**Рабочая программа кружка «Физкульт-Ура!»**

Пояснительная записка

Развитие общества в значительной мере определяется уровнем здоровья его населения. Только гармонично развитая, активная личность способна решать социальные, экономические, культурные, научные, образовательные и другие задачи. Здоровый образ жизни - это мировоззрение, это иммунитет не только против болезней, но и против противоправного поведения, пристрастия к вредным привычкам. Поэтому одной из главных задач воспитательной работы нашей школы является формирование культуры здорового образа жизни.

Одна из самых больших ценностей - это здоровье человека, состояние которого очень зависит и от нашего образа жизни, и от окружающей нас среды. Мы будем работоспособны, изобретательны и бодры, если физиче­ская культура, спорт станут образом нашей жизни, и если каждый из нас станет активным гражданином. На хорошие результаты можно надеять­ся, если процесс приучения к здоровому образу жизни начнётся в детстве и продолжится на протяжении всей жизни человека.

На создание спортивного кружка побудило желание пропагандировать активный и здоровый образ жизни, принимая во внимание уменьшение физи­ческой активности среди детей, молодежи, взрослых.

Наиболее доступными формами работы спортивного кружка со школьниками 3-4 классов являются: беседы и практические занятия, разу­чивание и составление комплексов физических упражнений, прогулки, экскурсии, народные и спортивные игры, эстафеты, соревнования.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости обучающихся, 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.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих обучающихся, поступающих в школу, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

У многих школьников наблюдается низкая двигательная активность, широкий спектр функциональных отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно - сосудистой, эндокринной и нервной систем, желудочно-кишечного тракта.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность образовательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры, которыми она располагает как средством адаптации младших школьников к новому режиму. Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии или продолжали существовать. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих учеников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных, спортивных игр в режим жизнедеятельности младшего школьника и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного и оздоровительно-развивающего потенциала.

**Цель программы:**

удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Основными задачами кружка являются**:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
* развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
* развитие сообразительности, творческого воображения;
* развитие коммуникативных умений;
* воспитание внимания, культуры поведения;
* создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
* обучить умению работать индивидуально и в группе;
* развить природные задатки и способности детей;
* развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
* развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

**Содержание программы**

Кружок «Физкульт-Ура!» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительноеразвитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они 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. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**Место кружка в учебном плане**

Программа рассчитана на 34 часа в год –3-4 классы, с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 35-40 минут. 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 обучающихся;
* привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

**Правила спортивного кружка «Физкульт-Ура!»**

* дорожить именем своего спортивного кружка;
* уважать учителя;
* слушать и выполнять все указания учителя;
* быть вежливым, уважать старших;
* быть терпеливым, стремясь к намеченной цели – стать лучшим;
* держать данное слово, не лгать;
* помогать более слабым;
* проявлять всесторонний интерес к своему виду спорта не только во время тренировки;
* чувствовать ответственность перед друзьями из своего кружка.

**Планируемый      результат:**

1. укрепление здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни.
2. развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств
3. формирования у детей и уверенности в своих силах
4. способствовать быстрой адаптации в школьной среде
5. умение применять игры в самостоятельных занятиях.

**Тематическое планирование 34 ч (1ч в неделю)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тема | Кол-во часов | План | Факт |
| 1-4 | Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижные игры: «Быстро по местам», лапта, мини-футбол | 4 |  |  |
| 5-8 | Подвижные игры: «Алфавит», «Белые медведи», «Караси и щуки».  Эстафеты. | 4 |  |  |
| 9-12 | Подвижные игры: «Выбей мяч из круга», «Снайперы», Спортивная игра: пионербол. | 4 |  |  |
| 13-16 | Подвижные игры: «Охотники и утки», «Жмурки с голосом».  Мини-футбол. | 4 |  |  |
| 17-20 | Подвижные игры: «Пятнашки с домиками», «Овладей мячом».  Веселые старты. | 4 |  |  |
| 21-24 | Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки с ленточками». Эстафеты с кеглями. | 4 |  |  |
| 25-28 | Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Ну, погоди!».  Спортивная игра: пионербол. | 4 |  |  |
| 29-32 | Подвижные игры: «Воробьи и вороны».  Эстафеты с обручами. Лапта. | 4 |  |  |
| 33-34 | Итоговое занятие. Мини-футбол.  Эстафеты со скакалкой. | 2 |  |  |

**Учебно-методический комплекс:**

Дружить со спортом и игрой

Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки

/сост. Г.П.Попова - Волгоград, 2008

В.И.Ковалько

Школа физкультминуток (1-4 классы): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников – Москва, 2005

Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко

Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы)

/Москва, 2007

Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры

/авт.-сост. М.В.Видякин, Волгоград, 2007

Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы)

/авт.-сост. О.В.Белоножкина и др. Волгоград, 2007

Формирование здорового образа жизни у младших школьников

/авт.-сост. Т.Н.Захарова и др. Волгоград, 2007

С.В.Реутский

Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми.

/Москва, 2009

К.Фопель

С головы до пят. Подвижные игры для детей. /Москва, 2010