АДМИНИСТРАЦИЯ ЦИМЛЯНСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Паршиковская средняя общеобразовательная школа

Цимлянского района Ростовской области

ул.Мира – 2, х.Паршиков, 347301 , тел. (86391)44-2-43, 44-1-03, E-mail: cimparsh3@mail.ru

ОГРН 1026101719104, ИНН 6137005987, КПП 613701001, БИК 046015001

МБОУ Паршиковская СОШ

 «Утверждаю» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор МБОУ Паршиковской СОШ

 К.А.Кулягин

 Приказ от 30 августа 2023г. №151

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПО СПОРТИВНО\_ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

**«СПОРТ-ЭТО ЖИЗНЬ»**

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ **2 КЛАСС**

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: **34**

Учитель **Губачева Оксана Владимировна**

(ФИО)

Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15)

<http://window.edu.ru/resource/623/70623/files/noo-prim.pdf>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с :

 -Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273- ФЗ от 29 декабря 2012 года (статьи 12, 13,19, 28,30,47);

 -Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 с изменениями;

 -Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897»;

 Рабочая программа составлена в соответствии с :

 -Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273- ФЗ от 29 декабря 2012 года (статьи 12, 13,19, 28,30,47);

 -Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 с изменениями;

 -Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897»;

 -Уставом ОУ.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса с учетом ФГОС, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Согласно учебному плану МБОУ Паршиковской СОШ на 2023-2024 учебный год на изучение внеурочной деятельности «Доноведение» во 2 классе отводится 34 часа из расчета 1 учебный час в неделю.

 Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

        Цель данной программы – укрепление здоровья детей.

        Основные задачи:

1. повысить уровень двигательной активности;
2. способствовать физическому, психическому развитию детей;
3. развивать активность и творчество учащихся, любознательность, честность;
4. вызвать интерес к занятию «Подвижные игры», позволить детям ощутить красоту и радость движений;
5. в условиях развития  двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельност

Формы организации занятия: игра

Формы контроля : входная и итоговая диагностика; На каждом занятии контролировать частоту сердечных сокращений.

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные УУД: -

-снижение заболеваемости;

-формировать физические качества;

-воспитывать культуру общения;

- воспитывать любовь и уважение к окружающим;

- сблизить и сплотить детский коллектив;

- развивать самооценку у младших школьников;

- научить анализу собственных действий и поступков;

- научить планированию действий;

- развивать устную речь учащихся;

- развивать творческие способности;

- привить интерес к чтению дополнительной литературы и публикаций;

Познавательные УУД:

-проверить умение самостоятельно выбирать нужную информацию.

-учиться определять цель деятельности с помощью учителя;

-учиться совместно давать эмоциональную оценку  деятельности класса на уроке;

-учиться отличать верно выполненное задание от неверного

Коммуникативные  УУД :

проверить умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться ее обосновывать, приводя аргумент.

Метапредметные УУД :

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

-самостоятельно оценивать правильность выполнения действий

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Статистические упражнения(позы) – 3час.

Позы применяются как общеизвестные статистические физические упражнения и как специфические виды статических упражнений типа асан, заимствованных из тысячелетней древнеиндийской системы хатха-йога. Асаны-“ лотос”, “кобра”, “собака”, “кошка”, “дерево”. Игры и игровые упражнения “Скульптор”, “Скульптурная группа”, “Рисуем телами”.

2. Физические упражнения сопряженного характера – 2 часа.

Игровые упражнения и игры : “Бабочки и стрекозы”, “Замри”, “Бег с флажками”, “Журавли и лягущки”,полоса препятствий, игровые упражнения с мячом; обручем; скакалкой; эстафеты.

3. Физические упражнения творческого характера – 4 часов.

Иммитационные движения(отгадать загадку и показать движением отгадку), прослушивание мелодии и показ упражнения, исценирование сказок, стихов, “Муравейник” (упражнения по желанию).

4. Мимические упражнения – 1 часа.

Упражнения на передачу выразительности жеста; удивления; радости; гнева; удовольствия; переживания и др.

5. Дыхательные упражнения – 5 часов.

Упражнения, игровые задания и игры с элементами дыхательной гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики по системе Бутейко и Стрельниковой, звукотерапия, кричалки.

6.Упражнения на напряжение и расслабление мышц - 4 часа.

Упражнения и игровые задания “Качели”, “Насос и мяч”, “Пылесос и пылинки”, “Тряпичная кукла”, “Факир”, “Штанга”, упражнения в положении лежа, упражнения на сохранение и коррекцию осанки; предотвращения плоскостопия,коррекция зрения.

7. Ритмические упражнения и танцы – 3 часа.

Танцевальные движения, исценирование песен, танцы, ритмические упражнения “Барабан”, “Канон”, “Хлопай-топай”, “Слушай хлопки”.

8. Психогимнастика – 3 часов.

Этюды на выразительность жеста; отображения положительных и отрицательных черт характера; на выражение удовольствия и радости; сосредоточенности; внимания.

9. Игры(творческие, подвижные, спортивные) – 6 часов.

Сюжетно-ролевые игры, подвижные игры, спортивные игры(баскетбол, пионербол, футбол, лапта).

10. Основы самомассажа – 3 часа.

Самомассаж рук, ног, стоп, головы, ушных раковин.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов | Форма контроля |
| 1 | Статистические упражнения(позы) | 3 | Промежуточный  |
| 2 | Физические упражнения сопряженного характера | 2 | Промежуточный  |
| 3 | Физические упражнения творческого характера | 4 | Промежуточный  |
| 4 | Мимические упражнения | 1 | Промежуточный  |
| 5 | Дыхательные упражнения | 5 | Промежуточный  |
| 6 | Упражнения на напряжение и расслабление мышц | 4 | Промежуточный  |
| 7 | Ритмические упражнения и танцы | 3 | Промежуточный  |
| 8 | Психогимнастика | 3 | Промежуточный  |
| 9 | Игры(творческие, подвижные, спортивные) | 6 | Промежуточный  |
| 10 | Основы самомассажа | 3 | Промежуточный  |
| ИТОГО 34час. |

 УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Спортивный инвентарь: маты, мячи, скакалки, канат, тренажеры и др.

 Оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, интерактивная доска и др.)

Информационные источники

www.sport-menu.ruСпортивная энциклопедия популярных видов спорта

http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/6642163/

http://spo.1september.ru/urok/index.php?SubjectID=240170.

1. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Физическая культура 1-11-е классы. А.П.Матвеев, Т.В Петрова, Л.В Каверкина. ДРОФА. Москва 2005 год. Министерство образования Российской Федерации.

2. Лечебная физкультура и массаж. Практическое пособие. Г.В Каштанова. АРКТИ, 2006 год.

3. Психогимнастика. М.И Чистякова. Просвещение. Москва. 1990 год.

4. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры. В.А Родионов. Москва. Педагогический университет “Первое сентября”. 2006 год.

5. Йога для маленьких. М.И Буянов. 2000 год.

|  |  |
| --- | --- |
|  Согласовано |  Согласовано |
| Протокол методического совета №1 | Заместитель директора по УВР |
| МБОУ ПАРШИКОВСКОЙ СОШ  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Поцелуева |
| от 30 августа 2023г. | 30 августа 2023г. |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. А. Поцелуева |  |

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по курсу внеурочной деятельности

«СПОРТ-ЭТО ЖИЗНЬ»

Класс 2

Учитель Губачева Оксана Владимировна

Количество часов:

Всего за год – 34 часа; в неделю – 1 час

Программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема.  | Дата  |
| план | факт |
| 1 | Средство физического воспитания | 07.09 |  |
| 2 | Игры. | 14.09 |  |
| 3 | Игры. | 21.09 |  |
| 4 | Личная гигиена | 28.09 |  |
| 5 | Дыхательная гимнастика. Психогимнастика. | 05.10 |  |
| 6 | Упражнения творческого характера | 12.10 |  |
| 7 | Хатха-йога. Дыхательная гимнастика. | 19.10 |  |
| 8 | Ритмические упражнения и танцы. Самомассаж. | 26.10 |  |
| 1 четверть 8 час. |
| 9 | Мимические упражнения. | 09.11 |  |
|  10 | Напряжение и расслабление мышц. | 16.11 |  |
| 11 | Стройная спина. Психогимнастика. | 23.11 |  |
| 12 | Стройная спина Дыхательные упражнения. | 30.11 |  |
| 13 | Упражнения творческого характера.  | 07.12 |  |
| 14 | Танцы. Напряжение и расслабление мышц. | 14.12 |  |
| 15 | Игры. Позы. | 21.12 |  |
| 16 | Игры и упражнения сопряженного характера. Мимические упражнения.  | 28.12 |  |
| 2 четверть 8 час. |
| 17 | Упражнения сопряженного характера.  | 11.01 |  |
| 18 | Физическая культура и спорт. Психогимнастика. | 18.01 |  |
| 19 | Игры. Позы. | 25.01 |  |
| 20 | Психогимнастика. | 01.02 |  |
| 21 | Напряжение и расслабление мышц. Самомассаж. | 08.02 |  |
| 22 | Развитие физических качеств | 15.02 |  |
| 23 | Мимические упражнения. Дыхательные упражнения. | 22.02 |  |
| 24 | Игры. Самомассаж. | 29.02 |  |
| 25 | Дыхательные упражнения.Упражнения сопряженного характера. | 07.03 |  |
| 26 | Напряжение и расслабление мышц. Коррекция зрения. | 14.03 |  |
| 3 четверть 10 час. |
| 27 | Ритмические упражнения и танцы. | 21.03 |  |
| 28 | Упражнения творческого характера.  | 04.04 |  |
| 29 | Игры. Сюжетно-ролевые игры. | 11.04 |  |
| 30 | Ритмические упражнения и танцы. Дыхательная гимнастика. | 18.04 |  |
| 31 | Позы. Самомассаж. | 25.04 |  |
| 32 | Упражнения творческого характера. | 02.05 |  |
| 33 | Напряжение и расслабление мышц.  | 16.05 |  |
| 34 | Танцы. Психогимнастика. | 23.05 |  |
| 4 четверть 8 час. |
| ИТОГО 34 час. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |