

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Администрация Вытегорского муниципального района

МБОУ "Вытегорская СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета МБОУ "Вытегорская СОШ
№2"

Протокол №1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Робозёрова М.В.

Приказ №103-ОД от «31» августа 2024 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Спортивные
игры»
для обучающихся 2 класса

г. Вытегра

2024г.

Пояснительная записка к рабочей программе внеурочной деятельности по физической культуре для учащихся 2 класса

Программа «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Данная программа служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Цель программы - сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
2. Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
3. Формирование интереса к народному творчеству;
4. Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

1. Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
2. Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
3. Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
4. Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма;
2. Формирование установки на здоровый образ жизни;
3. Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Практическая значимость программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 2 класса

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 класс – 1 час в неделю во 2 полугодии. Продолжительность занятий: 40 минут. Место проведения: спортивный зал.

Формы занятий.

Ведущей формой организации обучения является *групповая*. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты:

2класс:

1) Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.

Личностные результаты

1. Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм ценностей;
2. Оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
3. Умение правильно выражать свои эмоции;
4. Понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметным результатом является формирование универсальных учебных действий(УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять информировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятия;
- Учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

- Умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- Научиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Формы подведения итогов работы.

Способы проверки знаний и умений:

- Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- Участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- Открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- праздник «Игромания»;
- спортивный праздник «Богатырские потешки»;
- «День здоровья».

Описание места курса в плане внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 2 класса. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Описание ценностных ориентиров

Ценностными ориентирами данной программы являются:

1. Формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
2. Формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия;
3. Развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
4. Привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Содержание программы

2 КЛАСС (17 занятия)

Общеразвивающие игры (3часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место». Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».

Игры с прыжками (2 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

Игры с мячом (3 часов)

Теория. Правила безопасного поведения на занятиях при играх мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Игра «Передал – садись». Игра «Свечи».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Рак пятится назад». Игра «Скорый поезд».
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

Игры малой подвижности (3 часов)

Теория. Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
- Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».

- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «На новое место». Игра «Лабиринт». Игра «Что изменилось?»

Эстафеты (3 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

Практические занятия:

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
- Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».
- Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».

Народные игры (3 часов)

Теория. История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Котел»
- Разучивание народных игр. Игра "Дедушка - сапожник".

Учебно – тематический план

дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»

2 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Общеразвивающие игры.	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.
2.	Игры с мячом.	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелезанием; профилактика правильной осанки).	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.
5.	Эстафеты.	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.
6.	Народные игры	3 ч.	0,5 ч.	2,5 ч.
Итого:		17 ч.	3 ч.	14 ч.

Календарно-тематическое планирование

дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»

№ П/П	Тема занятия
1.	Правила безопасного поведения при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением, техника равномерного бега. Игра «Два мороза». Игра «Воробы-попрыгунчики».

2.	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи» Игра «Пустое место».
3.	Игра «Вызов номеров» Упражнения с предметами. Игра «Невод». Игра «Колесо»
4.	Правила по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма. Развитие координации движений в прыжках со скакалкой. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
5.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше» «Прыжки в приседе».
6.	Правила безопасного поведения в играх мячом. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи». Игра «Кто самый меткий».
7.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча Игра «Охотники и утки». Игра «Сбей мяч»
8.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Броски и ловля мяча. Игра «Не упусти мяч».
9.	Правила по технике безопасности при проведении игры малой подвижности. Игра «Стрекозы». Игра «Чемпионы скакалки».
10.	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».
11.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек». Игра «Что изменилось?»
12.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки. Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».
13.	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
14.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны», «Стрекозы», «На новое место».
15.	История изучения и организации игр. Знаменитые собиратели и организаторы игр. Игровая терминология. Игра "Дедушка - сапожник".
16.	Разучивание народных игр. Игра «Бегунок» .Игра «Котел»
17.	Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»

Материально техническое обеспечение

Программно – нормативное обеспечение:

1. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

2. Сборник программ внеурочной деятельности под редакцией Н.Ф. Виноградовой. Издательство Москва, Вентана-Граф, 2011год.

Методические пособия:

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, 2010 г.,

2. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М.

Просвещение.

3. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.

4. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение.

5. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие. [Текст] А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы».

6. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: проект. [Текст] / – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.

Интернет – ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru/>- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.100let.net/index.htm>- Уроки здоровья. Клуб здоровья и долголетия

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/>- Социальная сеть работников образования

<http://www.prodlenka.org/novosti-obrazovaniia/blog.html> - Дистанционный Образовательный Портал «Продлѐнка»

Технические средства обучения:

- доска

- проектор

Спортивное оборудование:

- мячи

- скакалки

- обручи