

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МСТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принято

решением
педагогического совета
Протокол №5 от 30.08.2021г.

Согласовано.

Заместитель
директора по УВР
Воронова Т.В.
30.08.2021г.

Утверждаю.

Директор
МБОУ Мстинская СОШ
Виноградова В.И..
Приказ № 30 от 30.08.2021г.

**Рабочая программа кружка
"Спортивные игры".
1–4 -й классы**

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся 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.

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.

Количество часов и место в учебном плане

Программа рассчитана на 68 часа в год с проведением занятий 2 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание программы 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 учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Цель программы: удовлетворение потребностей младших школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
развить сообразительность, творческое воображение;
развить коммуникативные умения;
воспитать внимание, культуру поведения;
создать проблемные ситуации, активизируя творческие отношения учащихся к себе;
обучить умению работать индивидуально и в группе,
развить природные задатки и способности детей;
развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Содержание программы

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить ученика автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

В программу вошли: подвижные игры, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Игры, в форме состязаний, соревнований между командами 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

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 утомленные 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.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

- 1 раздел – «Подвижные игры»
- 2 раздел – «Эстафеты»
- 3 раздел – «Соревнования»
- 4 раздел – «Спортивные турниры»

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для учащихся, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей спорта, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу

“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

«Соревнования»

Цели: Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Спортивные турниры»

Цели: знакомство с историей спорта, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

Личностными результатами являются следующие умения:

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

Формы занятий: занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. .

Планируемый результат:

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- 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.

Тематическое планирование 1 -4 кл

№	Разделы	Кол-во часов
1	Подвижные игры	22
2	Эстафеты	16
3	Соревнования	14
4	Спортивные турниры	16
	Итого	68

Методические рекомендации

При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями проводимых занятий, в частности за чистотой и температурой используемого помещения и воздуха. Не менее серьезное значение имеет чистота тела и одежды самих занимающихся. В процессе игры значительно повышается обмен веществ, в организме играющих, увеличиваются газообмен и теплоотдача, в связи с этим у учащихся необходимо воспитывать привычку систематически мыть руки и ноги, обтирать влажным полотенцем тело или обливаться водой с использованием общепринятых правил гигиены и закаливания организма водными процедурами. Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях заключается, прежде всего, в следующем.

Если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания,

сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры. Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями. При планировании подвижной игры нужно учитывать общую нагрузку и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий. Уровень трудности применяемых игр по физической нагрузке и сложности игрового взаимодействия участников должен быть доступен занимающимся и возрастать плавно и постепенно. В процессе практического проведения запланированных игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей.

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 школьников 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 школьников; 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

Учебно-практическое оборудование:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. Стенка гимнастическая | 7. Кегли |
| 2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | 8. Обруч детский |
| 3. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | 9. Рулетка измерительная |
| 4. Палка гимнастическая | 10. Щит баскетбольный тренировочный |
| 5. Скакалка детская | 11. Сетка волейбольная |
| 6. Мат гимнастический | 12. Аптечка |

Тематическое планирование

Количество часов в неделю: 2 Всего: 68часов

№ занятия	Тема занятия	Форма проведения	Плановые сроки прохождения
1 -2	День здоровья	соревнования	3.09.2021 6.09.2021
3-4	Веселые старты	эстафеты	10.09.2021 13.09.2021
5-6-7	Турнир знатоков спорта	Спортивный праздник	17.09.2021- 20.09.2021- 24.09.2021
8-9	Веселые старты	соревнования	27.09.2021- 30.09.2021
10-11	Эстафеты с мячом	эстафеты	1.10.2021- 4.10.2021
12-13	Эстафеты «Быстрые и ловкие»	эстафеты	8.10.2021- 11.10.2021
14-15-16	Эстафеты с обручем	эстафеты	15.10.2021- 18.10.2021 - 22.10.2021..
17-18	Эстафеты «Вызов номеров»	эстафеты	25.10.2021- 29.10.2021
19-20	Эстафеты «Один за всех»	эстафеты	8.11.2021- 12.11.2021
21-22	Спортивный турнир	турнир	15.11.2021- 19.11.2021
23-24	Веселые старты	соревнования	22.11.2021- 26.11.2021
25-26	Олимпиадика	Спортивный праздник	29.11.2021- 3.12.2021
127-28	День здоровья	соревнования	6.12.2021- 10.12.2021
29-30	Эстафеты с мячом	эстафеты	13.12.2021- 17.12.2021
31-32	Спортивно-развлекательная программа	Спортивный праздник	20.12.2021- 24.12.2021
33-34	Эстафеты с обручем	эстафеты	27.12.2021- 31.12.2021
35-36	Веселые старты	соревнования	10.01.2022- 14.01.2022
37-38	Спортивный турнир	Спортивный праздник	17.01.2022- 21.01.2022
39-40	День здоровья	соревнования	24.01.2022- 28.01.2022
41-42	Эстафеты по кругу	эстафеты	31.01.2022- 4.02.2022
43-44	Лыжные эстафеты	эстафеты	7.02.2022- 11.02.2022

45-46	Лыжные эстафеты	эстафеты	14.02.2022- 18.02.2022
47-48	Спортивная игра «А ну-ка, мальчики»	Спортивный праздник	21.02.2022- 25.02.2022
49-50	Спортивный турнир	турнир	28.02.2022- 4.03.2022
51-52	Веселые старты	соревнования	7.03.2022- 11.03.2022
53-54	Эстафеты с мячом	эстафеты	14.03.2022- 18.03.2022
55-56	Эстафеты с обручем	эстафеты	28.03.2022- 1.04..2022
57-58	Веселые эстафеты	соревнования	4.04.2022- 8.04.2022
59-60	День здоровья	Спортивный праздник	11.04.2022- 15.04.2022
61-62	Спортивный турнир	соревнования	18.04.2022- 22.04.2022
63-64	Спортивно-развлекательная программа	Спортивный праздник	25.04.2022- 29.04.2022
65-66	Эстафеты с гимнастическими палками	эстафеты	6.05.2022- 13.05.2022
67-68	Турнир знатоков спорта	Спортивный праздник	16.05.2022- 20.05.2022