

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

МКУ комитета по образованию МО администрации

"Заларинского района"

МБОУ Тагнинская ООШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор

О.В. Темникова

Приказ № 65 от «28»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

неурочной деятельности «Спорт и мы»

для обучающихся 1-4 классов

д. Тагна 2024

Пояснительная записка

«Спорт и мы». Это укрепление здоровья. Физические упражнения поддерживают тонус организма в нужной форме, увеличивают запас жизненных сил. Оказывают оздоровительный и профилактический эффект, укрепляют дух, учат идти к поставленной цели, уметь организовывать свое время и силы.

«Надо обязательно встряхнуть себя физически для того, чтобы быть здоровым нравственно», - Л. Н. Толстой.

Спорт – это способ самовыражения и обретения уверенности в себе.

Спорт вырабатывает в организме гормон радости.

И еще бонус – красивое тело.

Поэтому, чтобы быть здоровым, быстрым, ловким, сильным, выносливым, уметь преодолевать трудности и ставить новые задачи, нужно заниматься спортом.

Спортивная подвижная игра – сознательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением задания, связанного с правилами, обязательными для всех. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры пробуждает ребенка к определенным умственным и физическим действиям и усилиям. Специфика спортивной игры такова, что она состоит в молниеносной, мгновенной, ответной реакции на сигнал.

Спортивные игры – это еженедельные, регулярные занятия на свежем воздухе, открытой спортивной площадке, в спортивном зале во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью и способствует повышению двигательной активности и положительному настрою школьников. Эти занятия имеют актуально-практическую значимость из-за своей насыщенной оздоровительной направленности.

Дополнительная образовательная программа является и относится к дополнительным программам физкультурно-спортивной деятельности, так как помогает развивать у детей: ловкость, силу, скоростные способности, гибкость, прыгучесть и укрепляет здоровье; помогает им в формировании позитивного отношения к физическим упражнениям и физической культуре в целом. Развивается морально-нравственная составляющая и положительная мотивация на учение. Программа смодифицирована и носит авторские разработки с учетом опыта преподавания педагога.

Цели и задачи:

- обучающие
- воспитательные
- развивающие

Формирование у детей знаний о мире движений и их роли в сохранении здоровья. Создание условий для физического развития, воспитания личности ребенка средствами спортивных подвижных игр как включение их в совместную деятельность. Выработка правильной осанки, профилактика плоскостопия, навыки бега и прыжков, развитие темпо-ритма движений, развитие внимания, меткости и глазомера, а также быстроты реакции. Помогать детям при создании общественной активности личности, гражданской патриотичной позиции, культуры общения и поведения в коллективе и навыков здорового образа жизни. Развитие самостоятельности, самопознания, ответственности и саморазвития.

Программа рассчитана на 1 год.

Численность детей в группе не должна превышать 15 человек.

Курс составляет 1 час в неделю.

К занятиям приглашаются учащиеся 1-4 классов по желанию. Всего 34 часа.

Материально – техническое ресурсное обеспечение:

информационные методические пособия, литература, интернет, энциклопедические словари, аудио и видео материалы, компьютерная поддержка, подбор журналов, фото и другая информация о жизни и деятельности знаменитых спортсменов.

Спортивные залы, оборудованные шведскими стенками, турниками, гимнастическими скамейками, стойки для прыжков и лазанья; мячи различных размеров, скакалки, обручи, фитболлы, гимнастический козел, бревно, палки, сетки и туннели.

Личностные, предметные и мета-предметные результаты участия детей во внеурочной деятельности «Спорт и мы»:

1. Личностные – умение оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; умение оценивать конкретные поступки как хорошие, так и плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других; сочувствовать и сопереживать.
2. Мета-предметные – формирование универсальных учебных действий (УУД).
 - А) регулятивные УУД: определять и формировать цель деятельности с помощью учителя, проговаривать последовательность действий во время занятия и учиться работать по определенному алгоритму
 - Б) познавательные УУД: умение делать выводы в результате совместной деятельности группы и учителя
 - В) коммуникативные УУД: умение оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь других, договариваться с другими детьми совместно с учителем о правилах поведения и общения и

следовать им, умение заниматься в паре, группе; выполнение различной роли (лидера или исполнителя).

Алгоритм работы с играми:

1. Содержание игры
2. Объяснение содержания игры
3. Объяснение правил игры
4. Проведение игры
5. Результат

Знать, уметь:

Знание навыков здорового образа жизни, знание об укреплении здоровья

Умение заниматься и играть в группе и коллективе, иметь уверенность в своих силах, умение применять игры самостоятельно, умение применять бег, прыжки и другие спортивные навыки в играх. Умение проявлять дружелюбие, внимание, помощь и взаимовыручку другим участникам в игре. Умение воспитывать в себе волю и стремление к победе.

Распределение учебного времени при реализации программы

	Программный материал	Кол-во часов
	Техника безопасности и правила поведения в спортивных играх.	В течение года
	Игры как выражение отношения человека к окружающему миру.	2
	Базовые знания по истории спорта, о сохранении здоровья и ЗОЖ (гигиена и профилактика здоровья). Олимпийское движение.	В течение года
	Игры наших предков. Игры с метанием.	2
	Беговые игры – соревнования.	5
	Игры с мячами различного размера (волейбол, баскетбол, футбол, теннис).	10
	Игры с элементами гимнастики (правильная осанка, профилактика плоскостопия, гибкость).	3
	Игры со спортивным инвентарем (обручи, фитболлы, мячи различного размера, скакалки, гимнастические палки, стойки, канат, туннели).	3
	Игры для развития скорости и выносливости.	4
	Игры для развития ловкости и сообразительности, точности и глазомера.	2
	Игры на свежем воздухе, эстафеты и другие соревнования.	3

Всего 34 часа

Тематическое планирование

	Тема занятия	Содержание занятия	Навыки и умения Примечания
1.	Т. Б. и пр. поведения. Роль движений и спорта в жизни людей Беговые игры.	Беседа. Разучивание простых беговых игр «Пятнашки», «Догонялки» и др.	Уметь играть с применением ходьбы и бега
2.	История игр с древних времен.	Игры - отражение природных явлений	Выразительность
3.	«Спорт-ландия».	Игры с построением и преодолением препятствий	Уметь слушать, строить диалог
4.	Круговые игры.	Игры на развитие внимания: «Перемена номеров», «Чей голосок», «Перебеги по кругу»	Быть внимательным
5.	Русские народные игры.	Рассказ. Игры: «Чехарда», «Пчелы и медведи», «Невод»	Быть ловким и дружелюбным
6.	Игры, отражающие мир животных	Разучивание и проведение игр о животных	Подражание животным
7.	Познавательные игры о птицах	Игры с элементами полетов различных птиц	Подражание птицам
8.	Игры на развитие гибкости	Занятие на гимнастической стенке. Игры с лазаньем	Быть цепким и ловким
9.	Игры с обручами	«Волшебный круг», «Перекажи другу», «Нырки», «Длинная пещера» и др.	Научиться владеть обручем, крутить, катать перекачивать
10.	Игры с канатом	«Лазанье», «Обезьянки», «Над пропастью», «Перетягивания»	Развивать силу
11.	Игры со скакалками	Прыжки, бег. «Удочка», «Караси и щука», «Кто больше», «Кто дальше»	Научиться прыгать на скакалке
12.	Игры – подражания животным	Игра «Лесные звери», «Хитрая лиса», «Совушка»	Сообразительность
13.	Игры – состязания в парах	В парах: «Вытолкни из круга», «Перетяни за черту», «Кто быстрее»	Проявлять дружелюбие
14.	Беговые игры с препятствиями	Построение и преодоление препятствий	Проявлять Т.Б. в играх
15.	Игры о природных явлениях	«Могучий ветер», «Море», «Дождь», «Снежинки»	Развитие любознательности
16.	Игры прошлых лет с малыми мячами на военную тематику	«Перестрелка», «Брось гранату», «Минное поле», «Разведка»	Проявлять смелость и честность в игре

17.	Игры на развитие глазомера	Малые мячи. «Бой по фишкам», «Сбей кеглю», «Попади в воротики»	Быть прицельным
18.	Старинная игра «Городки»	Разучивание игры и проведение	Быть точным и прицельным
19.	Игры для развития координации	Игры с гимнастическими палками «Не урони», «Пилоты», «Многоскоки»	Не ронять палку, соблюдать технику безопасности
20.	Игры - цепочки	Развитие коллективизма. Игра «Хвостик», «Паровозик», «Сороконожка»	Крепко держаться, быть едиными в команде
21.	Встречные эстафеты	Разучивание и проведение эстафет с мячами	Точно передавать и не ронять мячи
22.	Игры для правильной осанки	«Щапля на болоте», «Кубик на голове», «Палка за спиной»	Держать спину прямо и соблюдать красивую осанку
23.	Игры для развития равновесия	Большие попрыгуны, «Предмет на голове» Ходьба по канату и скамье	Держать равновесие
24.	Беговые игры	«Волки – овцы», «Погоня за зайцами», «Медведь – охотник»	Соблюдение правил игр
25.	Строевые игры	«К своим флажкам», «По местам стоять», «Солдат на марше»	Внимание на построение
26.	Игры на военную тематику	Строевые игры, «Догони», «Запятнай», «Кто первый»	Т. Б., дружелюбие
27.	Игры с лазаньем	«Пролезь быстрее», «Кто ловчее», «Залезь на горку»	Техника лазанья
28.	Лазанье по наклонной плоскости	Лазанье и перелезания по стенке и по скамье	Координация и равновесие
29.	Развитие равновесия на бревне	Лазанье и перелезания на гимнастическом бревне с элементами акробатики	Держать равновесие
30.	Игры с баскетбольными мячами	«Я веду», «Я попаду», «Самый точный», «Меткий снайпер»	Точность
31.	Игры на точность с малыми мячами	«Не промажь», «Снайпер», броски по мишеням	Точность и Т.Б.
32.	Игры с метанием	Броски по разметке, броски в корзину, броски в цель	Техника безопасности
33.	Мячи большого размера	Фитболлы. « Игры – выдумки»	Проявлять фантазию
34.	Игры по выбору	Любимые детские спортивные игры	Соревновательность

Рекомендуемая литература для учителя:

1. Журнал «Спорт в школе» 2012-14г. Издательский дом «Первое сентября».
2. Физическая культура в начальной школе – методическое пособие «Игровые методы обучение» Г.П. Болонов. Творческий Центр «Сфера» 2005г.
3. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений» С.А. Вавилова, Т.В. Калинин. Волгоград 2008г.
4. «Физкульт - Ура! Ура! Ура!» Н.Г. Коджаспиров Педагогическое Общество России. Учебное пособие 2008г.
5. Интернет сайты по внеурочной работе.
6. Обучающие фильмы по спортивным играм: бадминтон, футбол, хоккей, большой теннис, плавание, баскетбол.
- 7/ Энциклопедия для детей «Спорт», М., Аванта.

Рекомендуемая литература для детей и родителей:

1. О.В. Узорова, Е.А.Нефедова «Физкультминутки», М., АСТ, 2004
2. Ю.Г. Коджаспиров «Физкульт Ура! Ура! Ура!», Педагогическое Общество России М., 2008
3. Л.А. Смирнова «Обще – развивающие упражнения для младших школьников», Издательство «Владос».
4. Интернет сайты.
5. Энциклопедия для детей «Спорт», М., Аванта