

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МО город Алексин

МБОУ «СОШ №5»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Рейзер Л.В.

Протокол № 2 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ №5»

Шкурко Н.Н.

Приказ № 917/1 от «28» августа 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
для учащихся 1-2 классов

Алексин, 2023 г.

Пояснительная записка.

Нормативно – правовая база

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления по курсу «Спортивные игры» разработана на основе основной образовательной программы МБОУ СОШ № 5; регионального положения об организации внеурочной деятельности; положения о рабочей программе по внеурочной деятельности в МБОУ СОШ № 5 с учётом требований ФГОС.

Назначение программы

Организация внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления по курсу «Спортивные игры» способствует углублению, расширению и совершенствованию двигательных умений и навыков, получаемых школьниками на уроках физической культуры.

Содержание программы курса «Спортивные игры» является продолжением изучения предметных областей на уроках физической культуры; даёт возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно – урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм. Игры снимают напряжение, возникающее в процессе учебных занятий. Они – одно из самых доступных и вместе с тем действительных средств самопознания, развлечения, отдыха, физического и интеллектуального развития. В результате обучения ребята знакомятся со многими играми. Что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

Программа способствует:

- развитию разносторонней личности ребёнка, воспитанию воли и характера;
- формированию здорового образа жизни,
- развитию его двигательных способностей и совершенствованию умений;
- созданию условий для самоопределения, самовоспитания и самоутверждения в жизни;

- формированию представления о чести, смелости, мужестве; формированию желания обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе;
- развитию творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка.
- созданию доброжелательной атмосферы в группе воспитанников на основе взаимопонимания коллективной деятельности;
- знакомству с подвижными играми родного края, страны, народов мира; получению сведений из области физической культуры и спорта.

Программа курса «Спортивные игры» строится на основе знаний возрастных, психолого - педагогических, физических особенностей детей младшего школьного возраста.

Актуальность и перспективность курса

Во внеурочной деятельности создаются несравненно больше, чем на уроке, условия для решения комплекса взаимосвязанных задач развития и воспитания личности младшего школьника. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и физических способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений – ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу; технико-тактических взаимодействий – выбора места, взаимодействия с партнёром, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

Программа по курсу «Спортивные игры» составлена **для обучающихся 1 – 2 классов**

Основными целями и задачами курса «Спортивные игры» являются:

Цель программы:

- повышение уровня физического развития детей, развитие основных физических качеств, снятие психо – эмоционального напряжения у детей.

Задачи:

Образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развивать двигательные способности;
- формировать здоровый образ жизни, отбирая наиболее оптимальные средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- изучать подвижные игры родного края, страны, народов мира;

Развивающие:

- развивать интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развивать двигательные способности и совершенствовать физические умения;
- развивать силу, ловкость, выносливость; творчество, воображение, внимание, быстроту и красоту движений;
- способствовать формированию личностных, коммуникативных, регулятивных и познавательных УУД;

Воспитательные:

- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- формировать умение проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе;
- воспитывать доброжелательность, взаимовыручку, спортивную дисциплину.

Формы и методы работы

Основной формой работы являются учебные занятия. На занятиях предусматриваются следующие формы организации деятельности: индивидуальная, фронтальная, групповая.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков.

Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую деятельность обучающихся.

Теоретическая часть даётся в форме кратких бесед. Изложение материала имеет логическую последовательность, научность и доступность; способствует получению сведений из области физической культуры и спорта.

Практической деятельности отводится основное время занятия. Она проводится в специально оборудованных местах (спортивный зал, спортивная площадка); требует от учащихся наличие спортивной формы и знание техники безопасности; предусматривает работу с различным спортивным инвентарём.

Структура занятия

1-я часть **подготовительная** (5 минут) начинается сразу же после прихода детей на игровую площадку. Её содержание: построение, ходьба и медленный бег по площадке, в колонне по одному, общеразвивающие упражнения как средство подготовки организма к последующим двигательным действиям детей. Проводится инструктаж по технике безопасности.

2-я часть **основная** (35 минут) для активного отдыха детей. Она состоит из набора игр разной интенсивности для всех детей одновременно, а также самостоятельные игры, спортивные развлечения в парах и индивидуально. Включаются подвижные игры, эстафеты, проводятся соревнования.

В основной части предусмотрен перерыв 3-5 минут, во время которого проводится краткая беседа теоретического содержания о правилах личной гигиены, о причинах травматизма и правилах его предупреждения, о физических качествах человека, о спорте и физической культуре.

3-я часть **заключительная** (5 минут) направлена на снижение двигательной активности детей и приведение их организма в относительно спокойное состояние. В неё входит общее построение, подведение итога занятия, спокойная ходьба по площадке, упражнения на внимание, игры малой подвижности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса
«Спортивные игры»

Планируемые результаты

Освоение детьми программы внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления по курсу «Спортивные игры» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У младших школьников будут формироваться:

- учебно – познавательный интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- основы социально ценных качеств, необходимых для обеспечения защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- навык самостоятельно оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- способность характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Младшие школьники получают возможность для формирования:

- устойчивого познавательного интереса к спортивно – оздоровительной деятельности;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений на здоровый образ жизни;
- возможность реализовывать свой потенциал в спортивно – оздоровительной деятельности, осуществлять самореализацию и самоопределение личности в занятиях физкультурой и спортом;
- эмоционально – ценностное отношение к жизни, осознавать систему общечеловеческих ценностей.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить коррективы в исполнение действия;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- приобретать и осуществлять практические навыки и умения;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- понимать культурно – историческую ценность традиций, спортивных соревнований и уважать их;
- более углублённому освоению понравившегося вида спорта и физических упражнений.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёрами;
- адекватно использовать речь для планирования и регулирования своей деятельности.

Результативность курса «Спортивные игры»

Система **отслеживания и оценивание результатов** обучения детей происходит через участие их в эстафетах и соревнованиях, а также через наблюдение и мониторинг здоровья учащихся.

В результате освоения содержания программы кружка учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- Метать мячи на дальность и в цель;
- Лазать по гимнастической стенке, слитно выполнять кувырки вперёд и назад, осуществлять опорный прыжок через козла или коня
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка («Пионербол», «Перестрелка», мини-футбол, мини-баскетбол);
- Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта;
- Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Ожидаемый результат

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- развитие умений работать в коллективе; самостоятельно применять игры;
- формирование у детей уверенности в своих силах.

Информационно - методическое обеспечение

Список литературы

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителей/ Д.В. Григорьев. П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.
2. Иванченко В.Н. Занятия в системе дополнительного образования детей. Учебно – методическое пособие для руководителей ОУДОД, методистов, педагогов-организаторов, специалистов по дополнительному образованию детей, руководителей образовательных учреждений, учителей, студентов педагогических учебных заведений, слушателей ИПК. Ростов н/Д: «Учитель», 2007.
3. Каргина З.А. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей / З.А. Каргина // Внешкольник. - 2006. – 5. –С.11-15
4. Короткова И.М. Подвижные игры детей. – М.: Просвещение, 2009.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. Методическое пособие /под ред. Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 2000.
6. Пикулева Л.Н. Слово на ладошке Москва: «Новая школа» -1994
7. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФМС,
8. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. – М.: Айрис – пресс, 2003.
9. Посошенко Е.В. Растим здоровых, умных, добрых. Для учителей начальных классов, классных руководителей и воспитателей групп продлённого дня.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки РФ. - М.: Просвещение, 2010.
11. Чупах И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровье сберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе: Научно практический сборник инновационного опыта. – Москва; Ставрополь, 2004.