

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №6**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

_____ / Яковлева Н.И. /

Протокол № _____ от

« 05 » июня 2023 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

_____ /Яковлева Н.И./

« 05 » июня 2023 г.

«Утверждено»

Директор школы

_____ /Иванова М.Е../

Приказ № 360 от

«06» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

по курсу **«Спортивная игротека (подвижные игры)»**

для обучающихся 1-2-х классов

Возрастная категория 7 – 9 лет

Срок реализации программы – 1 год

Программу составил
учитель физической культуры
Раджабова Татьяна Алексеевна

2023 - 2024 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка	3.
2. Содержание программы.....	4
3. Описание места ОДО в учебном плане	5
4. Описание ценностных ориентиров содержания	5
5. Тематическое планирование	6
6. Методические рекомендации.....	6
7. Личностные, метапредметные и предметные результаты	8
8. Планируемый результат	9
9. Материальное обеспечение образовательного процесса	10
10.Список литературы	11
11. Календарно – тематическое планирование	14

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы и разработана на основе ФГОС НОО.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих первоклассников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего образовательного процесса должна быть

напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игровые технологии способны в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению, коммуникабельности при занятиях спортом, повышению интеллектуальных способностей в спортивной и оздоровительной деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу «Спортивная игротека » вошли: русские народные игры и игры народов мира, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость,

коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами или группами детей.

Место ОДО в учебном плане.

Программа рассчитана для учащихся 1 – 2 классов на 66/68 часов в год с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительность занятия 35 - 45 минут. Содержание ОДО 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.

Ценностными ориентирами содержания данного ОДО являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;

- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Тематическое планирование 1 -2-х класса

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	14
2	Подвижные игры	12
3	Эстафеты	12
4	Игры народов России	10
5	Итого	48

Методические рекомендации

1. *Простые и усложненные игры-догонялки*, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.

2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются и расслабляются различные центры нервной системы.

3. *Игры на развитие координационных и умственных способностей.* В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать «от простого к сложному», а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для обучающихся 8-9 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей здоровых, уравновешенных физически и нравственно зрелых школьников.

Цели изучения по каждому разделу

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

Личностными результатами кружка «Спортивная игротека»

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами кружка «Спортивная игротека»

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

➤ Регулятивные УУД:

- определять и формировать 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:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых технологиях и обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Планируемый результат:

- у обучающихся начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформируется начальное представление о культуре движения;
- обучающийся сознательно применит физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре различных народных игр;
- умение работать в коллективе.

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурно-спортивному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком. Если в школе возможно организовать комплексные занятия для развития всех групп мышц и обязательной подготовкой ОФП рекомендуется опираться на:

Спортивные тренажёры		
1	Беговая дорожка	+
2	Велотренажёр	+
3	Тренажёр для ног	+
Спортивный инвентарь		
1	Мячи футбольные	+
2	Мячи волейбольные	+
3	Мячи баскетбольные	+

4	Комплекты (гантели, эспандеры, наклонные скамейки и т.п.)	+
5	Скакалки	+
6	Кегли	+
7	Гимнастические маты	+
8	Гимнастические снаряды	+

Список литературы.

1. «Образовательная система «Школа 2100» федеральный государственный образовательный стандарт, Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга-2. Программа отдельных предметов для начальной школы /Под науч. ред. Д.И. Фельдштейна - изд. 2-е, испр.- М.: Баласс, 2011.- 432с.
2. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012. - С. 128. Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы». Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 1-4 классы: проект. – 3 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 61с. – Стандарты второго поколения.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
4. Справочник учителя физической культуры /Авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.
5. Физическая культура. 1 – 4 классы. Методические рекомендации для учителя. Егоров Б.Б., Пересади́на Ю.Е. , Цанды́ков В.Э. – М.: Баласс, 2012.-128с.
6. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1/авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2012.-80с.
7. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересади́н Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.

**Календарно - тематическое планирование
«Спортивная игротека» (подвижные игры)
1\2-й класс (34 часа учебный период; 4 часа – каникулярный период)**

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты. Игра «Гуси-Лебеди»	2
3-4	Разновидности ходьбы и бега. Эстафета. Игра «У медведя во бору»	2
5-6	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движение. Игра «Тетера»	2
7-8	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Дударь»	2
9-10-11	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты	3
12 - 13	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Эстафеты с предметами.	2
14-15-16	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Игра «У медведя во бору»	3
17-18	Комплекс ОРУ и ОФП. Подвижная игра «Охотники и утки»	2
19-20-21	ОРУ в движение. Комплекс ОФП Игра «Палочка – выручалочка»	3
22-23	ОРУ в движение. Комплекс ОФП Игра «Веревочка»	2
24-25	Комплекс ОРУ и ОФП. Игра «К своим флажкам»	2
26-27-28	Круговая тренировка. Игра «Путешествие в ГТО»	3
29-30	Круговая тренировка. Игра «Путешествие в ГТО» (в рамках Фестиваля ВФСК ГТО)	2
31-32	ОРУ в движение. Комплекс ОФП Подвижные игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	2
33-34	Комплекс ОРУ и ОФП. Подвижные игры и эстафеты со скакалкой.	2
35 – 36	ОРУ в движение. ОФП. Подвижные игры с элементами метания «Попади в цель» «Кегельбан» «Снайперы»	2
37 - 38	ОРУ в движение. ОФП. Подвижные игры с элементами бега и прыжков «Гигантские шаги», «Ловишки с приседаниями», «Кто быстрее?»	2