**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

 **Петровобудская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**на заседании учителей эстетического и физического цикла развитияРуководитель МО:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.В.Мельникова/Протокол № \_1 от«14»\_\_08\_\_2023г. | **«Согласовано»**Заместитель директора по УВР МБОУ Петровобудская СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.И.Кулешова/ «15»\_\_\_08\_\_\_\_2023г. | **«Утверждаю»**Директор МБОУ Петровобудская СОШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.А.Иус/Приказ № 68от «\_16\_»\_\_08\_\_ 2023\_г. |

**Программа внеурочной деятельности**

**"Путешествие по тропе здоровья"**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**Минашкиной Натальи Васильевны,**

**первая квалификационная категория**

**2 класс**

**2023-2024 уч.год.**

**с. Петрова Буда**

Рабочая программа составлена на основе:

* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и  А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации;
* Базисного учебного плана образовательных учреждений Брянской области, утвержденный приказом Департамента общего и профессионального образования Брянской области № 41 17 – 04 – 0 от 27.04.2018 г.
* Учебный план МБОУ Петровобудская СОШ на 2018-2019 уч.год.

**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 движение 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 движении; - 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

**Содержание программы**

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»,ору с использованием скороговорок., «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»

**Основные разделы программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|      № |           Название раздела | Общееколичествочасов |
| 1 | Народные игры | 6 |
| 2 | Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) | 6 |
| 3 | Подвижные игры | 15 |
| 4 | Спортивные игры | 3 |
| 5 | Спортивные праздники | 5 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Формы организации  | Развитие и формирование качеств у учащихся |
| Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов) |
|  1 | 1 | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».  | Беседа:«Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения | Формирование  понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья  |
| 2 | 2 | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» | «Беседа о гигиене» Правила игр. | Развитие внимания и памяти |
| 3 | 3 | Игры на развитие памяти.  | Игры  «Художник»  « Все помню» | Развитие внимания и памяти |
| 4 | 4 | Игры на развитие воображения. | Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок. | Развитие воображения, речи |
| 5 | 5 | Игры на развитие памяти | «Два мороза».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание. | Развитие ловкости и внимания, памяти |
| 6 | 6 | Игры на развитие мышления и речи. | Игры  «Угадай чей голосок»»,  «Определим игрушку». | Развитие внимания, памяти и речи |
| Народные игры ( 6 часов) |
| 7 | 1 | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие ловкости, быстроты, внимания  |
| 8 | 2 | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания ; |
| 9 | 3 | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты |
| 10 | 4 | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания   |
| 11 | 5 | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» | Правила игры. Проведение игры. | развитие ловкости, быстроты, внимания   |
| 12 | 6 | Русская народная игра « Удар по веревочке» | Правила игры.  Проведение игры. | развитие быстроты и ловкости  |
|                                         Подвижные игры (15 часов) |
| 13 | 1 | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» | Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо….». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр | Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания. |
| 13 | 2 | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами | Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками.   Эстафеты с обручами | Развитие ловкости, быстроты, внимания   |
| 14 | 3 | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. | Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о  физ. Качествах сила , быстрота, ловкость. | Формирование понятий сила , быстрота, ловкость. |
| 15 | 4 | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». | Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. | развитие глазомера и точности движений  |
| 16 | 5 | Весёлые старты со скакалкой. | Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | развитие  прыгучести и ловкости;   |
| 17 | 6 | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» | Игры с мячом: ловля, бросок, передача. | развитие скоростных качеств  |
| 18 | 7 |  Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», | Проведение игры. Формирование правильной осанки | Укрепление осанки |
| 19 | 8 | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие скоростных качеств   |
| 20 | 9 | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». | Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель. | Развитие глазомера и точности движений  |
| 21 | 10 | Эстафеты с санками и лыжами | Проведение зимних эстафет. | Развитие скоростных качеств  |
| 22 | 11 |  Игры  на лыжах  «Биатлон» | Правила игры. Проведение игры. | Развитие глазомера и точности движений  |
| 23 | 12 |  Игры зимой:«Охота на куропаток» | Игры со скакалкой, мячом. | Развитие выносливости и ловкости  |
| 24 | 13 | Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» | Построение. Строевые упражнения перемещение. | Развитие силы и ловкости  |
| 25 | 14 |  Игра «Салки с мячом». | Правила игры. Проведение игры. | Развитие быстроты, внимания  |
| 26 | 15 |  Игра «Прыгай через ров» | Совершенствование координации движений. | Развитие координации движений  |
|  Спортивные игры  |
| 27 | 1 | Футбол | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. | Развитие скоростных качеств  |
| 28 | 2 | Футбол. | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  |
| 29 | 3 | Футбол | Проведение игры. | Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты   |
| Спортивные праздники |
| 30 | 1 | Спортивный праздник. | Игры, эстафеты, Весёлые минутки.  | Развитие силы и ловкости  |
| 31- | 2 | Олимпийские игры  | Эстафеты с предметами | Развитие силы и ловкости  |
| 32 | 3 | Большие гонки | Эстафеты с предметами и без | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  |
| 33 | 4 | Спортивный праздник  «Фестиваль подвижных игр» | Эстафеты с надувными шарами | развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты  |
| 34 | 5 | Игры по выбору детей | По желанию детей | развитие выносливости и скоростных качеств |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Петровобудская средняя общеобразовательная школа

Согласовано

Зам.директора по УВР:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И. Кулешова

15 августа 2018 г

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**«Путешествие по тропе здоровья»**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

Класс: 2

Учитель: Минашкина Н.В.

Количество часов: всего 34 часа; в неделю 1 час;

Рассмотрено на заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии, музыки и ИЗО

Руководитель ШМО: Мельникова Н.В. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Протокол № 1 от 14.08.2018 г.

с. Петрова Буда

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата проведения** |
| **План** | **Факт** |
| **1** | Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».  |  |  |
| **2** | Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок» |  |  |
| **3** | Игры на развитие памяти.  |  |  |
| **4** | Игры на развитие воображения. |  |  |
| **5** | Игры на развитие памяти |  |  |
| **6** | Игры на развитие мышления и речи. |  |  |
| **7** | Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки» |  |  |
| **8** | Русские народные игры: «Зайка»,  «Прыгание с перевязанными ногами» |  |  |
| **9** | Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун» |  |  |
| **10** | Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив». |  |  |
| **11** | Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей» |  |  |
| **12** | Русская народная игра « Удар по веревочке» |  |  |
| **13** | Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты» |  |  |
| **14** | Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами |  |  |
| **15** | Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты  с баскетбольным мячом. |  |  |
| **16** | Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка». |  |  |
| **17** | Весёлые старты со скакалкой. |  |  |
| **18** | Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде» |  |  |
| **19** |  Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву», |  |  |
| **20** | Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам» |  |  |
| **21** | Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». |  |  |
| **22** | Эстафеты с санками и лыжами |  |  |
| **23** |  Игры  на лыжах  «Биатлон» |  |  |
| **24** |  Игры зимой:«Охота на куропаток» |  |  |
| **25** | Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов» |  |  |
| **26** |  Игра «Салки с мячом». |  |  |
| **27** |  Игра «Прыгай через ров» |  |  |
| **28** | Футбол |  |  |
| **29** | Футбол. |  |  |
| **30** | Футбол |  |  |
| **31** | Спортивный праздник. |  |  |
| **32** | Олимпийские игры  |  |  |
| **34** | Большие гонки |  |  |