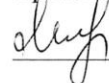


Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Курской области
Управление образования Администрации Мантуровского района
МОУ «Кривецкая основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

на заседании МС

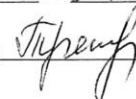
Протокол № 1 от 28.08.23 г.

 И.В.Лысых

Согласовано:

на заседании педсовета

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Председатель  В.В.Третьякова

Утверждаю:

Приказ № 68 от 1.09.2023 г.

Директор школы  Е.М.Черенкова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Веселая физкультура»

Направление: спортивно-оздоровительное

2 класс

Составитель: Абрамова М.А.

с.Кривец2023-2024уч.г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

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 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 и/или продолжают существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рацио-

нальной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Общая характеристика курса

Курс «Весёлая физкультура» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

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

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В факультативный курс «Веселая физкультура» вошли народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;

- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения учащихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

1. Результаты освоения программы

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.

К концу курса 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

Личностными результатами кружка «Веселая физкультура» 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 кружка «Веселая физкультура» 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

Ожидаемые результаты :

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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 учётом требований её 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.
- 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.

2.Содержание курса

1. *Простые и усложненные игры-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. Игра «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь».
2. *Игры-поиски*. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры. Игра «Чего нет?». Поиск исчезнувшего предмета, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».
3. *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.
4. *Игры-хороводы*. Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов («Уж мы сеяли лен, приговаривали» и др.), с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием. Игра «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота».
5. *Зимние игры на снеговой площадке*. 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 др. Игра в снежки, лепка снежных баб.

6. *Настольные игры.* Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Лото, шахматы, детское домино.
7. *Игры на внимание.* Игры, направленные на развитие внимания, скорости реакции, развитию речи. Игра « Великаны-гномы», «Вороны-воробьи», «К своим флажкам», «Вершки-корешки», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение».
8. *Игры с сопротивлением и борьбой.* Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего»

3. Тематическое планирование

| Содержание курса | Тематическое планирование | Количество часов | Характеристика деятельности обучающихся |
|--|---------------------------|------------------|---|
| 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. Игра «Салки-приседалки», «Салки с домом», «У медведя на бору», «Дедушка Мазай», «Рыбачок», «Уголки», «Узелок», «Третий лишний», «Волк во рву», «Два Мороза», «День и ночь». | Игры-догонялки | 7 | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, | Игры – поиски | 4 | <u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. |

| | | | |
|--|---|----------|--|
| <p>умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры. Игра «Чего нет?». Поиск исчезнувшего предмета, «Отгадай, кто подходил?», «Яша и Маша», «Слепой и зрячий», «Холодно-горячо».</p> | | | <p>Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками и сотрудниками школы</p> |
| <p>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. Игра «Море волнуется!», «Птицы, на гнезда!», «Гусек»</p> | <p>Игры с быстрым нахождением своего места</p> | <p>3</p> | <p><u>Моделировать</u>: использовать готовую модель (пример учителя) в целях умения применять алгоритм предложенных действий</p> |
| <p>Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов («Ужмы сеяли лен, приговаривали» и др.), с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более</p> | <p>Игры-хороводы</p> | <p>3</p> | <p><u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения</p> |

| | | | |
|--|--|-----------------|--|
| <p>близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием. Игра «Ходим кругом», Игра «Золотые ворота»</p> | | | |
| <p>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 др. Игра в снежки, лепка снежных баб.</p> | <p>Зимние игры на снеговой площадке</p> | <p>2</p> | <p><u>Соотнести</u> заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из предложенных способов</p> |
| <p>Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Лото, шахматы, детское домино.</p> | <p>Настольные игры</p> | <p>6</p> | <p><u>Моделировать</u> соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр</p> |
| <p>Игры, направленные на развитие внимания, скорости реакции, развитию речи. «Великаны-гномы», «Вороны-воробьи», «К своим флажкам», «Вершки-корешки», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение».</p> | <p>Игры на внимание</p> | <p>5</p> | <p><u>Воспроизводить</u> способы выполнения действий с опорой на модели <u>Слушать и понимать</u> речь других людей.</p> |
| <p>Игры направленные на развитие</p> | <p>Игры с</p> | <p>4</p> | <p><u>Слушать и понимать</u> речь других людей.</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и насадка», «Цепи», «Поймай последнего».</p> | <p>сопротивлением и борьбой</p> | | <p>Совместно <i>договариваться</i> о правилах общения с одноклассниками <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения</p> |
|---|--|--|---|

Приложение №1

Календарно - тематическое планирование

«Весёлая физкультура»

2-й класс

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата план. | Дата факт. |
|----|--|--------------|------------|------------|
| | Игры - догонялки | 7 | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Ловишки . | | 08.09 | |
| 2 | Гуси-лебеди. У медведя во бору | | 15.09 | |
| 3 | Волк во рву. Зайцы в огороде | | 22.09 | |
| 4 | Салки с домом. Салки- приседалки | | 29.09 | |
| 5 | Третий- лишний. Платочек. Возвращалки | | 06.10 | |
| 6 | Ловишка в кругу. Вороны-воробьи. | | 13.10 | |
| 7 | Скачки. Невод. | | 20.10 | |
| | Игры-поиски | 4 | | |
| 8 | Угадай, чей голосок? Отгадай кого нет? | | 10.11 | |
| 9 | Холодно-горячо. Я садовником родился. | | 17.11 | |
| 10 | Слепой и зрячий. Кто ушел? | | 24.11 | |
| 11 | Прятки. Светофор | | 01.12 | |
| | Игры с быстрым нахождением своего места | 3 | | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| 12 | К своим флажкам. Вызов номеров | | 08.12 | |
| 13 | Птицы, на гнезда! Юрта | | 15.12 | |
| 14 | Рыбалка. Липкие пеньки. | | 22.12 | |
| | Игры-хороводы | 3 | | |
| 15 | Уж мы сеяли лен, приговаривали. Ручеек. | | 29.12 | |
| 16 | Мышеловка. Угадай, чей голосок? | | 19.01 | |
| 17 | Ходим кругом. Кошки-мышки | | 26.01 | |
| | Зимние игры на снеговой площадке | 2 | | |
| 18 | Два Мороза. Меткий стрелок. Перестрелка. | | 02.02 | |
| 19 | Снежный ком. Лыжная эстафета. | | 09.02 | |
| | Настольные игры | 6 | | |
| 20 | Лото | | 16.02 | |
| 21 | Детское домино | | 24.02 | |
| 22 | Шашки, шахматы | | 02.03 | |
| 23 | Шашки, шахматы | | 09.03 | |
| 24 | Настольные игры с фишками | | 16.03 | |
| 25 | Настольные игры по выбору детей | | 23.03 | |
| | Игры на развитие внимания | 5 | | |
| 26 | Великаны-гномы. Вороны-воробьи | | 06.04 | |
| 27 | К своим флажкам. Вершки-корешки. | | 13.04 | |
| 28 | Платочек. Угадай, чей голосок. | | 20.04 | |
| 29 | Класс, смирно! Запрещенное движение | | 27.04 | |
| 30 | Кто ушел? Слепой и зрячий. Холодно-горячо. | | 04.05 | |
| | Подвижные игры на свежем воздухе | 4 | | |
| 31 | Игры с мячом. Гонка мячей по кругу. Охотники и утки. | | 11.05 | |
| 32 | Эстафета «Кто быстрее». Коршун и наседка. | | 18.05 | |
| 33 | Ловишки. Цепи. | | 25.05 | |
| 34 | Веселые старты | | 31.05 | |

