 25 миниклюшек;
- 25 платочков;
- 15 скакалок;
- 30 камешков одного размера (галька);
- 2 декоративные удочки;
- 14 флажков;
- 2 набора «Городки»;

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

### Раздел 3

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Общее количество часов
1.	<i>Обице подвижные символические игры.</i> «Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».	2
2.	<i>Игры для формирования правильной осанки.</i> «Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».	1
3.	<i>Игры со скакалками</i> «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».	2
4.	<i>Игры с бегом</i> «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».	2
5.	<i>Игры с прыжками</i> «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».	2
6.	<i>Игры с метанием, передачей и ловлей мяча</i> «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака».	2
7.	<i>Игры лазанием и перелезанием</i> «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».	2
8.	<i>Игры для развития внимания</i> «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».	2
9.	<i>Общеразвивающие игры</i> «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники»,	2



	«Перетягивание каната», «Камешек».	
<b>10.</b>	<i>Игры с разными предметами</i> «Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки».	<b>2</b>
<b>11.</b>	<i>Игры с камешками, шариками и палками</i> «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коршун», «Кольцо», «Рулетка».	<b>2</b>
<b>12.</b>	<i>Хороводные игры</i> «Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк».	<b>2</b>
<b>13.</b>	<i>Игры в помещении</i> «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».	<b>2</b>
<b>14.</b>	<i>Игры в фанты</i> «Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби».	<b>2</b>
<b>15.</b>	<i>Игры- шутки</i> «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанщик», «Черепашка».	<b>2</b>
<b>16.</b>	<i>Сюжетные игры</i> «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «Волк во рву», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».	<b>2</b>
<b>17.</b>	<i>Загадки, шарады, каламбуры</i> «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».	<b>2</b>
<b>18.</b>	<i>Праздник «Мир народных игр»</i>	<b>1</b>

	Игры к различным народным праздникам: «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочки», «Коробейники», «Сказочница», Гусиное перо», «Подвижки льда».	
<b>Итого часов:</b>	<b>34</b>	

### Литература:

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 1993.
- Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 1990.
- Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
- Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
- Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
- Шмаков С. Нетрадиционные праздники в школе.- /Новая школа/, Москва, 1997.