

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа а.Ильич»

Утверждаю:
И.О. директор МБОУ «СОШ а.Ильич»
_____М.Р.Чомаев
02.09.2022г.

*Рабочая программа по ШСК
«Весёлая физкультура»
на 2022-2023 уч.год*

Подготовила: Байрамукова З.Х.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные забавы» (модифицированная) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования и учебным планом МКОУ

Данная программа рассчитана на учащихся 8-10 лет и реализуется через внеурочную деятельность.

Срок реализации программы 1 год.

Формирование здорового образа жизни младших школьников происходит через специально организованную двигательную активность ребёнка. Специально организованная двигательная активность – это народные подвижные игры. Они являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Цель программы: формирование физически развитой личности, укрепление здоровья воспитанников через повышение двигательной активности воспитанников средствами спортивных и подвижных игр.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Для выполнения поставленных задач программой предусмотрены следующие основные виды занятий: подвижные и спортивные игры (футбол, пионербол, баскетбол, бадминтон), спортивные соревнования, эстафеты.

При организации занятий, важная роль принадлежит вопросам, связанным с соблюдением техники безопасности.

Методика проведения, подбор и чередование игр направлены на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и повышение функциональных возможностей организма детей.

Общая характеристика курса

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, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку,

творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Место в учебном плане

Программа «Спортивные забавы» направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по физической культуре. Занятия 2 раза в неделю, 66 часов в год.

Форма организации

Форма организации внеурочной деятельности - кружок.

Ценностные ориентиры

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе и материальном мире в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного художественно-эстетического, эколого-технологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства, отражение в художественных произведениях, предметах декоративно-прикладного искусства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность художественно-культурных, этнических традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, потребности творческой самореализации, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Личностные, метапредметные, предметные результаты курса

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

1. личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
2. метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий;
3. предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие чувства ритма.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия двигательной активностью, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Учебно-тематический план

на 34 часа

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы:

- гимнастическая дорожка (маты);
- теннисные мячи;
- гимнастические обручи;
- гимнастические палки;
- мячи - прыгунки;
- мячи для минибаскетбола;
- скакалки;
- флажки;
- набор «Городки»;
- обручи;

Методическое обеспечение:

- видеотека;
- дидактические материалы на различных носителях;
- методические материалы, наглядные пособия.

Требования к уровню подготовки учащихся

К концу года обучения дети должны иметь представление:

1. об историческом наследии русского народа и русских народных игр;
2. о традициях русских народных праздников;
3. о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;

должны знать:

1. историю возникновения русских народных игр;

2. правила проведения игр, эстафет и праздников;
3. основные факторы, влияющие на здоровье человека;
4. основы правильного питания;
5. правила поведения во время игры.
должны уметь:
1. выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
2. проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
3. владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
4. применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Система оценки планируемых результатов

Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:

1. проведение открытых уроков для родителей;
2. организация конкурсов и соревнований;
3. проведение итогового занятия в конце учебного года.

Список литературы

1. Исаева С. А. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе [Текст]: практическое пособие / С. А. Исаева. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 48 с.
2. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР [Текст]: пособие для воспитателя детского сада / А. В. Кенеман. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
3. Ковалько В. И. Школа физкультминуток [Текст] / В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2005. – 208 с.
4. Мартынова А. Н. Потешки. Считалки. Небылицы. [Текст] / А. Н. Мартынова. – М.: Современник, 1989. – 348 с.
5. Минский Е. М. Игры и развлечения в группе продленного дня [Текст]: пособие для учителя / Е. М. Минский. – М.: Просвещение, 1985. – 192 с.
6. Осокина Т. И. Мир детства: младший школьник [Текст] / Т. И. Осокина. – М.: Педагогика. 1981. – 233 с.
7. Павлов Н. Г. 300+1 игра для детей [Текст] / Н. Г. Павлов. – Ростов н/Д.: «Феникс», 2003. – 320 с.
8. Панкеев И. А. Русские народные игры [Текст] / И. А. Панкеев. – М.: Яуза, 1998. – 240 с.
9. Пичугин, С. С. Подвижные народные игры как форма организации и проведения динамической паузы с детьми младшего школьного возраста. [Текст] / С. С. Пичугин // Начальная школа: до и после. – 2006. – № 1. – С. 26–29.

**Календарно-тематический план рабочей программы
внеурочной деятельности «Спортивные забавы»
(1 час в неделю, всего 34 часа)**

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	«Серый волк», «Платок», «Пирожок»		
2.	Правила поведения при выполнении физических упражнений и подвижных игр на спортивной площадке и в спортивном зале		
3.	Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»		
4.	Занятие на футбольном поле «Учимся играть в футбол»		
5.	Беседа «Твой новый режим дня»		
6.	Эстафеты с мячом		
7.	Эстафеты с мячом		
8.	Эстафеты с мячом		
9.	Игры с бегом: «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные»		
10.	Игры с бегом: «Салки», «Городок»		
11.	Игры с прыжками: «Кто дальше», «Попрыгунчики», «Болото»		
12.	Игры с прыжками. «Воробушки и кот»,		
13.	Игры на формирование правильной осанки. «Бои на бревне		
14.	Игры на формирование правильной осанки». «Ванька-встанька»,		
15.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Сильный бросок»		
16.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Охотники и утки», «Сильный бросок»		
17.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Мячик сверху», «Лови мяч»		

18.	Понятия: эстафета, соревнование. Эстафеты с мячом.		
19.	Понятия: эстафета, соревнование. Эстафеты с мячом.		
20.	Разновидности ходьбы и бега.		
21.	Эстафеты с мячом		
22.	Подвижные игры: Игра «Охотник и зайцы».		
23.	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр		
24.	Подвижные игры и эстафеты. Игра: «Гуси-гуси»		
25.	Передача мяча двумя руками. Игра « За флажками».		
26.	игра «Спрячь рукавицу».		
27.	Подвижные игры. «Горячее место», «Космонавты»		
28.	П/игры: «Третий лишний», «Море волнуется раз», «Удочка»		
29.	Подвижные игры: «Белые медведи», «Рыбаки».		
30.	Подвижные игры и эстафеты. Беседа «Учимся не болеть»		
31.	Подвижные игры: «На месте», «Горячие палочки»		
32.	Хват и передача баскетбольного мяча.		
33.	Спрячь колечко»		
34.	Подвижные игры на свежем воздухе «Строим снежную крепость»		
Итого: 34часа			