

Приложение к основной образовательной программе НОО
утверждено приказом от 30 августа 2019 года № 300802-О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительное направление)
для 2-3 классов
«Юный спортсмен»

СОСТАВИТЕЛЬ:
Ерёмин Михаил
Алексеевич,
учитель физкультуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Юный спортсмен», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ № 1643 от 29.12.2014 года, № 1576 от 31.12.2015 года), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с требованиями и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В Петровой, «Вента-Граф», Москва 2012 год.

Программа рассчитана на 68 занятий (35 мин.) для обучающихся 2-3 классов:

2-3 классы – 34 занятия в год по 1 занятию в неделю.

Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе 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, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

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

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа направлена на достижение следующих результатов:

Личностными результатами программы «Юный спортсмен» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- 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 программы «Юный спортсмен» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения;

- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- 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.

умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный спортсмен» для 2-4 классов составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся начальной школы, состоит из трёх разделов, рассчитана на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год.

2 класс

Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)

Данный раздел позволяет педагогу выявить у своих подопечных потенциальные возможности и интересы. Помочь им их реализовать. Игра – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе, возможность свободного самоопределения и самореализации, ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка. Любая игра строиться на принципе единства – единство обучения, воспитания, развития.

Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 час.)

Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, формированию осанки, вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Раздел 3. Русские народные игры (8 час.)

Очень важно обогатить детей запасом движений, научить их двигаться технически грамотно, легко, естественно, выразительно. Овладев двигательными элементами, дети смогут самостоятельно организовать и проводить игры.

2 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Общеразвивающие игры (14 час.)		
Игры на ориентирование в пространстве (7ч.): «Ворота», «Встречный бой», «Вытолкни за круг», «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото».	Коллективная игра	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Осуществлять взаимный контроль, оценивать взаимное поведение при перемещении, оказывать взаимопомощь; Выбирать эффективные способы решения поставленных задач, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, поиск новых форм для решения поставленных задач, уметь договариваться о распределении функций и ролей, задавать вопросы, уметь слушать собеседника.
Игры с предметами (7ч.) Игры со скакалками: «Найди жгут», «Скакалочка», «Салки-выручалки», «Альпинисты». Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки»	Беседа, коллективная игра	Мотивация учебной деятельности, развитие эстетической потребности, уважительного отношения к иному мнению, ориентироваться в разнообразии способов задач, самостоятельно решать проблему; Уметь формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложение учителя, творчески подходить к решению поставленных задач.
Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)		

Подвижные игры (6ч.) «Прыжки по кочкам», « Кто быстрее встанет в круг», «Прыгающие воробушки», « Конники-спортсмены», «Удочка», « Салки с прыжками», «К своим флажкам»	Загадки, беседа, коллективная игра	Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, перемещаться в ограниченном пространстве, совершенствовать быстроту реакции, скоростные способности, выносливость. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Устанавливать цели. Концентрация воли для преодоления физических нагрузок, стабилизация эмоционального состояния.
Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий (3ч.) «Найди жгут», «Бег сороконожек», «12 палочек», «Два мороза»	Познавательная беседа, коллективная, групповая игра	Контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности, уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности, выделять и формулировать то, что усвоено. Развивать уважительное отношение к иному мнению, стремиться к сотрудничеству, уметь составить план самостоятельных действий.
Эстафеты с баскетбольными мячами(3ч.) «Метко в цель», «Мяч соседу», «Подвижная цель», «Передал - садись»	Командные соревнования	Выбирать действие в соответствии с поставленной задачей, ориентироваться в разнообразии способов обучения, применять различные способы самоконтроля. Проявление активности для решения познавательных задач, умение использовать общие приемы, умение анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение. Умение

		использовать общие приемы, анализировать информацию, использовать сравнение и обобщение, контролировать эмоциональное состояние.
Раздел 3. Народные игры (8 ч.)		
Хороводные игры (1ч.) «Плетень», «Ручеёк» Сюжетные игры (4ч.) «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки», «Пятнашки», «Фанты»	Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра	Получат представления об особенностях русских народных игр. Научатся выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности, развивать двигательные и скоростные способности. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых корректировок. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
Русские народные игры(3ч.) «Горелки», «Лапта», «Штандр»	Беседа, спортивный праздник	Осознание своей этнической принадлежности, мотивация учебной деятельности, исходя из чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, умение пользоваться информацией о своей культуре.

3 класс

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1. Игры с элементами лёгкой атлетики (10 час.)		
Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. «Два мороза», «Воробьи и вороны», «Светофор», «Камыши и щуки», «Лиса и охотники», «Волки во рву», «Али-баба», «Третий лишний», «Пятнашки».	Коллективная игра	Знать и понимать правила безопасного поведения на занятиях физической культурой. Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.

Раздел 2. Игры с элементами гимнастики (5 ч.)		
Игры «Гусары», «Кузнечики», Заколдованный замок», «Зайцы на болоте», «Море волнуется».	Загадки, беседа, коллективная игра	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.
Раздел 3. Игры с элементами спортивных игр (19 ч.)		
Игры «Четыре мяча», «Картошка», «Собачка», пионербол, «Мяч капитану», «Попади в цель», мини-баскетбол, эстафеты с мячом, флорбол, эстафеты с шайбой, «Квадрат», «Вышибала», мини-футбол, мини-гандбол, бадминтон, фризбиртARGET, алтимат, лапта, городки.	Беседа, викторина, коллективная игра, групповая игра	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой, тарелкой, ракеткой

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Раздел 1.Общеразвивающие игры (14 час.)	
1-7	Игры на ориентирование в пространстве.	7
8-14	Игры с предметами.	7
	Раздел 2. Подвижные игры и эстафеты (12 ч.)	
15-20	Подвижные игры.	6
21-23	Эстафеты с бегом и прыжками, с преодолением препятствий.	3
24-26	Эстафеты с мячами.	3
	Раздел 3. Народные игры (8 ч.)	
27-31	Хороводные игры. Сюжетные игры.	5
32-34	Русские народные игры.	3

3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Раздел 1. Игры с элементами лёгкой атлетики (10 час.)	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	1
2	«Два мороза».	1
3	«Воробьи и вороны».	1
4	«Светофор».	1
5	«Камыши и жуки».	1
6	«Лиса и охотники».	1
7	«Волки во рву».	1
8	«Али-баба».	1
9	«Третий лишний».	1
10	«Пятнашки».	1
	Раздел 2. Игры с элементами гимнастики (5 ч.)	
1	«Гусары».	1

2	«Кузнечики».	1
3	Заколдованный замок».	1
4	«Зайцы на болоте».	1
5	«Море волнуется».	1
Раздел 3. Игры с элементами спортивных игр (19 ч.)		
1	«Четыре мяча».	1
2	«Картошка».	1
3	«Собачка».	1
4	Пионербол.	1
5	«Мяч капитану».	1
6	«Попади в цель».	1
7	мини-баскетбол.	1
8	эстафеты с мячом.	1
9	Флорбол.	1
10	эстафеты с шайбой.	1
11	«Квадрат».	1
12	«Вышибала».	1
13	мини-футбол.	1
14	мини-гандбол.	1
15	Бадминтон.	1
16	Фризбидтаргет.	1
17	Алтимат.	1
18	Лапта.	1
19	Городки.	1

4. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- Левченко, А. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр / А.Левченко, - В.Матысон. – М.: Педагогическое общество России, 2007. – 128 с.
- Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2007 г. – 128с.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с.
- Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007. – 106с.
- Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. – Баласс, 2012 г. – 124с.