

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа», с. Нижние Прыски
Козельского района Калужской области

«Согласовано»
Управляющим Советом школы
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

«Согласовано»
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «28» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ «ООШ»
с. Нижние Прыски
Ю. Е. Болдырева
Приказ № 50 от «01» сентября 2020 г.



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Спортивный»
на 2020-2021 гг.
для 1-4 классов

Составитель программы:
Костина Илона Гинтарасовна
учитель физической культуры

с. Нижние Прыски
2020 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного курса «Игры нашей местности» для 1-4 классов разработана в соответствии с ФГОС НОО и ООП НОО с. Нижние Прыски, на основе авторской программы «Подвижные игры», авторы разработки Аносова С. П., Ковалева Т. Н». Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год, предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Общая характеристика программы

Содержание деятельности учащихся начальных классов во внеурочное время – это, прежде всего, единство игровой и познавательной деятельности. Именно в игре, насыщенной ярким познавательным материалом, дети развиваются в интеллектуальном плане, проявляют себя эмоционально. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

«Человеком можно стать, только играя», - утверждал Ф Шиллер. По его мнению, человек в игре и посредством игры творит себя и мир, в котором живёт.

С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идёт процесс «вращения» личности. Личностное самоопределение – это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «Что есть «я» в этом мире?» Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Личностный подход реализуется посредством деятельности, которая имеет не только внешние атрибуты совместности, но и своим внутренним содержанием предполагают сотрудничество, саморазвитие внутренним содержанием предполагает сотрудничество, саморазвитие субъектов учебной деятельности, проявление их личностных функций: роль игры в обществе исторически менялась, но она всегда была фактором развития культуры. В игровой деятельности создаются благоприятные условия для развития внимания, памяти, ориентации.

Подвижные игры позволяют раскрывать потенциальные возможности и творческую инициативу ребёнка, поскольку:

- создают условия для их активности;
- предоставляют возможность выбора;
- создают проблемные ситуации, из которых дети ищут выход сами;
- предлагают придумывать новые игры, эстафеты, мини – соревнования, упражнения для своих товарищей;
- нацеливают на способ достижения результата;
- учат осмысливать, контролировать и оценивать собственные действия и действия своих товарищей;
- развивают учебно-познавательные мотивы.

Описание ценностных ориентиров содержания программы по внеурочной деятельности

Данная программа способствует формированию ценностных ориентиров учащихся, развитию целостно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества.

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации: формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать; развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты; формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма; формирование нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщённых способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

Цели:

- содействовать всестороннему развитию личности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- расширять знаний об истории, традициях и обычаях нашего поселка, вовлекать ребят в игру;
- формировать представления о здоровье, мотивировать на здоровый образ жизни;
- формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физических упражнений и игры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной активности;
- формирование коммуникативных компетенций;
- овладение школой движения;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время игры;
- приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание чувства ответственности за своё здоровье.

2. Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности

Личностными результатами изучения курса является: - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

- развитие доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости понимания и сопереживания чувства других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных спортивных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметными результатами изучения курса является:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметными результатами изучения курса является:

- соблюдение личной гигиены, режима дня;
- знание правил поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правил безопасности
- соотнесение результатов выполнения двигательных действий с эталоном - рисунком, образцом, правилом;
- выполнение тестовых заданий для определения уровня развития физических качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнение разнообразных способов передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвижения по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнение метания малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;

- выполнения упражнений на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнение строевых упражнений: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнение упражнений по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

3. Содержание программы по внеурочной деятельности объединения «Игры нашей местности»

Содержание программы внеурочной деятельности объединения «Родное слово» соответствует целям и задачам основной общеобразовательной программы, реализуемой в школе для обучающихся 1 – 4 классов. Место проведения занятий – спортивный зал, спортивная площадка.

Программа представлена пятью блоками: народные игры, игры на внимание, игры со скакалкой, подвижные игры, спортивные игры.

Первый блок способствует изучению истории своего края, народных игр своей местности, историческом наследии русского народа и русских народных подвижных игр; предоставляет понятия о традициях русских народных праздников.

Второй блок раскрывает понятие внимание, способы его развития и концентрации.

Третий блок дает представление о пользе скакалки, легкости в самостоятельном использовании и развитии физических качеств через упражнения на скакалке.

Четвертый блок содержит непосредственно подвижные игры, которые способствуют непосредственно развитию физических качеств, мораль – волевых и нравственных качеств.

В пятом блоке представлены спортивные игры, правила, игровые приемы, технико-тактические действия, развитие физических качеств.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

4. Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее	Часы	Часы
		количество часов	аудиторных занятий	внеаудиторных активных занятий

1	Спортивно – оздоровительное объединение: «Игры нашей местности»	34		
1.1	Народные игры	8		8
1.2	Игры на внимание	6	6	
1.3	Игры со скакалкой	2	1	1
1.4	Подвижные игры	14	8	6
1.5	Спортивные игры	4	3	1