

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ С.М. ИВАНОВА» Р.П.ТУРКИ**

Рассмотрено:

На заседании педагогического совета
Протокол от «_23_» __08__2023г. №_1__

Утверждаю:

Директор МОУ СОШ имени С.М. Иванова р.п. Турки
_____Л.В. Лопаткина

**Рабочая программа по внеурочной деятельности
«ПОИГРАЙ СО МНОЙ».**

Возраст детей: 1-4 класс

**Руководитель: Левина Наталья Валентиновна,
учитель физической культуры.**

2023-2024 уч. год.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Поиграй со мной!». Предназначена для учащихся начальных классов в возрасте с 6 до 10 лет, по 1 часу в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться различными играми. Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования .

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.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр начинающуюся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определенное соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным. Так, олимпийский чемпион Ю.Власов писал: «...нельзя замыкаться в узкоспециализированных тренировках. Мы, например, с моим тренером много работали на гимнастических снарядах; пожалуй, первые ввели кроссы. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специальную выносливость».

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверх максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

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

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Целью программы является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многообразной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

1. укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость

4. развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.
5. создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
6. формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
7. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
8. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
9. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
10. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
11. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период 1-4 годов обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа предназначена для учащихся начальных классов, обучающихся на этапе начальной подготовки с 6 до 10 лет.

<i>Этап начальной подготовки</i>
1 год обучения – 6-7 лет;
2 год обучения – 7-8 лет;
3 год обучения – 8-9 лет;
4 год обучения – 9-10 лет

Программа учитывает возрастные и половые особенности групп учащихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественных изменениях, в организме занимающихся в период полового созревания, изменениях антропометрических размеров тела.

В программу также включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- туристские походы;
- спортивные праздники;
- спортивно-оздоровительный лагерь.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

- действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
- стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
- наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
- влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- формирование навыков самоорганизации культурного досуга

После окончания *этапа начальной подготовки* учащиеся должны:

Знать:

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- упрощенные правила спортивных игр (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;
- играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *I года обучения* учащиеся должны

Знать:

- задачи общей физической подготовки;
- правила подвижных игр, цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;
- основы строения и функций организма;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- способы и приемы первой помощи.

Уметь:

- играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания *II года обучения* учащиеся должны

Знать:

- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр;

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта).
- выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой

После окончания *III года обучения* учащиеся должны

Знать:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития легкой атлетики;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- положение о соревнованиях;
- общее представление судействе на соревнованиях;

- основные обязанности судей;
- перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- причины утомления

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.
- оказывать первую доврачебную помощь

После окончания *IV года обучения* учащиеся должны

Знать:

- методику судейства соревнований по спортивным играм;
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила оказания первой доврачебной помощи;
- правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- правила дорожного движения;
- историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
- понятие о силе воли и спортивном характере;
- значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь;
- анализировать технику своего бега и определять ошибки;
- подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
- работать в составе судейских бригад городских соревнований;
- владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводятся показательные соревнования.

Содержание программы

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий подвижными и спортивными играми:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Первый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	35	35
	Итого			35

Второй год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	35	35
	Итого			35

Третий год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	35	35
	Итого			35

Четвертый год обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество теории	Часов практики	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности	3	-	3
3	Беседы	3	-	3
4	Игры	-	35	35
	Итого			35

Тематическое планирование занятий кружка «Поиграй со мной»

№ занятия.	Планируемая дата проведения.	Фактическая дата проведения.	Содержание материала занятий.
1.			Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «К своим флажкам»
2.			«Мяч капитану». «Охотники и утки».
3.			«Передал - садись». «Жмурки».
4.			«Заяц без логова». «Через кочки–пенечки»
5.			«Скороходы». «У медведя на бору».
6.			Беседа: « Двигательный режим». «Волк во рву».
7.			«Защищай товарища». «Догонялки».
8.			«Догонялки с мячом». «Метко в цель».
9.			«Быстрым шагом». «Гуси – лебеди»
10.			«Собачка и белки». «Мяч водящему».
11.			«Кот и мышь», «Блуждающий мяч».
12.			Беседа: «Вредные привычки». «Вышибалы»
13.			«У медведя на бору», «Филин и пташка».
14.			Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «У ребят порядок строгий».
15.			«Два Мороза». «Белые медведи».
16.			«Хвост дракона». «Лиса и куры».
17.			«Играй, играй – мяч не теряй». «Космонавты».
18.			«Охотники и утки». «К своим флажкам».
19.			«Гуси и волк», «Салки выручали».
20.			«Море волнуется – раз», «Попади в обруч».
21.			«Перестрелка». «Невод».
22.			«Угадай чей голосок». «Собачка и белки».
23.			«Жмурки». «Фигуры».
24.			«Удочка». «Догонялки с лентами».
25.			«Конники-спортсмены». «Невод».
26 .			Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «
27.			Веселые старты с баскетбольными мячами.«Два Мороза». «Белые медведи».
28.			«Собачка и белки». «Мяч водящему».
29.			«Защита булав». «Самый быстрый»
30.			Беседа: «Закаливание организма». «Космонавты». «Совушка».
31.			«Класс смирно», «Веселые старты»
32.			« К своим флажкам», «Два мороза».
33.			Конники – спортсмены». «Пустое место».
34.			«Третий – лишний». «Салки – догонялки».
35.			«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».