

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»
Кариан - Строгановский филиал

| | | |
|--|---|---|
| <p>Утверждаю: Директор школы <i>Злобина И.В.</i> Злобина Приказ № 486 от 01.09.2023 г.</p> | <p>Согласовано: зам. директора по ВР <i>О.А.Владимирова</i> О.А.Владимирова</p> | <p>Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ШМО классных руководителей Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.</p> |
|--|---|---|

Рабочая образовательная программа курса внеурочной деятельности

"СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП"

(спортивно-оздоровительное направление)

для 2 «З» класса

на 2023 – 2024 учебный год

Срок реализации: 1 год

Составитель: Т.А. Петкевичус

Знаменка 2023

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа курса «Спортивный калейдоскоп» разработана в условиях реализации ФГОС нового поколения. В основу разработки программы положены следующие документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. ФЗ-№ 273 « Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации;
- Действующих требований СанПиН (СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрированных в Минюсте РФ 3 марта 2011 года, регистрационный номер 19993).
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Приказ №373 от 06.10.2009г.);
- Приказ № 1241 от 26 ноября 2010г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённй приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»;
- Приказ № 2357 от 22 сентября 2011г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённй приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ;
- Письмо Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в ОУ;
- Методические рекомендации о расширении деятельности детских и молодежных объединений в ОУ (Письмо Минобрнауки России от 11.02.2000 г. № 101/28-16);

Настоящая программа разработана на основе «Примерные программы внеурочной деятельности» Москва «Просвещение» 2011г.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов. Рассчитана на 101 учебный час и предполагает равномерное распределение этих часов по классам с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Программа рассчитана на 33 часа в год в 1 классе и 34 часа во 2 - 4 классах с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. Содержание курса 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.

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

Цели: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

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.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся 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 детей начальной школы 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. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии.

Курс «Спортивный калейдоскоп» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. 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 учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Неизгладимые впечатления дает детям знакомство с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину, через изучение традиций и обычаев того или иного этноса. Одним из основных средств знакомства с жизнедеятельностью народов на уроках физической культуры является народная игра. Главная задача педагога — научить детей играть активно и самостоятельно. Только в этом случае они приучаются сами в любой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение.

Таким образом, народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство.

Ценностные ориентиры содержания курса «Спортивный калейдоскоп»

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

2. Планируемый результат.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Личностными результатами курса «Спортивный калейдоскоп» являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами 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:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

К концу 4 класса учащиеся должны:

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- 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;

уметь:

- 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;

Ожидаемые результаты курса:

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.

Программа 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, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса.

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. 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.

3. «Тематический план»

2 класс

| № п/п | Тема занятия | | Содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|-------------------------|--------------|--------------------------------------|--|---|
| | | | | |
| 1 | | Вводное теоретическое занятие | Просмотр учебного фильма «Что мы знаем об игре» | <u>Познакомиться</u> с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения на кружке; просмотреть видеофильм об игре. |
| «Игры-догонялки» | | | | |
| 2 | | «Салки - приседалки» | Простые и усложненные - догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 3 | | «Салки с домом» | | |
| 4 | | «У медведя во бору» | | |
| 5 | | «Волк во рву» | | |
| 6 | | «День и ночь» | | |

| | | | | |
|-------|-----------------------------|---|--|--|
| | | | «Игры с элементами прыжков» | |
| 7 | | «Воробьишки» | В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие. | <u>Учить</u> подскакивать на месте на двух ногах |
| 8 | «Лягушата» | <u>Учить</u> подпрыгивать на месте на двух ногах, передвигаться прыжками и перепрыгивать препятствие. | | |
| 9 | «Выше ноги от земли» | <u>Приучать</u> детей запрыгивать на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё. | | |
| 10 | | «Моя любимая игра» | Дети играют в те игры, которые им больше понравились за прошедшие занятия. | <u>Совместно договариваться</u> о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками |
| | | | «Игры с быстрым нахождением своего места» | |
| 11 | | «Море волнуется!» | 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. | <u>Моделировать</u> : использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий |
| 12 | | «Птицы, на гнезда!» | | |
| 13 | | «Гусек» | | |
| | | | «Зимние игры» | |
| 14-17 | | Игра в снежки, лепка снежных фигур. | В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких | <u>Соотносить</u> заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный. |

| | | | | |
|-------|----------------------------|--|---|---|
| | | | свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. | |
| | | | «Настольные игры» | |
| 18-21 | | Лото, шахматы, детское домино, шашки. | Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. | <u>Моделировать</u> соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр. Провести турниры по этим играм. |
| | | | «Игры с сопротивлением и борьбой» | |
| 22 | | «Пригибание руки» | Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. | <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <u>договариваться</u> о правилах игры с одноклассниками <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 23 | «Коршун и наседка» | | | |
| 24 | «Поймай последнего» | | | |
| | | | «Интеллектуальные игры» | |
| 25 | | «Собери пословицу» | Игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи, умению найти свое место в коллективе. | <u>Воспроизводить</u> способы выполнения действий с опорой на модели <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. |
| 26 | | Викторина «Спорт вокруг нас» | | |
| 27-28 | | Спортивные секции нашего посёлка | Экскурсия помогает ребятам познакомиться со спортивными секциями посёлка. | <u>Заинтересовать</u> детей работой в спортивных секциях. |
| | | | «Игры на свежем воздухе» | |
| 29-32 | | «Лапта» | Познакомить детей с новой игрой. Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует | <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |

| | | | | |
|-------|--|---|--|---|
| | | | развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм. | |
| 33-34 | | Итоговые занятия Составление фотоальбома «Мы играем» | Дети вспоминают все игры, с которыми они познакомились в течение года. Играют в понравившиеся игры. | <u>Совместно договариваться</u> о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками |

4. «Календарно - тематическое планирование».

2 класс

| № п/п | Дата | | Тема занятия | Содержание | Основные виды деятельности обучающихся |
|------------------------------------|----------|---------|--------------------------------------|--|---|
| | по плану | факт ич | | | |
| 1 | 4.09 | | Вводное теоретическое занятие | Просмотр учебного фильма «Что мы знаем об игре» | <u>Познакомиться</u> с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения на кружке; посмотреть видеофильм об игре. |
| «Игры-догонялки» | | | | | |
| 2 | 11.09 | | «Салки - приседалки» | Простые и усложненные - догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок, в которых один ловит всех, и кончая сложными салками, в которых одна команда догоняет другую, разные условия и разные правила. | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 3 | 18.09 | | «Салки с домом» | | |
| 4 | 25.09 | | «У медведя во бору» | | |
| 5 | 2.10 | | «Волк во рву» | | |
| 6 | 9.10 | | «День и ночь» | | |
| «Игры с элементами прыжков» | | | | | |

| | | | | | |
|--|----------------------------------|----------------------|---|---|--|
| 7 | 16.10 | | «Воробьишки» | В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие. | <u>Учить</u> подсакивать на месте на двух ногах |
| 8 | 23.10 | «Лягушата» | <u>Учить</u> подпрыгивать на месте на двух ногах, передвигаться прыжками и перепрыгивать препятствие. | | |
| 9 | 13.11 | «Выше ноги от земли» | <u>Приучать</u> детей запрыгивать на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё. | | |
| 10 | 20.11 | | «Моя любимая игра» | Дети играют в те игры, которые им больше понравились за прошедшие занятия. | <u>Совместно договариваться</u> о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками |
| «Игры с быстрым нахождением своего места» | | | | | |
| 11 | 27.11 | | «Море волнуется!» | 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. | <u>Моделировать</u> : использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий |
| 12 | 4.12 | | «Птицы, на гнезда!» | | |
| 13 | 11.12 | | «Гусек» | | |
| «Зимние игры» | | | | | |
| 14-17 | 18.12 25.12 15.01 22.01 | | Игра в снежки, лепка снежных фигур. | В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и | <u>Соотнести</u> заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов нужный. |

| | | | | | |
|--|---------------------------------|----------------------------|--|---|---|
| | | | | др. | |
| «Настольные игры» | | | | | |
| 18-21 | 29.01 5.02 12.02 19.02 | | Лото, шахматы, детское домино, шашки. | Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. | <u>Моделировать</u> соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр. Провести турниры по этим играм. |
| «Игры с сопротивлением и борьбой» | | | | | |
| 22 | 26.02 | | «Пригибание руки» | Игры, направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. | <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <u>договариваться</u> о правилах игры с одноклассниками <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 23 | 4.03 | «Коршун и наседка» | | | |
| 24 | 11.03 | «Поймай последнего» | | | |
| «Интеллектуальные игры» | | | | | |
| 25 | 18.03 | | «Собери пословицу» | Игры, направленные на развитие интеллектуальных способностей, скорости реакции, развитию речи, умению найти свое место в коллективе. | <u>Воспроизводить</u> способы выполнения действий с опорой на модели <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. |
| 26 | 1.04 | | Викторина «Спорт вокруг нас» | | |
| 27-28 | 8.04 15.04 | | Спортивные секции нашего посёлка | Экскурсия помогает ребятам познакомиться со спортивными секциями посёлка. | <u>Заинтересовать</u> детей работой в спортивных секциях. |
| «Игры на свежем воздухе» | | | | | |
| 29-32 | 22.04 29.04 6.05 13.05 | | «Ланга» | Познакомить детей с новой игрой. Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота | <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |

| | | | | | |
|-------|-------|--|-------------------------|---|---|
| | | | | реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм. | |
| 33-34 | 20.05 | | Итоговые занятия | Дети вспоминают все игры, с которыми они познакомились в течение года. Играют в понравившиеся игры. | <u>Совместно договариваться</u> о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками |

5. Ресурсы и условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение:

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

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

Литература.

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия»
2. Бутин И.М. Зимний спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия».
3. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе» методическое пособие – Творческий центр СФЕРА Москва 2011
4. И. П. Дайлидене «Поиграем, малыш!» книга для работников дошкольных учреждений и родителей. – Москва «Просвещение» 1999
5. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №4 Н.Н. Макаринова. Народные игры на уроках физической культуры
6. Журнал «Начальная школа» за 2011 год №9 В.В. Лаврентьев. Подвижные игры
7. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №8 Д.А. Антуфьев, С.Л. Антуфьева. Эмоциональная зарядка на весь день

