

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Администрация Окуловского муниципального района

МАОУСШп. Котово.

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

"МАОУСШп. Котово"
Протокол №15 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

Н.И. Цыпленкова
Приказ № 73 од от «30»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
"МАОУСШп.Котово"

С.А. Васильева
Приказ № 73 од от «30»
августа 2024 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

« Спортивные игры»

для 1-2 класса

Срок реализации программы 1 год

п. Котово 2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современная школа стоит на пороге апробации и внедрения федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения (ФГОС). На основе Приказа Минобрнауки РФ от 26.11.2010 N 1241 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования», зарегистрированного в Минюсте РФ 4 февраля 2011 г. N 19707 внесены изменения в ФГОС НОО (Приказ МОиН РФ от 06.10.2009 г. № 373). Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Спортивные игры» для детей младшего школьного возраста разработана на основе:

- Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Школа России» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.

- Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений.

Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. :

Просвещение, 2009.

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

Задачи направлены на:

формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;

расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Общая характеристика программы

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников

необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования обучающимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – обучающиеся 1-2 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий –урок, беседа, урок-фестиваль, урок-марафон.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- программа разработана непосредственно для обучающихся начальной школы;
- основу программы составляют ритмические упражнения с элементами фитнеса и подвижные игры, представленные согласно их классификации;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний;
- программа предполагает приобретение обучающимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых движений; как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Программа состоит из 2 относительно самостоятельных разделов, каждый из которых предполагает организацию определённого вида внеурочной деятельности учащихся и направлена на решение своих собственных педагогических задач.

Основные используемые технологии при реализации программы:

-игровая

-здоровьесберегающая

-модульная

Результаты освоения программы

к концу учебного года обучающиеся получают возможность приобрести:

знания и иметь представление:

о роли и значении занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;

правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;

правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

умения:

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

выражать в движении характер музыки и ее настроение;

играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;

организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Содержание программы по внеурочным занятиям

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Общее количество часов
1	Подвижные игры	21
1.1	Сюжетные игры	8
1.2	Бессюжетные игры	8
1.3	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	10
1.4	Фестиваль подвижных игр	2
2	Ритмика	6
2.2	Игры под музыку	3
2.3	«Фитнес - марафон»	3
	Всего	34

Содержание программы

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Каждый раздел состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Раздел 1 «Подвижные игры» (21ч.) представлен 4 темами: «Сюжетные игры», «Бессюжетные игры», «Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр», «Фестиваль подвижных игр».

Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.

1.1 Сюжетные игры (8ч.) «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).

1.2 Бессюжетные игры(5ч.) В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения. «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний».

1.3 Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр(7ч.) Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); 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, баскетбол).

1.4 Теоретико-практическое занятие «Фестиваль подвижных игр» (1ч.).

2.2 «Игр под музыку» (5ч.) Перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ.

«Запрещенное движение» Цель: игра с четкими правилами организует, дисциплинирует детей, сплавляет играющих, развивает быстроту реакции и вызывает здоровый эмоциональный подъем. Дети стоят лицом к ведущему. Под музыку с началом каждого такта они повторяют движения, которые показывает ведущий. Затем выбирается одно движение, которое нельзя будет выполнять. Тот, кто повторит запрещенное движение, выходит из игры. Вместо показа движения можно называть вслух цифры. Участники игры повторяют хором все цифры, кроме одной, запрещенной, например, цифры «пять». Когда дети ее услышат, они должны будут хлопнуть в ладоши (или покружиться на месте).

«Слушай хлопки» Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

«Замри» Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется лишь один играющий.

«Давайте поздороваемся» Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания. Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

«Веселые музыканты» Эта игра рассчитана на большое количество детей: в ней могут участвовать от 5 до 20 человек. Вам понадобятся 2 комплекта детских музыкальных инструментов: 2 бубна, 2 маракаса, 2 трещотки, 2 колокольчика, 2 шумовые коробочки. Десяти участникам дают в руки по одному из музыкальных инструментов. Звучит веселая музыка.

Дети должны передавать друг другу по кругу эти инструменты, они не должны задерживаться ни у кого в руках.

Дети, у которых оказались парные инструменты, остаются для продолжения игры, остальные садятся на места.

«Танец в газете» Танец в газете - веселая, подвижная игра под музыку для детей одиннадцати лет и старше. В этой игре принимает участие четное количество игроков, но не меньше 4 человек. Для игры нужно взять несколько больших газет. В каждой газете аккуратно вырезать отверстие для двух голов. Дети делятся на пары и осторожно надевают газеты на головы. Включаем музыку. Пары начинают танцевать не прикасаясь друг к другу. Побеждает пара, у которой газета не порвется

«Гусеница» Цель: развитие раскрепощенности и координации движений. Игроки образуют цепочку (встают друг за дружкой) - "гусеницу". Первый игрок - "голова", последний - "хвост". Включается музыка и гусеница начинает движение в перед, при этом голова показывает различные танцевальные движения (руками, телом, ногами, головой), а остальные игроки стараются повторить эти движения. Когда "голова" устает, он поворачивается к следующему за ним игроку, гладит его по голове, а сам переходит в хвост гусеницы. Эта игра, продолжается с новым ведущим и с новыми движениями, так до тех пор, пока звучит музыка.

«Танец в круг» Нужно образовать круг, в котором все участники стоят друг от друга на расстоянии около одного метра. В течение игры музыка должна много раз меняться. Звучит музыка. Один из гостей будет первым ведущим. Он начинает двигаться в ритме данной музыки, стараясь передать свободными, грациозными движениями ее характер и ритм. Все остальные повторяют за ним движения. Как только музыка меняется, ведущим становится следующий игрок, стоящий, например, справа от первого. Его задача — выразить в движениях уже новую танцевальную музыку, а все остальные будут за ним повторять.

Тематическое планирование

№/п/п	Название разделов, тем	Всего	Теория	Практика
1	Сюжетные игры	1		1
2	Сюжетные игры	1		1
3	Сюжетные игры	1		1
4	Сюжетные игры	1		1
5	Сюжетные игры	1		1
6	Сюжетные игры	1		1
7	Сюжетные игры	1		1
8	Сюжетные игры	1		1
9	Бессюжетные игры	1		1
10	Бессюжетные игры	1		1
11	Бессюжетные игры	1		1

12	Бессюжетные игры	1		1
13	Бессюжетные игры	1		1
14	Бессюжетные игры	1		1
15	Бессюжетные игры	1		1
16	Бессюжетные игры	1		1
17	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	1		1
18	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	1		1
19	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	1		1
20	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	1		1
21	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	1		1
22	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	1		1
23	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	1		1
24	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	1		1
25	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	1		1
26	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	1		1
27	Фестиваль подвижных игр	1		1
28	Фестиваль подвижных игр	1		1
29	Игры под музыку	1		1
30	Игры под музыку	1		1
31	Игры под музыку	1		1
32	«Фитнес - марафон»	1		1

33	«Фитнес - марафон»	1		1
34	«Фитнес - марафон»	1		1

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса:

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Для учителя:

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).