

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Игротека»
спортивно-оздоровительного направления
2 классы**

Санкт-Петербург
2022

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность данной программы.

Здоровье – самая большая драгоценность, которая у нас есть. Действительно, здоровье – это не только отсутствие болезни, а физическая, социальная, психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой. К сожалению, исследования последних лет показывают, что у многих детей за период обучения в школе состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. Проблема здоровья учащихся обрела социальное значение. Причины ее - социально-экономические условия, плохая экология, безработица среди родителей или наоборот, большая часть времени проводится на работе, зарабатывая деньги, преобладание у детей вредных привычек.

Кроме того, интенсификация учебного процесса, использование новых форм и технологий обучения, ранее начало систематического обучения приводит к значительному росту количества детей, не способных полностью адаптироваться к нагрузкам. Как следствие всего этого – снижение иммунитета, рост количества заболеваний, низкий уровень активности учащихся на уроках, слабая успеваемость.

Поэтому одной из приоритетных задач образования сегодня становится сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них установки на здоровый образ жизни, выбор таких технологий преподавания, которые были бы адекватны возрасту учеников, устраняли бы перегрузки и сохраняли здоровье школьников. В связи с этим каждое учебное заведение помимо решения общепедагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению здоровья. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет добиться положительных изменений в состоянии здоровья школьников. Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 2 классов. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Описание места предмета в учебном плане:

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40 мин.) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал.

Количество обучающихся – 8 человек и более.

Формы занятий – в форме игры, беседы, урока-соревнования. Для повышения здоровья учащихся огромное значение имеет организация урока. Во избежание усталости и перегрузки детей необходимо строить урок в соответствии с динамикой выполнения игровых упражнений, учитывая время для каждого задания, чередуя виды нагрузок.

Развитию физической активности учащихся через подвижные игры способствует:

1. Индивидуальное дозирование объема нагрузки, рациональное распределение ее по времени.
2. Смена видов работ: самостоятельная работа, работа в паре, группами.
3. Тестирование навыков.

Современные технологии, актуальные темы, представленные программой образования способствуют тому, что учащиеся узнают много интересного и полезного для того, чтобы быть здоровыми. Получают правильный пример здорового образа жизни, знакомятся с информацией о вредных и полезных для здоровья привычках, о том, как в других странах мира люди сохраняют свою форму, чем отличаются русские в своих привычках в отношении здоровья от других народов, о питании, диете и т.д.

Главной целью данного курса является: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Одна из важных задач курса заключается в максимальном вовлечении учащихся на занятии.

Задачи:

I. Познавательный аспект.

- знакомство с содержанием игры.
- объяснение содержания игры.
- объяснение правил игры
- разучивание игр.
- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.
- способствовать удовлетворению личных познавательных интересов.

II. Развивающий аспект.

- развивать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

развивать мотивацию к дальнейшему приобщению к спорту.

III. Воспитательный аспект.

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию личностных качеств (умение работать в сотрудничестве с другими; коммуникабельность, уважение к себе и другим, личная и взаимная ответственность).

Занятия могут проводиться как со всей группой, так и по звеньям, подгруппам, индивидуально. Предлагаемая программа направлена на создание базы для дальнейшего изучения иностранного языка в начальной школе.

Общая характеристика курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Подвижные игры” предназначена для обучающихся 3а класса. Занятия проводятся в спортивном зале, школьном стадионе. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающегося начальной школы.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	Подвижные игры, игры на внимание, координацию движений, быстроту реакции.
дни здоровья, спортивные мероприятия.	“Спорт и я”.

Планируемые результаты освоения курса

В результате изучения данной программы обучающиеся получат возможность формирования:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Подвижные игры” является формирование следующих умений:

- с помощью физических упражнений укреплять здоровье и повышать физическую подготовленность;

- знание о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Подвижные игры” является формирование следующих универсальных учебных действий.(УУД):

Регулятивные УУД:

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- формирование правильной осанки детей и подростков.

Познавательные УУД:

- познакомить детей с разнообразием народных подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.
- способствовать удовлетворению личных познавательных интересов.

Коммуникативные УУД:

- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 3классов должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- об игре как средстве подвижной игры;
- о соблюдении правил игры.

уметь:

• выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

ожидаемый результат:

• укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре игр;
- развитие умений работать в коллективе;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять игры самостоятельно.

• **Содержание программы**

2 класс

- **1 раздел (1 час). Основы знаний о подвижной игре.**
- - Что такое народная игра? Познакомить с историей народной подвижной игры.
- - Разбор и проигрывание игр наших родителей. Понятие правил игры.
- Выработка правил.
- **2 раздел (2 часа). Игры на свежем воздухе.**
- - Русские народные игры. «Ловушка».
- - Групповые игры. «Охотник и сторож».
- - Групповые игры «Карусель»
- **3 раздел (1 час). Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**
- - Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных народных подвижных игр для мальчиков и девочек.
- **4 раздел (5 часов). Игры-эстафеты.**
- - Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».

- - Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- - Эстафеты с бегом и прыжками.
- - Эстафеты с преодолением препятствий.
- **5 раздел (10 часов). Подвижные игры разных народов.**
- - Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».
- - Игры мордовского народа. «Котел» «Салки».
- - Игры татарского народа. . «Серый волк» «Скок-перескок»
- - Игры народов Востока. «Собери яблоки».
- -Игры азербайджанского народа «Белый мяч и черный мяч», «Отдай платочек».
- - Игры чувашского народа «Хищник в море», «Рыбки».
- - Игры калмыцкого народа. «Альчики».
- **6 раздел (6 часов). Зимние забавы.**
- - Зимой на воздухе. ««Снеговики»
- - Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежныхкомов».
- - Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».
- - Эстафета на санках.
- - Лыжные гонки.
-
- **7 раздел (3 часа). Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**
- - Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- - Упражнения со скакалками.
- - Беговые упражнения, высокий старт.
- **8 раздел (5 часов). Подвижные игры, основанные на элементах:**
- - гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- - легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- - лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- - спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».
- **9 раздел (1 час). Итоговое занятие.**
- - Праздник здоровья и подвижной игры.

Методическое и материально-техническое обеспечение программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

- Здоровье сберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
- Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
- Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
- Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
- Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность

проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

- Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

Литература

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие – М., Советский спорт, 2005. 40 с.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1980.
4. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
5. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. – М., 2005.
6. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
7. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
8. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. – М., 1989.
9. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991.
10. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
11. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
12. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
13. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
14. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М., 1998.

