

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Розовская школа Новоазовского муниципального округа»
Донецкой Народной Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от 26.08 2024 г.
№ 1
Руководитель ШМО
М.В. Савченко М.Ю.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
Н. П. Жильцова
26 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ «Розовская школа
Новоазовского М.О.»
Т. В. Широфьева
26 августа 2024 г.
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по
«Физической культуре»
для 2 класса
начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Рабочую программу составил (а):

Энгеловская Ирина Олеговна

Учитель начальных классов

Розы Люксембург

2024 год

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 рациональной 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 общения 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
<p>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».</p>	Игры-догонялки	7	<p><u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения</p>
<p>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».</p>	Игры – поиски	4	<p><u>Осознавать</u> внутреннюю позицию на уровне положительного отношения к школе. <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. 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>	Игры с быстрым нахождением своего места	3	<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 («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»</p>	Игры-хороводы	3	<p><u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения</p>
<p>В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических</p>	Зимние игры на снеговой площадке	2	<p><u>Соотнести</u> заданное задание с возможными вариантами его исполнения, выбирая из</p>

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.			предложенных способов
Игры, помогающие всестороннему развитию детей, способствующие развитию памяти, внимания, мышления, сообразительности, настойчивости, развитию речи. Лото, шахматы, детское домино.	Настольные игры	6	<u>Моделировать</u> соответствующую ситуацию с помощью предложенных видов игр
Игры, направленные на развитие внимания, скорости реакции, развитию речи. « Великаны-гномы», «Вороны-воробьи», «К своим флажкам», «Вершки-корешки», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение».	Игры на внимание	5	<u>Воспроизводить</u> способы выполнения действий с опорой на модели <u>Слушать и понимать</u> речь других людей.
Игры направленные на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий. Игра «Пригибание руки», «Коршун и наседка», «Цепи», «Поймай последнего».	Игры с сопротивлением и борьбой	4	<u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <u>договариваться</u> о правилах общения с одноклассниками <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт.
	Игры - догонялки	7		
1	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Ловишки .			
2	Гуси-лебеди. У медведя во бору			
3	Волк во рву. Зайцы в огороде			
4	Салки с домом. Салки- приседалки			
5	Третий- лишний. Платочек. Возвращалки			
6	Ловишка в кругу. Вороны-воробьи.			
7	Скачки. Невод.			
	Игры-поиски	4		
8	Угадай, чей голосок? Отгадай кого нет?			
9	Холодно-горячо. Я садовником родился.			
10	Слепой и зрячий. Кто ушел?			

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