

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 2-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа соответствует   федеральному   компоненту   государственного образовательного стандарта базового уровня и рассчитана на 34 учебных часа (занятия) из расчета 1ч в неделю.

**В основу структуры**  положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год (2023 - 2024).

В основе принципов создания программы лежит **концепция** лич­ностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенси­фикации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), регио­нальными климатическими условиями и видом учебного уч­реждения (городская школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к не­известному» и «от простого к сложному», ориентирующих вы­бор, и планирование учебного содержания в логике поэтапно­го его освоения, перевода учебных знаний в практические на­выки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирова­ние мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленнос­ти изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в хо­де активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоро­вительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных заня­тиях физическими упражнениями. программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся первых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двига­тельной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику пло­скостопия; содействие гармоническому физическому разви­тию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение «школой движений»;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и сило­вых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скорост­ных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способ­ностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, ре­жиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных спо­собностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снаря­дах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопаснос­ти во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими уп­ражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к опреде­ленным видам двигательной активности и выявления пред­расположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отно­шения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Актуальность программы:**

**-**Создание условий для хорошего физического развития учащихся;

- для достижения оптимального уровня двигательных способностей;

- для развития знаний и умений в области физической культуры;

- для формирования спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

**Содержание программы** включает в себя:

-***подвижные игры***. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-***лёгкоатлетические упражнения***. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами дви­жений, занимают одно из главных мест в физическом воспита­нии младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

***-лыжную подготовку***. В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск.

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

* **Знания о физической культуре**. Групповые и игровые формы работы.
* Ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
* Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.
* **Физические упражнения.**  Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв. Физическая подготовка и ее связь с развитием основ­ных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
* **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
* **Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Из­мерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Каждое занятие является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построен­ных друг за другом и направленных на освоение учебного мате­риала конкретной темы. Логически выстроенная система уроков позволяет интегрировать материал с такими предметами, как «Окружающий мир», «Литературное чтение», «Технология», «Изобразительное искусство», математика.

**2.Планируемые результаты освоения программы:**

**Предполагаемые результаты реализации программы**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятель­ности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

*У учеников будут сформированы:*

-установка на безопасный, здоровый образ жизни;

-потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

-этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов;

-умение выражать свои эмоции;

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметными результатами** изучения курс является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-учиться работать по определенному алгоритму;

**Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге;

- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

**Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полез

ные привычки, подвижные игры и т.д

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятия подвижными играми. Эстафеты. | 1 |
| 2 | История возникновения подвижных игр. Эстафеты. | 1 |
| 3 | История развития подвижных игр. Игра «Догонялки с мячом» | 1 |
| 4 | Подвижная игра «Догонялки с мячом».Эстафеты. | 1 |
| 5 | Подвижная игра «Два Мороза». | 1 |
| 6 | Подвижная игра «Мяч - капитану». | 1 |
| 7 | Твоё здоровье – что это?  Подвижная игра «Мяч - капитану». «Пионербол» | 1 |
| 8 | «Законы Страны Игр» Разучивание подвижной игры «Прыгающие воробышки». | 1 |
| 9 | Можно ли самому «творить здоровье?». Разучивание комплекса утренней гимнастики «Проснись». «Пионербол» | 1 |
| 10 | Твой режим дня. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Силачи». | 1 |
| 11 | Тренировка ума и характера – это соблюдение режима дня. Разучивание подвижной игры «Летает – не летает» | 1 |
| 12 | Чистота и порядок. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». | 1 |
| 13 | Личная гигиена. Разучивание комплекса утренней гимнастики без предметов, игры «Пустое место». | 1 |
| 14 | Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены». | 1 |
| 15 | Здоровье и питание. Разучивание общеразвивающей игры: «Угадай, чей голосок». «Пионербол». | 1 |
| 16 | Твои физические способности. Разучивание комплекса «Веселый дождик», игры «Салки – ноги от земли». «Пионербол» | 1 |
| 17 | Вода и питьевой режим. Разучивание игры «Ловля обезьян». | 1 |
| 18 | Советы доктора Воды. Разучивание игры «Медведи и пчелы» | 1 |
| 19 | Когда и как возникли физическая культура и спорт. Разучивание игр со скакалкой («Веревочка», «Солнышко») | 1 |
| 20 | Современные Олимпийские игры. Разучивание игры  «Парашютисты». | 1 |
| 21 | Олимпийцы в книге рекордов Гиннеса. Разучивание подвижной игры «Великаны и гномы» | 1 |
| 22 | Что такое физическая культура. Разучивание общеразвивающих игр «Мы веселые ребята», «У медведя во бору» | 1 |
| 23 | Твой спортивный уголок. Разучивание игр с лазанием и перелазанием | 1 |
| 24 | Твой организм. Основные части тела. Разучивание комплекса ОРУ, игры «Былые медведи» | 1 |
| 25 | Самоконтроль. Разучивание подвижной игры «Третий лишний». | 1 |
| 26 | Правильная осанка и ее значение для здоровья. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки с мешочками «Журавлики» | 1 |
| 27 | Причины возникновения травм. Разучивание игры «Карусель» | 1 |
| 27 | Подвижная игра «Горячий мяч». | 1 |
| 28 | Подвижные игры «Великаны и гномики», «Класс, смирно!». «Пионербол». | 1 |
| 29 | Подвижные игры «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| 30 | Здоровый образ жизни и его составляющие.Эстафеты. | 1 |
| 31 | Праздник «Здоровый образ жизни» на основе подвижных игр. | 1 |
| 32 | Мои любимые игры. Игры по выбору. | 1 |
| 33 | Мои любимые игры. Игры по выбору. | 1 |
| 34 | Мои любимые игры. Игры по выбору. | 1 |

**Учебно-методические средства обучения**

Физическая культура. 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. - Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. С.С. Пичугин. Начальная школа плюс до и после: журн. – 2006.- №1.;

Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры, - М: СпортАкадемПресс, 2002.

Подвижные игры В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М.: Просвещение 1997г.