

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 4
имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика
и кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского
г. Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район**

УТВЕРЖДАЮ

Решение педсовета протокол № 1
от «31» августа 2023 года

Председатель педсовета

_____ И. В. Шутенко

Рабочая программа

внеурочной деятельности

по курсу «СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ»

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 2 класс

Количество часов: 34 часа

Педагог: Сметанко Ирина Анатольевна

Авторская программа, разработана в соответствии с
Федеральным государственным образовательным стандартом начального
общего образования.

г. Славянск-на-Кубани
2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Сильные, смелые, ловкие» для 2 классов составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статьи 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 569 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);

- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в ФГОС НОО;

- Рабочей программы воспитания МБОУ лицей №4 имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского г.Славянска- на- Кубани муниципального образования Славянский район;

- Авторской программы внеурочной деятельности П. В. Степанова «Личностно-развивающие игры».

- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2

- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, модулей, курсов внеурочной деятельности МБОУ лицей № 4 имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского г.Славянска- на- Кубани муниципального образования Славянский район.

Программа рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю в течение всего учебного года.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая объединила в себе теоретические сведения об игровых традициях русского народа, учитывая потребность детей в двигательной активности. В играх воспитывается сознательная дисциплина, дети контролируют свои поступки, приучаются к правилам справедливости, правильно и объективно оценивают поступки других. Народные русские подвижные игры являются частью интернационального, художественного, физического воспитания школьников.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Основная идея программы состоит в эффективном развитии физических качеств и способностей учащихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Обучаясь по программе кружка «Сильные, смелые, ловкие» учащиеся будут нацелены на осознанное формирование, сохранение и укрепление своего здоровья; освоят умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; научатся выполнять нормы ГТО.

Представленная программа кружка с элементами русских народных подвижных игр учитывает возрастные особенности детей младшего школьного возраста; необходимость постепенного перехода от простых игр к более сложным, чередование активных игр с играми малой подвижности.

Программа внеурочной деятельности по курсу «Сильные, смелые, ловкие» рассчитана на учащихся 2-х классов. Она состоит из двух частей: теоретической и практической.

Теоретическая часть нацелена на формирование и расширение знаний и навыков учащихся в области гигиенической культуры, режима дня школьника, овладение оздоровительными приемами; на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, посредством бесед по профилактике здорового образа

жизни, минуток здоровья, интеллектуальных и познавательных конкурсов, викторин, турниров знатоков спорта.

Практическая часть включает знание правил техники безопасности при занятии физическими упражнениями, правила проведения простейших игр, эстафет, умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию; владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем; формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем.

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, на развитие основных физических качеств; русские народные игры, основанные на элементах легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр; зимние виды народных игр; русские народные подвижные игры – эстафеты. Программа кружка «Сильные, смелые, ловкие» составлена на основе материала, который изучают учащиеся на уроках физической культуры в образовательной школе. Занятия в кружке и элементами русских народных подвижных игр являются хорошей школой физической культуры.

Учащиеся получают не только знания из области физической культуры и спорта, но и расширяют свой кругозор, повысят эрудицию, уверенность в себе.

Цель данной программы – оптимизировать двигательную активность младших школьников, по средством вовлечения их в активную игровую деятельность; формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Формы организации деятельности по программе коллективная и групповая.

Основные виды деятельности учащегося:

<i>Область знания</i>	<i>Виды деятельности учащихся</i>
Физическая культура	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
Из истории физической культуры и спорта	Пересказывать тексты по истории физической культуры и спорта. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью.
Физические упражнения	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели

	<p>физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений.</p>
Самостоятельные занятия	<p>Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>
Самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовкой	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели физических качеств.</p> <p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.</p>
Игры и развлечения	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
Движения и передвижения строем	<p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p>
Подвижные игры	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями</p>

	в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
Спортивные игры	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности

Место курса в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Сильные, смелые, ловкие» для учащихся 2-х классов рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю в течение всего учебного года.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Сильные, смелые, ловкие»

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Патриотического воспитания:

- ценностного отношения к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию;
- понимание значения физической культуры в жизни современного общества;
- способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене;

2. Гражданского воспитания и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий

поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания):

– знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

– установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

4. Физического воспитания и формирования культуры здоровья:

– осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений.

5. Экологического воспитания:

– ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

– готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

– готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

– освоение и выполнение физических упражнений, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметными результатами освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Сильные, смелые, ловкие» являются следующие умения:

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности;
- проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности;
- анализировать свои ошибки.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение

ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной физкультурной деятельности.

Предметными результатами освоения курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Сильные, смелые, ловкие» являются следующие умения:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Выпускник получит **возможность научиться:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

- работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

- использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Содержание учебного материала курса внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Сильные, смелые, ловкие»

Содержание учебного материала строится в соответствии со следующими этапами:

№ п/п	Этап	Содержание
1.	«Введение. Основы знаний народной подвижной игры» (7 часов)	<p>Теория Знакомство с программой занятий кружка «Сильные, смелые, ловкие». Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний о народных подвижных играх. Знакомство с историей народной подвижной игры: понятия правил игры, выработка правил игры. Игры наших родителей.</p> <p>Тематические беседы: «Открываем дверь в страну игр», «Законы страны Игр».</p> <p>Беседы по профилактике здорового образа жизни: «Режим дня – основа жизни человека», «Учимся не болеть», «Как я буду заботиться о своем здоровье», «Как сохранить осанку», «Формирование правильной осанки у школьников», «О хороших привычках», «Правильная осанка её значение для здоровья», «Закаливание и его значение для организма», «Значение правильного дыхания для здоровья», «Здоровый образ жизни и его значение».</p> <p>Практические работы: Подвижные игры на свежем воздухе. Разучивание упражнений, способствующих формированию правильной осанки.</p> <p>Минутки здоровья: «Поговорим о режиме дня», «Осанка – основа красивой походки», «Витамины – мои друзья», «Правильное питание», «Друзья Мойдодыра», «Первая помощь при ссадинах и порезах», «Витамины – мои друзья», «Травма: как ее избежать», «Спорт укрепляет здоровье», «Помоги своему позвоночнику!»</p>
2.	«Русские народные подвижные игры на развитие основных физических качеств» (9 часов)	<p>Теория Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм. Разновидности прыжков, многоскоки. Разновидности бега. Разновидности ходьбы.</p> <p>Практическая работа: Метание малого мяча в горизонтальную цель, в вертикальную цель, на дальность. Метание набивного мяча. Преодоление малых препятствий. Подвижные игры. Эстафеты. Игровые упражнения с бегом, прыжками.</p> <p>Беседы по профилактике здорового образа жизни: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Как я буду заботиться о своем здоровье»,</p>

		<p>«Учимся не болеть», «Что я знаю о себе? Мой организм», «Правила бережного отношения к зрению», «Формирование правильной осанки у школьников», «Здоровье – главная ценность человеческой жизни», «Причины утомляемости и переутомляемости школьника. Как с ними бороться?», «Здоровый образ жизни и его значение».</p> <p>Минутки здоровья «Хорошее настроение», «Вместе весело шагать», «С бодрым утром!», «Гигиена тела», «Берегите глаза», «Осанка», «Друзья Мойдодыра», «Витамины – наши друзья», «Чистим зубы»</p>
3.	<p>«Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр» (9 часов)</p>	<p>Теория Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм.</p> <p>Практическая работа: Подвижные игры, эстафеты с мячами, флажками, гимнастическими скакалками, обручами, на гимнастической стенке, на гимнастических скамейках, «Веселые старты».</p> <p>Беседы по профилактике здорового образа жизни: «Значение занятий физической культурой и спортом для сохранения здоровья», «Личная гигиена. Основные правила личной гигиены», «Полезные и вредные продукты питания», «Путешествие в мир лекарственных растений!», «Врачи – наши помощники», «Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет»!», «Правильное питание», «Зачем делают прививки», «Где найти витамины?».</p> <p>Минутки здоровья: «Водные процедуры», «Гигиена тела», «Правильное питание», «Сказка о микробах», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», «Вредные привычки», «Мой рост и мой вес», «Путешествие в страну Витаминацию», «Радуга здоровья».</p>
4.	<p>«Русские народные подвижные игры – эстафеты» (9 часов)</p>	<p>Теория Правила техники безопасности по подвижным и спортивным играм.</p> <p>Практическая работа: Эстафеты с прыжками, эстафеты в беге, эстафеты с передачей эстафетной палочки, эстафеты по кругу, эстафеты в колоннах, эстафеты в шеренгах, эстафеты с ловлей и передачей мяча на месте и в движении, эстафеты с ведением мяча правой, левой рукой в движении, эстафеты с броском мяча в цель, комбинированные эстафеты, веселые старты,</p>

	эстафеты с гимнастической скакалкой, встречные эстафеты. Беседы по профилактике здорового образа жизни: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!», «Здоровым быть – себя любить», «Витамины и здоровый организм», «Учимся отдыхать», «Да здравствует мыло душистое!», «Гигиена в быту. Предупреждение кожных заболеваний. Правила мытья рук и ног», «Понятие о микробах, пути заражения», «Влияние компьютера и телевизора на здоровье человека», «Буду правильно дышать и здоровье улучшать». Минутки здоровья: «Движение – это Жизнь», «Загадки доктора Айболита», «Смех продлевает жизнь», «Осанка – основа красивой походки», «Зелёная аптечка», «Как снять усталость рук, ног», «Азбука здоровья», «Витамины и мы», «Дыхательно-звуковая гимнастика».
--	---

3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Цифровые электронные ресурсы
2 класс			
1.	Введение. Основы знаний народной подвижной игры	7	https://resh.edu.ru
2.	Русские народные подвижные игры на развитие основных физических качеств	9	https://resh.edu.ru
3.	Русские народные подвижные игры, основанные на элементах: гимнастики, акробатики, легкой атлетике, спортивных игр	9	https://resh.edu.ru
4.	Русские народные подвижные игры – эстафеты	9	https://resh.edu.ru
	Итого:	34	

4. Формы проведения занятий:

- лекционно-образовательные занятия;
- беседы, тематические беседы, конкурсы, викторины по спорту; викторины на тему ЗОЖ; турниры знатоков спорта;
- практические и самостоятельные работы;
- просмотры презентаций и видеофильмов соревнований;
- ежедневные зарядки;

- веселые старты, эстафеты; игры на свежем воздухе и в спортивном зале;
- спортивные соревнования и праздники;
- конкурсы рисунков и плакатов на тему ЗОЖ;

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 1 заседания методического
совета МБОУ лицей № 4
от «31_» августа 2023 года
_____ Куликов Р.В.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР
_____ А.В. Лукаш
«31» августа 2023 года