

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Томаровская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Швеца В.В.
Яковлевского городского округа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 11 от «29» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Томаровская СОШ №2»
Жидкова О.Т.
Приказ № _____ от
«____» _____ 2022 г.



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Спортивный калейдоскоп»
1 год обучения
для обучающихся 2 классов

Учитель физической культуры:
МБОУ «Томаровская СОШ № 2»
Жигалов Максим Олегович

Томаровка 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Спортивный калейдоскоп» физкультурно-оздоровительного направления разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2011) и примерной программы по физической культуре.

Программа направлена на:

- создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей;
- обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности;
- достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств;
- формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начиная с первых занятий кружка.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

При раннем занятии ребенок быстро достигает определенного результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные нагрузки для их повышения. При разносторонней подготовке результаты растут медленнее, но в дальнейшем у детей имеется крепкий фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном направлении.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Цель программы – содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа направлена на решение **следующих задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение шкалой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров

движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование 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;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах, 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.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

Программа рассчитана на учащихся 2 класса.

Программа учитывает возрастные и половые особенности групп учащихся этого возраста.

Рабочая программа по спортивному калейдоскопу рассчитана **на 34 часа при одноразовых занятиях в неделю.**

Учебная работа в кружке осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме 5-10 минутных бесед в процессе практических занятий. Практические занятия разнообразны и эмоциональны.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о знании физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности. Представление о физических упражнениях. Профилактика травматизма. Подвижные и народные игры.

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным 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. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом

рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Соблюдай равновесие», «Кошка, ветерок, цветочек», «Ловля обезьян» и др.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Гуси-лебеди», «Кот и мыши», «Невод», «Воробьи и вороны», «Ловля парами», «Салки», «Метко в цель» и др.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др. Народные подвижные игры разных народов.

Подвижные игры.

«Белые медведи», «Пустое место», «Пятнашки», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель», «Команда быстроногих», «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Перестрелка».

Ловля и передача мяча в движении, в треугольниках, квадратах, кругах. Броски в цель. Ведение мяча с изменением направления. Удары по воротам в футболе.

Знания по правилам игры, инвентаря, оборудования, организации игр, правила поведения и безопасности

Формы и режим занятий:

Программа направлена на еженедельные занятия физическими упражнениями и играми на свежем воздухе и в помещении спортивного зала, которые проводятся во внеурочное время. Занятия представляют собой активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников.

Ожидаемые результаты.

Знать:

- Не менее 5 считалок для использования их в игре;
- Правила не менее 15 игр;

- Правила безопасного поведения во время проведения игр.

Уметь:

- Сотрудничать друг с другом во время проведения занятий;
- Участвовать в организации и проведении игры в группе и классе.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 2-го класса по спортивному калейдоскопу за учебный год

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

учащиеся 2 классов должны *иметь представления*:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

Формы подведения итогов работы кружка

результатом работы кружка является организация подвижных перемен и динамических пауз на уроках; участие в общешкольных спортивных соревнованиях и районных соревнованиях различной направленности.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебный план

№	Наименование тем	Количество часов	Содержание воспитания с учетом рабочей программы воспитания школы
<i>Теоретические сведения</i>			
1	Правила техники безопасности	1	Формирование осознанного подхода к управлению организмом и обеспечению духовного и физического здоровья.
2	Понятие о физической культуре	1	
3	Представление о физических упражнениях	1	
4	Профилактика травматизма	2	
<i>Практические занятия</i>			
1	На материале гимнастики с основами акробатики	8	Развитие ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности.
2	На материале лёгкой атлетики	9	
3	На материале спортивных игр	8	
4	Народные подвижные игры	4	
<i>Всего часов:</i>		34	