

**Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа села Мусорка имени Героя Советского Союза Петра Владимировича Лапшова муниципального района Ставропольский Самарской области**

РАССМОТРЕНО  
МО естественно-научного цикла

\_\_\_\_\_ Желнина Т.А.

Протокол № \_\_1\_\_

от "26" июля 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ СОШ с.Мусорка

\_\_\_\_\_ Новичкова Г.И.

Приказ №\_39-од\_

от "26" июля 2022 г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

Наименование **Школа здоровья**

Класс **2**

Направление внеурочной деятельности **спортивно-оздоровительное**

Рабочую программу составил учитель физической культуры: Жукова Оксана Алексеевна

Формы проведения **игры, беседы, физические упражнения**

Уровень общего образования **начальная школа**

Срок реализации программы **2022 – 2023 учебный год**

Количество часов по учебному плану всего **34 часа в год**

Планирование составлено на основе учебной программы В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2018; А. Ю. Патрекеев.

Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2018 И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова.

Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2018

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 2 класса (в том числе ОВЗ) спортивно-оздоровительного направления «Школа здоровья» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 34 занятия по 1 занятию в неделю

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

**Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Школа здоровья»**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Школа здоровья» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Школа здоровья»**

#### **Игры с элементами спортивных игр:**

##### **Легкая атлетика**

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

##### **Ритмическая гимнастика**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

##### **Подвижные игры**

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

##### **Лыжная подготовка**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

### **Тематический план**

#### **спортивно-оздоровительного направления «Школа здоровья»**

№ п/п	Разделы	2 год обучения	
		т	п
1	Игры с элементами легкой атлетики	1	8
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	1	9
3	Игры с элементами спортивных игр	1	7
4	Игры с элементами лыжной подготовки	1	6
5	Игры по выбору детей		
	Всего часов	34	

### **Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Школа здоровья»**

#### **Игры с элементами спортивных игр:**

##### **Легкая атлетика**

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

#### **Ритмическая гимнастика**

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

#### **Подвижные игры**

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

#### **Лыжная подготовка**

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

### **Тематическое планирование 2 класс – 34 часа**

<b>№</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	<b><u>Игры с элементами легкой атлетики</u></b> «Осенний марафон»	1
2	Игра «Чай-чай выручай»	1
3	Игра «День и ночь»	1
4	Игра «Вызовы»	1
5	Игра «Гонка мячей по кругу»	1
6	Прыжки в длину	1
7	Игра «Караси и щука»	1
8	Игра «Кто выше?»	1
9	Игра с обучением прыжкам в высоту «Достань мячик»	1
10	<b><u>Ритмическая гимнастика</u></b> Игра ««Веселые ладошки»»	1
11	Игра «Веселый зоопарк»	1
12	Игра «Красивая спина»	1
13	Игра «Дружные ребята»	1
14-15	Игра «Веселый сапожок»	2
16-18	"Непоседы"	3
19	Игра «Ритмическая мозаика»	1
20	<b><u>Лыжная подготовка</u></b> Скользкий шаг с палками	1
21	Игра «Царь горы»	1
22	Повороты на месте и в движении	1
23	Игра «Попади в цель»	1
24	Игры по выбору учащихся	1

25	Эстафета «Снежный город»	1
26	Лыжная эстафета	1
27	<b><u>Подвижные игры</u></b> Игры и эстафеты с мячами	1
28	Игра «Класс, смирно!»	1
29	Броски мяча в корзину	1
30	Игра «Боулинг»	1
31	Игра «Картошка»	1
32	Соревнование по прыжкам через скакалку	1
33	Игра «Веселые пингвинята»	1
34	Игра «Солнышко»	1

### **Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.**

1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2019

2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2018

4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2018

5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2018

6. Учебно – практическое оборудование:

козел гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, коврики: гимнастические, массажные, кегли, обруч пластиковый детский, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, флажки: разметочные с опорой, стартовые, лента финишная.

### **Материально – техническое обеспечение**

#### Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи