



СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директор по ВР
МКОУ Аносовская СОШ
Крашенинникова О.Н.
« 31 » 08 2023 г.

РАССМОТРЕНО:
МО учителей начальных классов
МКОУ Аносовская СОШ
протокол № 1
от « 30 » 08 2023 г.

Рабочая программа кружка
«Поиграй со мной»
на 2023 – 2024 учебный год
1-4 классы

Программу составил:
учитель физической культуры
МКОУ Аносовская СОШ
Агапова Е.Н.

2023 г

Пояснительная записка.

Спортивной кружок «Поиграй со мной».

На реализацию программы отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

На кружке занимаются школьники 1-4-х классов

Цель - Содействовать оздоровлению, поддержанию оптимального объема двигательной активности, повышению функциональных возможностей организма младших школьников.

Основные задачи:

- 1.Формировать основы культуры здоровья и физической культуры личности учащихся начальных классов.
- 2.Содействовать более эффективному решению задач основной образовательной программы по физической культуре в аспектах физического развития, физической подготовленности и обучения жизненно важным двигательным умениям и навыкам, специальным движениям с мячом.
- 3.Посредством изучения подвижных игр с мячом, готовить младших школьников к освоению правил и техники спортивных игр.
- 4.Содействовать формированию эмоциональной и нравственной сфер личности младшего школьника, воспитанию норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности, развитию коммуникативных навыков и способностей.

Форма проведения занятий: Практические занятия в спортивном зале.

Двигательные умения и навыки

- Различные упражнения с малыми, средними и большими мячами, развивающие двигательные качества.
- Броски и ловля мяча, передачи партнёру. Остановка в движении по звуковому сигналу.
- Подвижные игры и игры-эстафеты с мячом, совершенствующие навыки владения мячом.

Планируемые результаты

знать:

- о влиянии игр с мячом на развитие двигательных качеств человека;
- что такое здоровье и физическое развитие человека;
- про эмоции: приятные и неприятные, их отличие;
- общие правила поведения и техники безопасности на занятиях объединения;
- правила техники безопасности с различными мячами: с резиновыми (большими, малыми, средними); волейбольными; футбольными;
- основные линии спортивного зала.
- **уметь:**

- работать с мячом: ловить, передавать, метать, катать, выполнять различные упражнения;
- работать в паре, в группе, в команде под наблюдением учителя.

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в школах является организация двигательного режима школьников, который является неотъемлемым компонентом общего режима школы, обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

При организации двигательного режима важно учитывать закономерные изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций.

У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у школьников отмечается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривлению позвоночника (Баранцев С.А.).

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Проведение внеурочных мероприятий позволит в определенной мере удовлетворить потребность в движении.

Сказанное выше объясняет необходимость проведения кружка «Подвижные игры» в режиме дня школьников.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивном зале и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Кружок является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

целенаправленное развитие физических качеств;

совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

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 активности;

При определении времени проведения кружка следует иметь в виду, что у младших школьников резкое снижение умственной работоспособности происходит после 3-4-го урока.

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя (воспитателя) является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

С целью более эффективного подведения организма школьников к предстоящим физическим нагрузкам упражнения следует подбирать в соответствии с характером предстоящей работы. Комплексы упражнений выполняются во время ходьбы сразу после окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем - упражнения, включающие в работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые планируются в основной части занятий. Физорг или ученик, хорошо знающий комплекс, напоминает его остальным занимающимся. Желательно при проведении упражнений меньше времени отводить на показ и объяснение, упражнения комплекса выполнять поточно (без остановки).

Основное время отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда учащиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств.

Младших школьников отличает большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, с заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. В это время проводятся наиболее понравившиеся школьникам подвижные игры.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

При проведении занятия на открытом воздухе важно придерживаться тех температурных режимов, которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и просвещения и правильно дозировать физические нагрузки. Вместе с тем следует иметь в виду, что физические нагрузки во время занятий должны постепенно возрастать в течение учебного года и незначительно снижаться в конце. В течение четверти нагрузка также должна постепенно увеличиваться, а к концу несколько уменьшаться. Это связано с тем, что к середине четверти и учебного года работоспособность у школьников находится на высоком и устойчивом уровне, а к концу в связи с утомлением снижается.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха/

Дети 7-9 лет (учащиеся 1-3-х классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно.

Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость

мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры – перебежки, "Волк во рву" в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например "К своим флажкам", "Пустое место". В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения.

Внимание детей в младшем школьном возрасте не достаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре.

В первые 4 года обучения в школе в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Например, игры, "Гуси-лебеди", "Два мороза", "Совушка". В этот период в играх воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представления о нормах поведения.

Программа кружка «Подвижные игры» составлена с учетом программного материала по физической культуре.

Для успешного проведения внеурочных занятий необходимо использовать спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, малые мячи, скакалки, гимнастические палки, кегли, канат (или заменяющую его прочную веревку).

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.)

Личностные, метапредметные и предметные

результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися 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, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 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 значении 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 развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Рекомендуемые методы	Игры	МУ	Дата проведения	часы
1		Беседа по технике безопасности. Построение, знакомство с классом, знакомство с мячами	Вариативный	«Мяч соседу»	командная игра		2
2	Разучивание упражнений с большим мячом	стоя	Повторный, игровой	«Мяч среднему»	игра в круге		2
3		на коленях	Соревновательный и повторный	«Гонка мячей в колоннах»	игра в колоннах		2
4		сидя	Повторный, игровой	«Салки с мячом»	игра с водящим		2
5		лежа	Повторный	«Подвижная цель»	игра с водящим		2
6		Ловля и броски мяча с прыжком	Соревновательный	«Вызов номеров»	Индивидуальные, в парах, в команде		2
7		Бросок и ловля мяча в парах	Игровой	«Охотники и утки»	командная игра		2
8		Бросок мяча в стену	Вариативный	«Догони мяч»	командная игра		2
9		Разучивание упражнений со средним мячом	Ведение мяча на месте и в движении	Соревновательный	«Вызов номеров»	индивидуальные, в парах и в командах	
10	Стоя и сидя		Соревновательный	«Мяч в кружок»	командная игра		2

			тельный		игра		
11		В стойке на коленях, лежа	Вариативный	Игра «Сбей кеглю»	командная игра		2
12		В бросках и ловля мяча	Игровой	«Перепрыгни»	командная игра		2
13		В прыжке	Игровой	«Мяч по дорожке»	командная игра		2
14		В беге	Фронтальный	«Мяч в кружок»	командная игра		2
15		В парах	Повторный	Игра «Успей поймать»	командная игра		2
16		На гимнастической скамье	Соревновательный	«Метко в цель»	командная игра		2
17	Эстафеты с мячом	Линейные	Вариативный	«Дальние броски»	командная игра		2
18		Встречные	Соревновательный	«Попади в мяч»	командная игра		2
19		Круговые	Соревновательный	«Мяч из котла»	командная игра		2
20	Круговая тренировка	8-9 станций	Интервальный	«Догони мяч»	командная игра		2
21	Разучивание упражнений с малым мячом	стоя	Повторный	«Метко в цель»	общая игра		2
22		стоя	Повторный	«Дальние броски»	общая игра		2
23		в стойке на коленях	Игровой	«Охотники и утки»	командная игра		2
24		сидя, лежа	Игровой	«Попади в цель»	общая игра		2

25		в подбрасывании, ловле	Повторный	«Подвижная цель»	игра в колоннах		2
26		Броски мяча об пол, в стену и ловля его	Поточный	«Выбей мяч из котла» (обруч)	общая игра		2
27		Эстафеты	Соревновательный	«Из обруча в обруч»	командная игра		2
28		Эстафеты	Соревновательный	«Сбей кеглю»	командная игра		2
29	Круговая тренировка	8-9 станций с разными заданиями	Интервальный	«Салки»	общая игра		2
30	Игры с метанием мяча на дальность и точность		Вариативный	«Мяч соседу»	игра в круге		2
31	Передача мяча в колоннах, шеренгах, по кругу		Поточный	«Вызов номеров»	командная игра		2
32	Игры с разными мячами, со сменой мячей		Поточный	«Мяч по кругу», «Гонка мячей в колоннах»	командная игра		2
33	Игры по желанию детей				общая игра		2
34	Игры по желанию детей				общая игра		2

Литература:

1. Программа: «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. В.И.Лях, А.А. Зданевич».
2. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ (спортивные кружки и секции). Москва «Просвещение» 1986г.
3. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.
4. Коми старинные детские игры.г. Сыктывкар. Коми книжное издательство. 1988г.
5. Игры для детей В.Яковлев.