

пункт 2.2.2. ООП НОО
Рабочие программы учебных предметов,
курсов и курсов внеурочной деятельности

Приложение 2.11, 2.12

ПРИНЯТО
решением методического
объединения учителей
Протокол от 29.08.2023 № 6

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
_____/А.В. Фроловская/
30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивное поколение»**

Срок освоения программы: 1 год 2 класс

*Количество часов по учебному плану
начального общего образования
за 1 год 34 часа*

Составители:
В.И. Лях

г. Нефтеюганск
2023 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивное поколение»» (далее – программа) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО, Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 286), Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28), на основе авторской программы по физической культуре В.И. Ляха для 1-4 классов, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Начальная школа №15», календарного учебного графика МБОУ «Начальная школа №15»

Актуальность программы в том, что подвижные и спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных и спортивных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Подвижные и спортивные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх дети упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся; удовлетворение потребности младших школьников в движении, развитие физических, умственных и творческих способностей, нравственных качеств.

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

- познакомить детей с разнообразием подвижных и спортивных 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, формировать представление о здоровом образе жизни.
- расширять кругозор школьников в области физической культуры и спорта;

2. Общая характеристика рабочей программы курса внеурочной деятельности

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, определённым уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированных

двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных и спортивных 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 и спортивные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей общефизическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Программный материал по подвижным и спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

3. Место программы по внеурочной деятельности в учебном плане

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности во 2-х и 4-х классах. Программа предусмотрена на 1 год. На изучение содержания курса отводится всего 34 часа, 1 час в неделю. Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

4. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения программы по внеурочной деятельности

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

Мета предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую 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 в процессе игры 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 содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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.

5. Планируемые результаты освоения обучающимися программы по внеурочной деятельности.

К концу учебного года обучающиеся получают возможность приобрести:

Знания и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- названия подвижных и спортивных игр, инвентаря, оборудования;
- правила безопасного поведения во время игр;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр;

Умения:

- 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 и спортивные игры.

6. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Подвижные и спортивные игры – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Игра – ведущая деятельность детей. Она вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

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

К концу учебного года обучающиеся получают возможность приобрести:

Знания и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- 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;

Умения:

- 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;

2 класс.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Сюжетные игры	10
2	Бессюжетные игры	10
3	Эстафеты	12
4	Фестиваль подвижных игр	2
	Итого	34

Раздел 1. Сюжетные игры (10 часов)

«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Два мороза», «Медведь и пчёлы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Вороны и воробьи», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями.

Раздел 2. Бессюжетные игры (10 часов)

В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения: «Класс, смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам!», «Пустое место», «Пятнашки», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Ловушки», «Увернись от мяча», «Быстро по местам!», «У ребят порядок строгий»,

«Удочка», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Играй, играй, мяч не теряй».

Раздел 3. Эстафеты с бегом прыжками, лазанием (12 часов)

Раздел 4. «Фестиваль подвижных игр» (2ч.)

4 класс.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Сюжетные игры	4
2	Бессюжетные игры	4
3	Спортивные игры	16
4	Эстафеты	8
5	Фестиваль подвижных и спортивных игр	2
	Итого	34

Раздел 1. Сюжетные игры (4 часа)

«Белые медведи», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Белые медведи», «Вороны и воробьи», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Кот идет», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями.

Раздел 2. Бессюжетные игры (4 часа)

В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения: «Класс, смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам!», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам!», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний», «Встречные перебежки», «Ловушки».

Раздел 3. Спортивные игры (16 часов)

«Пионербол», «Мини-баскетбол», «Перестрелка».

Раздел 4. Эстафеты (8 часов)

Раздел 5. «Фестиваль подвижных и спортивных игр» (2ч.)

7. Тематическое планирование внеурочной деятельности с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты
1	Вводный урок. Значение п/игр в развитии физических качеств. Сюжетные игры. «Волк во рву», «Море волнуется», «Воробьи и вороны». Знакомство с содержанием игр. Объяснение правил.	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2-3	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Веселые ребята», «Медведь и пчелы»,	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают	Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность

	«Зайцы и волк», «Шишки, желуди, орехи». Объяснение правил. Использование характерных двигательных действий.		правила техники безопасности.	выполнения двигательных действий.
4-5	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «Класс смирно!», «Пустое место», «Удочка». Объяснение правил.	2	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
6-7	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «Запрещенное движение», «Чья команда быстрее построится», «Невод», «Ловушки». Объяснение правил.	2	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий.
8-11	Эстафеты. «Веселые старты» (2 часа), «Веселый стадион» (2 часа).	4	Осваивают правила безопасного поведения во время эстафет. Проявляют физические качества: быстроту, ловкость.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, интерес к занятиям физической культурой.
12-13	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Гуси-лебеди», «Белые медведи», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц). Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
14-15	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Вороны и воробьи», «Кошки-мышки», «Коршун и наседка». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Выражать творческое отношение к игровому процессу.
16-17	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «К своим флажкам», «Третий лишний», «Гонка мячей по кругу». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Участвовать в коллективном обсуждении правил и приемов игры.

18-19	Бессюжетные игры. Знакомство с играми: «У ребят порядок строгий», «Придумай фигуру», «Мяч капитану». Разучивание игр. Объяснение правил.	2	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.
20-23	Эстафеты. «Соревнования, на которых весело» (2 часа), «Волшебный обруч» (2 часа).	4	Осваивают правила безопасного поведения во время эстафет. Проявляют физические качества: быстроту, ловкость.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, интерес к занятиям физической культурой.
24-25	Бессюжетные игры. «Запрещенное движение», «Чья команда быстрее построится», «Увернись от мяча», «На одной ноге».	2	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Участвовать в коллективном обсуждении правил и приемов игры.
26-28	Сюжетные игры «Вороны и воробьи», «Салки», «Космонавты», «Птицы без гнезда». Использование считалок.	3	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Выражать творческое отношение к игровому процессу.
29-32	Эстафеты. «Праздник мяча» (2 часа), «Волшебный обруч» (2 часа).	4	Осваивают правила безопасного поведения во время эстафет. Проявляют физические качества: быстроту, ловкость.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, интерес к занятиям физической культурой.
33-34	Фестиваль подвижных игр	2	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.	Проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

4 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты
---------	------------	--------------	--	------------------------

1	Вводный урок. Значение п/игр в развитии физических качеств. Сюжетные игры. «Волк во рву», «Море волнуется», «Белые медведи». Знакомство с содержанием игр. Объяснение правил.	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2-3	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Веселые ребята», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Шишки, желуди, орехи». Объяснение правил. Использование характерных двигательных действий.	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности.	Адекватно воспринимать оценку учителя; Оценивать правильность выполнения двигательных действий.
4	Сюжетные игры. Знакомство с содержанием игр: «Удочка», «Космонавты», «Птицы без гнезда». Объяснение правил. Использование характерных двигательных действий. Использование считалок.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Проявляют координационные способности.	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх. Выражать творческое отношение к игровому процессу.
5-6	Эстафеты «Мячи бывают разные»	2	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Проявляют Быстроту, ловкость.	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх.
7-8	Бессюжетные игры. «Класс смирно!», «Пустое место», «Удочка».	2	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.
9-10	Бессюжетные игры. «Запрещенное движение», «Чья команда быстрее построится», «Невод», «Вызовы по номерам».	2	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Участвовать в коллективном обсуждении правил и приемов игры.
11-12	Эстафеты Хантыйские	2	Принимать	Знать названия игр

	забавы».		активное участие в игровой деятельности.	народов ханты и манси.
13-16	Игра «Перестрелка». Повторение правил игры, игровых действий.	4	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
17	Соревнования по игре «Перестрелка».	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
18-21	Игра «Мини-баскетбол». Повторение правил игры, игровых действий.	4	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
22	Соревнования по игре «Мини- баскетбол».	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
23-24	Эстафеты «Самый спортивный класс».	2	Проявлять физические качества: быстроту, ловкость.	Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстников.
25-29	Игра «Пионербол». Повторение правил игры, игровых действий.	5	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
30	Соревнования по игре «Пионербол»	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.	Организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
31-32	Эстафеты «Веселые старты».	2	Проявлять физические качества: быстроту, ловкость.	Адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстников.
33-34	Фестиваль подвижных и спортивных игр.	2	Активно включаться в процесс выполнения заданий в играх.	Проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды

			Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.	в процессе игровой деятельности.
--	--	--	---	----------------------------------

Литература.

1. Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, М.: Просвещение, 2010 г.
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы. М.: «Просвещение», 2011г.
3. И.Н.Попова. Организация внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС. Народное образование. 2013 г. №1.
4. Г.И.Погадаев. Народные игры на уроках физкультуры и внеурочной деятельности. - М.: Дрофа, 2010 г.
5. Г.П.Попова. Дружить со спортом и игрой. Волгоград. Учитель, 2008 г.
6. А. Ю. Патрикеев. Подвижные игры. - издательство «ВАКО», 2007г.
7. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №4 Н.Н. Макаринова. Народные игры на уроках физической культуры
8. Журнал «Начальная школа» за 2011 год №9 В.В. Лаврентьев. Подвижные игры
9. Журнал «Начальная школа» за 2010 год №8 Д.А. Антуфьев, С.Л. Антуфьева. Эмоциональная зарядка на весь день

Оборудование.

- козел гимнастический,
- перекладина гимнастическая (пристеночная),
- стенка гимнастическая,
- скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
- мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- палка гимнастическая,
- скакалка детская,
- мат гимнастический,
- коврики: гимнастические, массажные,
- кегли,
- обруч пластиковый детский,
- планка для прыжков в высоту,
- стойка для прыжков в высоту,
- флажки: разметочные с опорой, стартовые,
- лента финишная.