

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardejskschool@mail.ru
<http://www.gvardejskschool.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 03.07.2017г.№10



Утверждаю
Приказ от 04.07.2017г.№ 470
Директор школы
Дуганова Г.И.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности**

Наименование курса внеурочной деятельности **Юные олимпийцы**

Класс **2**

Срок реализации программы, учебный год **2017 - 2018**

Рабочую программу составила **Колосовская Е.А.**

г.Гвардейск

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 3 стр.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности 3 стр
3. Тематическое планирование 4 стр

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Обучающиеся должны знать:

- о способах и особенностях 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.

Обучающиеся должны 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.

Обучающиеся 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.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

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», игра с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

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, пионербол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры».

Формы и виды деятельности:

1. Беседы.
2. Участие в спортивных праздниках.
3. Участие в спортивных соревнованиях.
4. Игры.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (с указанием общего количества часов, отводимых на освоение этого раздела)
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи-6 часов	
1.	Игры на внимание «Класс, смирно!», «За флажками». Беседа: «Мир движений и здоровье». Строевые упражнения.
2.	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны», «Запомни-порядок». Беседа о гигиене.
3.	Игры на развитие памяти «Художник», «Всё помню».
4.	Игры на развитие воображения «Море волнуется», «Запрещённое движение». ОРУ.
5.	Игры на развитие памяти «Два мороза». Эстафеты с малыми мячами.
6.	Игры на развитие мышления и речи «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».
Народные игры-6 часов	
7.	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки». Отработка игровых приёмов.
8.	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами» Игровые правила.
9.	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».
10.	Русские народные игры «Кот и мышь», «Локомотив».
11.	Русские народные игры «Большой мяч», «Укротитель зверей».
12.	Русская народная игра «Удар по верёвочке».
Подвижные игры-15 часов	
13.	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты». Беседа: «Чтобы здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка.
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». Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.
17.	Весёлые старты со скакалкой. Упражнения со скакалкой.
18.	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде». Игры с мячом: ловля, бросок, передача.
19.	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву».
20.	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».
21.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».

22.	Проведение эстафет с малыми мячами и скакалками.
23.	Игра «Охота на куропаток». Игры со скакалкой, мячом.
24.	Игры «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов». Строевые упражнения.
25.	Игра «Салки с мячом».
26.	Игра «Прыгай через ров». Беседа о совершенствовании координации движений.
27.	Весёлые старты со скакалкой и мячами. Упражнения со скакалкой и мячами.
Спортивные игры-3 часа	
28.	Футбол. Игровые правила.
29.	Футбол. Отработка игровых приёмов.
30.	Пионербол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.
Спортивные праздники-4 часа	
31.	Спортивный праздник. Игры, эстафеты, весёлые минутки.
32.	Олимпийские игры. Эстафеты с предметами.
33.	Большие гонки. Эстафеты с предметами и без.
34.	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр». Эстафеты с надувными шарами.
Итого: 34 занятия	