Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №33 имени кавалера ордена «За личное мужество» С.А. Вотрина городского округа Сызрань Самарской области

«Рассмотрено»	«Проверено»	«Утверждено»
на заседании	Заместитель	к использованию
методического	директора по УВР	Приказ № 376/4
объединения	ГБОУ СОШ № 33	от 31 августа 2020 г.
учителей предметов гуманитарно-эстетического цикла	г. Сызрани	.Директор ГБОУ СОШ №33 г. Сызрани
Протокол № 1		
от « 28.08 » 2020 г	_____	_____
	С.В. Романенко	В.Ю. Мавринский

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Играя, отдыхаем»
(наименование учебного предмета, уровень обучения)

2 А,Б,В,Г класс, 34 часа
(классы освоения, количество часов)

Содержание

1. Пояснительная записка ……..
2. Содержание программы…….……..
3. Описание места кружка в учебном плане …….…….
4. Описание ценностных ориентиров содержания ……
5. Результаты изучения курса…….
6. Формы и методы организации занятий……
7. Тематическое планирование ……..
8. Методические рекомендации……..……
9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса
10. Список литературы ……...……..

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2012 г.)

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся 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, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих второклассников 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 обучающегося и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Содержание программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. 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 обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу 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. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место кружка в учебном плане.

Программа рассчитана на 102 часа в год во 2 классе с проведением занятий 3 раза в неделю. Продолжительность занятия- 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Ценностными ориентирами содержания данного кружка являются:

– формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;

– формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,

– развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;

– привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

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 обучающихся 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 обучающихся 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;

Результаты изучения курса «Играя, отдыхаем!»

2 класс

Личностные результаты изучения курса «Играя, отдыхаем!» является формирование следующих умений:

- 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.
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные результаты изучения курса «Играя, отдыхаем!» является формирование следующих умений:

- 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.

Метапредметными результатами кружка 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:

планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

Формы и методы организации занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Игровые (досуговые) формы работы: соревнования, конкурсы, эстафеты, игровые упражнения. Игры могут быть спортивные, познавательные, соревновательные, конкурсные и т.д.

Психологические формы: беседы, дискуссии, консультации.

Занятия рефлексии: этические беседы, ролевые игры, проектные работы.

Режим занятий:

Во 2 классе начальной школы занятия продолжительностью 40 минут проводятся 3 раза в неделю в группах не более 15-ти детей, но и не менее 8-ми.

Результат изучения:

-у обучающегося начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движении;

- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр; умение работать в коллективе.

Содержание учебного предмета

2 класс (102 часа)

№	Разделы	Кол-во часов
1	Русские народные игры	36
2	Эстафеты	16
3	Игры народов России	16
4	Игры на ПДД	22
5	Эстафеты «От игры к спорту»	12
	Итого	102

Тематическое планирование по курсу «Играя, отдыхаем!» во 2 классе (102ч)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Дата
1	**Русская народная игра** «Жмурки»	2	ТБ при проведении подвижных игр.	
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	2	Игровое упражнение	
3	Русская народная игра «Горелки»	2	Игра малой подвижности	
4	Русская народная игра «Салки»	2	Беседа «Возникновение подвижных игр»	
5	Русская народная игра «Пятнашки»	2	Игровое упражнение	
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	2	Игровое упражнение	
7	Русская народная игра «Фанты»	2	Игровое упражнение	
8	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	2	Игра малой подвижности	
9	Русская народная игра «Волк»	2	Игра малой подвижности	
10	Русская народная игра «Птицелов»	2	Игровое упражнение	
11	Подвижная игра «Совушка»	2	Игровое упражнение	
12	Подвижная игра «Мышеловка»	2	Игра малой подвижности	
13	Подвижная игра «Пустое место»	2	Игра малой подвижности	
14	Подвижная игра «Карусель»	2	Подвижная игра средней интенсивности	
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	2	Подвижная игра средней интенсивности	
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	2	Игра малой подвижности	
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	2	Игра малой подвижности	
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	2	Игра малой подвижности	
19	**Эстафета** «Передача мяча»	2	Беседа: «Основы строения и функций организма»	
20	Эстафета «С мячом»	2	ТБ при проведении подвижных игр.	
21	Эстафета зверей	2	Игра средней интенсивности	
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	2	Беседа: «Гигиенические	

			требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Эстафета	
23	Эстафета «Вызов номеров»	2	Эстафета	
24	Эстафета по кругу	2	Эстафета	
25	Эстафета с обручем	2	Эстафета	
26	Эстафета со скакалкой	2	Эстафета	
27	**Игры народов России**. Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	2	Игра малой подвижности	
28	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	2	Игра малой подвижности	
29	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	2	Игра малой подвижности	
30	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	2	Игровое упражнение	
31	Марийская народная игра «Катание мяча»	2	Игровое упражнение	
32	Татарская народная игра «Серый волк»	2	Игровое упражнение	
33	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	2	Эстафета	
34	Чувашская игра «Рыбки	2	Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи».	
35	**Игры на ПДД**. Игра «Автобусы»	2	Игровое упражнение.	
36	Игра «Автоинспектор и водитель»	2	Игровое упражнение	
37	Игра «Будь внимательным»			
38	Игра «Гараж», «Грузовики».	2	Игра малой подвижности	
39	Игра «Дорога, транспорт, пешеход, пассажир»	2	Игровое упражнение	
40	Игра «Знающий пассажир»	2	Игровое упражнение	
41	Игра «Огни светофора»	2	Игровое упражнение	
42	Игра «Регулировщик»	2	Игровое упражнение	
43	Игра «Сдаём на права»	2	Игровое упражнение	
44	Игра «Тише едешь…»	2	Игровое упражнение	
45	Игра «Эстафета автомобилей»	2	Игровое упражнение	
46	**Эстафеты «От игры к спорту»** Эстафеты с бегом.	2	Игровое упражнение	
47	Эстафеты с прыжками.	2	Игровое упражнение	
48	Эстафеты с передачей мяча.	2	Игровое упражнение	
49	Эстафеты с согласованными коллективными действиями.	2	Игровое упражнение	
50	Эстафеты с метанием.	2	Игровое упражнение	
51	Комбинированные эстафеты.	2	Игровое упражнение	

Методические рекомендации

- Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убегать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и кончая сложными салками, разные условия и разные правила.
- Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают у томленные центры.
- 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.

Цели изучения по каждому разделу

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

Д –демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);
К –полный комплект (для каждого обучающегося);
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 обучающихся);
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программы по «Физической культуре» В.И.Ляха.	Д
1.3	В.И.Лях. Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 4 классы. М., Просвещение, 2014г.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	

2.1	О.А.Степанова: Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие.	Д
2.2	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.	Д
2.3	Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	В.И.Лях. Физическая культура. Учебник . Книга 1. 1 – 4 классы. М., Просвещение, 2014г.	Ф
4	*Учебно-практическое оборудование*	
4.1	Перекладина гимнастическая	П
4.2	Стенка гимнастическая	П
4.3	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.4	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.5	Палка гимнастическая	К
4.6	Скакалка детская	К
4.7	Мат гимнастический	П
4.8	Кегли	К
4.9	Обруч детский	Д
4.10	Рулетка измерительная	К
4.11	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д
4.12	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
4.13	Сетка волейбольная	Д

4.14	Беговая дорожка (тренажёр)	Д
4.15	Велосипед (тренажёр)	Д
4.20	Аптечка	Д



C=RU, O=ГБОУ СОШ № 33 г.Сызрани, CN=Мавринский Владимир Юрьевич, E=school33_szr@samara.edu.ru
008159aeea22882007
2021.06.14 12:25:14+04'00'