

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа», д. Порослицы
Юхновского района Калужской области

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа
д.Порослицы Юхновского
района Калужской области
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа
д.Порослицы Юхновского
района Калужской области
/Кобозев В.А./

Приказ №179
от «31» августа 2021 г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Спортивный час»**

Физкультурно- спортивное направление

1-2 класс

1 ч. в неделю (всего 34ч.)

**Составитель программы:
учитель физической культуры**

Кондратова Ольга Викторовна

2021 г

1. Пояснительная записка

События, происходящие в нашей стране, поставили новые задачи перед учителями и организаторами досуга детей. Для педагогов особенно важна задача непрерывности учебно-воспитательного процесса.

Особенность этой задачи в том, чтобы проводить эту работу ненавязчиво, дать возможность детям отдохнуть, сменить вид деятельности и сделать мягкий переход от классно-урочной системы к активным, содержательным видам отдыха: соревнованиям и играм.

Детям нужна игра в любую пору их жизни. И нужен взрослый, опытный человек, который сумеет заинтересовать игрой не компьютерной, но развивающей точность, подвижность, ловкость, глазомер. Учителю нужно суметь предложить игру, воспитывающую умение анализировать, вырабатывающую выносливость, закаляющую тело и душу ребенка. Игры приучают детей терпеливо сносить боль от падений и ушибов, требуют смекалки, находчивости, развивают массу навыков и умений.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью физического и художественного воспитания учащихся начальной школы. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Основным условием успешного внедрения подвижных игр в жизнь школьников всегда было и остается глубокое знание и свободное владение обширным игровым репертуаром, а также методикой педагогического руководства. Учитель, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей, пробуждает у них интерес, воображение, добиваясь активного выполнения игровых действий.

В ходе игры педагог привлекает внимание ребят к ее содержанию, следит за точностью движений, которые должны соответствовать правилам, за дозировкой физической нагрузки, делает краткие указания, поддерживает и регулирует эмоционально-положительное настроение и взаимоотношение играющих, приучает их ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели при этом испытывать радость.

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

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные 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.

Алгоритм работы с играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.
6. При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности детей младшего школьного возраста, уровень предшествующей физической подготовки.

Место в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 часа в год для 1-2 класса, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Содержание объединения 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.

Цель: Способствовать формированию повышения уровня физического развития учащихся, развитие основных физических качеств, снятие психоэмоционального напряжения у детей посредством подвижных игр.

Задачи:

- изучение подвижных игр родного края, страны, народов мира;
- развитие интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание здорового образа жизни.

2. Содержание программы

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

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 иные центры нервной системы.

Игры с быстрым нахождением своего места. 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.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел – «Игры на релаксацию»
2. раздел - «Игры с мячом»
3. раздел - «Русские народные игры»
4. раздел - «Зимние забавы»
5. раздел – «Спортивные и подвижные игры»

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 7-9 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. 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 не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу:

“Игры на релаксацию”, “Игры с мячом”

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

“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.

“Зимние забавы”

Цели: познакомить с разнообразием зимних игр, в том числе и на свежем воздухе. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

“Спортивные и подвижные игры”

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

Структура занятия

Весенне-осенний период.

Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

2. Медленный бег трусцой – 3-4 мин.

3. Ходьба, упражнения на дыхание, общеразвивающие упражнения.

Вторая часть

1. Игры.

2. Эстафеты.

3. Самостоятельные игры и развлечения с использованием мячей, скакалок, игры в футбол, пионербол.

Третья часть

1. Медленный бег трусцой - 2-3 мин, ходьба до восстановления дыхания.

2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Зимний период.

Первая часть

1. Организованный выход, построение.

Ознакомление детей, построившихся у дорожки для бега, с программой спортивного часа, инструктаж по ТБ.

2. Ходьба на лыжах в равномерном темпе (10-15 минут).

Вторая часть

1. Эстафеты на лыжах. Учащиеся выстраиваются у линии старта в 2-3 колонны. По сигналу стоящие первыми оббегают свои флажки (булавы и т.п.), расположенные в 20 метрах от линии старта, возвращаются обратно и касанием лыжной палкой о палку следующего игрока передают эстафету.

2. Катание с горок.

3. Игры и развлечения с использованием санок, лыж.

Третья часть

1. Ходьба на лыжах в равномерном темпе (3-4 минуты).

2. Рефлексия. Самооценка своих способностей (что получилось, что не получилось и почему).

Формы занятий:

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

3. Предполагаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения:

Ученик научится:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ученик получит возможность научиться:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- умение работать в коллективе.

Механизм отслеживания результатов:

- мониторинг здоровья уч-ся
- наблюдение
- участие в соревнованиях и спортивных состязаниях

4. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности	Кол-во часов	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	Знакомство с программой. Инструктаж по ТБ.	1	
2-3	Игры на релаксацию	Снятие напряжения, расслабление мышц. <i>Изучение подвижных игр на релаксацию:</i>	-	2

		«Дождь», «Опенок», «Плеть», «Качели», «Самокат», «Мячик», «Песенка мартышки».		
4-10	Игры с мячом	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. <i>Изучение подвижных игр: «Чемпионы малого мяча», «Чемпионы большого мяча», «Догони мяч», «Горячий мяч», Эстафеты с мячом, «Встречный бой», «Летучий мяч», Мини-футбол, Пионербол</i>	-	7
11-15	Русские народные игры	Развитие выносливости. Игры Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Изучение подвижных игр: «Гуси-лебеди», «Жмурки», «Щука и караси», «Кот и Мыши».</i>	-	5
16-20	Зимние забавы	ТБ при лыжной подготовке. Игры. Игры на лыжах. Самостоятельные игры на свежем воздухе. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Изучение подвижных игр: «Городки». Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега. Эстафета на санках. Лыжные гонки.</i>	-	5
21-35	Спортивные подвижные игры	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры. <i>Изучение подвижных игр: «Квадраты», «Стоп», «Снайпер», «Чижик», «Перебежки», «Добеги и убеги», «Круговая лапта», «Мяч капитану», «Перестрелка», «Птицы в клетках», «Заяц без норки», «Космонавты», «Белки, орехи, шишки», «Внимание».</i>	-	15

5. Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Мяч баскетбольный
5. Мяч мини – футбольный
6. Скакалка гимнастическая
7. Ракетки бадминтонные
8. Аптечка медицинская
9. Секундомер
10. Лыжи

6. Список литературы

1. А.В.Кенеман. Детские народные подвижные игры. М.Просвещение,1995г.
2. Аверина Т.В. Детские игры и загадки народов Поволжья. Самара,1994г.
3. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. Санкт-Петербург,1997г
4. Петров В. Летние праздники, игры и забавы для детей. - 1999
- 5.Сысоева М.Е. Подвижные игры народов мира. – 1995
6. Конева Е. В. Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.
7. Степанова О. А. Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие
8. <http://standart.edu.ru/>
9. <http://www.razvivashki.ru/11/>
- 10.<http://party.fome.ru/main-3.html>
- 11.<http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000002/st135.shtml>
- 12.<http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/index.shtml>