

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №99» г. Барнаул**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МБОУ «СОШ № 99»  
протокол № 11  
от «25» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ «СОШ № 99»  
В.Д.Бабак  
приказ № 141/22  
от «01» сентября 2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса  
«Если хочешь быть здоров»  
(Подвижные игры)**

для 2 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Буйнова Е. В., Ортман А. С.

Барнаул 2023г

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» для обучающихся 2 класса на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Примерной программе воспитания.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ».**

Содержание отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

### **Игра как средство воспитания.**

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

### **Игра в жизни ребёнка.**

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексy. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлексорным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

### **Оздоровительное значение подвижных игр.**

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают

подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

- сформировано начальное представление о культуре движения;
- 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.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»**

#### **«Русские народные игры»**

**Цели:** провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны. На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

#### **«Игры народов России»**

**Цели:** познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

#### **«Подвижные игры»**

**Цели:** совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

#### **«Эстафеты»**

**Цели:** познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ».**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ УЧЕБНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**Программа обеспечивает достижение второклассниками следующих личностных, метапредметных результатов.**

**Личностными результатами** кружка «Подвижные игры» являются следующие умения:

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;

-оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

-выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** кружка «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму

### **Познавательные УУД**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

### **Коммуникативные УУД:**

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с

задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической

формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Дата изучения</b>	<b>Место проведения занятия</b>
<b>1</b>	Игры с элементами легкой атлетики	11ч		Спортивная площадка, спортивная площадка
<b>2</b>	Игры с элементами ритмической гимнастики	11ч		Спортивный зал
<b>3</b>	Подвижные игры	13ч		Спортивный зал
<b>4</b>	<b>Итого</b>	35ч		

## **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Дата изучения</b>	<b>Место проведения занятия</b>
<b>Игры с элементами легкой атлетики (11ч)</b>				
<b>1</b>	«Осенний марафон»	1		Спортивная площадка
<b>2</b>	Игра «Чай-чай выручай»	1		Спортзал

3	Игра «День и ночь»	1		Спортзал
4	Игра «Вызовы»	1		Спортзал
5	Игра «Гонка мячей по кругу»	1		Спортзал
6	Прыжки в длину	1		Спортзал
7	Игра «Караси и щука»	1		Спортзал
8	Игра «Кто выше?»	1		Спортзал
9	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1		Спортзал
10	Игра «К своим флажкам»	1		Спортзал
11	Игра «Пустое место»	1		Спортзал
<b>Игры с элементами ритмической гимнастики (11ч)</b>				
12	Игра ««Веселые ладошки»»	1		Спортзал
13	Игра «Веселый зоопарк»	1		Спортзал
14	«Красивая спина»	1		Спортзал
15	Игра «Дружные ребята»	1		Спортзал
16	Игра «Веселый сапожок»	1		Спортзал
17	"Непоседы"	1		Спортзал
18	Игра «Веселый сапожок»	1		Спортзал
19	"Непоседы"	1		Спортзал
20	"Непоседы"	1		Спортзал
21	Игра «Ритмическая мозаика»	1		Спортзал
22	Игра «Зайцы в огороде»	1		Спортзал
<b>Подвижные игры (13ч)</b>				
23	Игры и эстафеты с мячами	1		Спортзал
24	Игра «Класс, смирно!»	1		Спортзал
25	Броски мяча в корзину	1		Спортзал
26	Игра «Боулинг»	1		Спортзал
27	Игра «Картошка»	1		Спортзал
28	Соревнование по прыжкам через скакалку	1		Спортзал
29	Игра «Веселые пингвинята»	1		Спортзал
30	Игра «Солнышко»	1		Спортзал
31	Игры по выбору учащихся	1		Спортзал

<b>32</b>	Игры по выбору учащихся	1		Спортзал
<b>33</b>	Игра «Защита укрепления»	1		Спортзал
<b>34</b>	Игра «Попади в цель»	1		Спортзал
<b>35</b>	Итоговое занятие. Игры на выбор учащихся.	1		Спортзал

#### **УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. В.Г. Яковлев, В. П. Ратников «Подвижные игры» Просвещение 2011.
2. В. А. Луговая. Народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика. СПб.,2009
3. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст] / О. А. Степанова.-М: Баласс,2012.-С.128.