

**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 | |