

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Юрловская основная школа

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол № 9 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

Лиса

Ю.Н. Платонова
. от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
Юрловская ОШ

К

Ф.Б. Каляев
Приказ № 63 от «29» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивный марафон»

для учащихся 2 класса

на 2023-2024 учебный год

с. Юрловка
2023 г.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты изучения курса «Спортивный марафон» является формирование следующих умений: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах:

- уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык общие интересы.

Метапредметные результаты изучения курса «Спортивный марафон» является формирование следующих умений:

- характеризовать явления (действия и поступки),
- давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу

Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы.

1. Вводное занятие (1 час)

Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.

2. Мир вокруг меня и в нём. (6 часов).

Человек неповторим. Он индивидуален и имеет свое мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Твоя семья, её состав. Взаимопомощь в семье. Роль в семье каждого члена, профессии родственников. Твоя помощь в семье. Обязанности членов семьи. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем.

3. Уроки Мойдодыра. (14 часов)

Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скапливанию грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство, травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

4. Охрана жизни человека. (8 часов)

В каком возрасте нужно учиться плавать, правила безопасности на воде. Правила безопасности на улице, подвижные игры. Как избежать отравлений. Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения. Подвижные игры народов мира.

5. Игры народов. (5 часов)

Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мышь»

Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?».

Весёлые старты.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

| № | Название темы | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Количество часов | | |
|---|----------------------------|--|------------------|--------|----------|
| | | | всего | теория | практика |
| 1 | Вводное занятие | | 1 | 1 | - |
| 2 | Мир вокруг меня и я в нём. | Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game | 6 | 3 | 3 |

| | | | | | |
|---|------------------------|---|----|----|----|
| 3 | Уроки Мойдодыра. | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game | 14 | 7 | 7 |
| 4 | Охрана жизни человека. | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game | 8 | - | 8 |
| 5 | Игры народов | Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game | 5 | | 5 |
| | Итого | | 34 | 11 | 23 |

Календарно-тематическое планирование.

| № | Тема занятия | Кол. часов | Дата По плану | Дата по факту | Примечание. |
|---|--|------------|---------------|---------------|-------------|
| 1 | Вводное занятие. | | | | |
| Мир вокруг меня и в нём.(6 часов). | | | | | |
| 2 | Я-неповторимый человек. Кто тебя окружает. Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». | 1 | | | |
| 3. | Для чего люди общаются. Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». | 1 | | | |
| 4 | Настроение в школе. Поведение в | 1 | | | |

| | | | | | |
|------------------------------------|--|---|--|--|--|
| | школе. Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». | | | | |
| 5 | Занятия после школы. Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. | 1 | | | |
| 6 | Вредные привычки. Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». | 2 | | | |
| Уроки Мойдодыра. (14 часов) | | | | | |
| 7 | Кто нас лечит. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». | 1 | | | |
| 8 | Что такое здоровье. Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам». | 1 | | | |
| 9 | Забота о глазах. Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». | 1 | | | |
| 10 | Забота о коже. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног». | 1 | | | |
| 11 | Уход за зубами. Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?» | 1 | | | |
| 12 | Как следует питаться. Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». | 1 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| 13 | Как сделать сон полезным. «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». | 1 | | | |
| 14 | Как закаляться. Обтирание, обливание. Умывание и купание. «Кто дольше не собьётся», «Удочка». | 1 | | | |
| 15 | Умывание и купание. Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» | 1 | | | |
| 16 | Почему мы боеем. Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» | | | | |
| 17 | Нужные и ненужные лекарства. «Трамвай», «Найди себе пару». | 1 | | | |
| 18 | Я прививок не боюсь, если надо уколуюсь. «Гонки » «Попади в цель». | 1 | | | |
| 19 | Ещё раз о лекарствах. Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?» | 1 | | | |
| 20 | Кто и как предохраняет нас от болезней. Игры на быстроту«Шишки, желуди, орехи», | 1 | | | |
| Охрана жизни человека. (8 часов) | | | | | |
| 21 - 22 | Как правильно вести себя на воде. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» | 2 | | | |
| 23 - 24 | Как вести себя на проезжей части дороги и на тротуаре. Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» | 2 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|---|--|--|--|
| 25 - 26 | Как избежать отравлений. «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». | 2 | | | |
| 27 - 28 | Безопасность на улице при любой погоде. Правила дорожного движения. Игры « Успей поймать», «Космонавты». | 2 | | | |
| Игры народов. (4 часа) | | | | | |
| 29 - 31 | Подвижные игры народов . Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мышь» Татарские народные игры: «Займи место», «Перехватчики», « Кто первый?» | 3 | | | |
| 32 - 34 | Весёлые старты. | 3 | | | |