**Программа кружка**

**«Поиграй со мной!»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Поиграй со мной!». Предназначена для учащихся начальных классов в возрасте с 6 до 10 лет, по 1 часу в неделю и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться различными играми. Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения на основе рабочих программ по физической культуре1-4кл., авторы: В.И.лях, М.Просвещение 2011

***Программа направлена на:***

* Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
* Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.
* Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
* Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

***Новизна программы***

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр начинающуюся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранных подвижных и спортивных игр, эстафет.

***Актуальность и педагогическая целесообразность***

Стратегия тренировочных нагрузок при многолетней подготовке учащихся предполагает определённое соотношение средств общей и специальной физической подготовки. Данные многих научных исследований свидетельствуют о том, что путь замены средств общей физической подготовки специальными упражнениями не является достаточно эффективным. Так, олимпийский чемпион Ю.Власов писал: «…нельзя замыкаться в узкоспециализированных тренировках. Мы, например, с моим тренером много работали на гимнастических снарядах; пожалуй, первые ввели кроссы. И вот эта общефизическая выносливость дала мне специальную выносливость».

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверх максимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

***Целью программы*** является создание условий для достижения учащимися высоких спортивных результатов посредством педагогически целесообразного применения многообразной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

***Основными задачами*** реализации поставленной цели являются:

1. укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
2. укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. комплексное развитие таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость, координация движений, сила и выносливость
4. развитие морально-волевых качеств учащихся;

привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья.

1. создать детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
2. формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
3. развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
4. стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
5. развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
6. воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
7. формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

***Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр, а также на изучение элементов спортивных игр на период 1-4 годов обучения.

***Возраст детей, участвующих в реализации программы***

Программа предназначена для учащихся начальных классов, обучающихся на этапе начальной подготовки с 6 до 10 лет.

|  |
| --- |
| *Этап начальной подготовки* |
| 1 год обучения – 6-7 лет;  2 год обучения – 7-8 лет;  3 год обучения – 8-9лет;  4 год обучения – 9-10 лет |

Программа учитывает возрастные и половые особенности групп учащихся всех возрастов. При этом акцентируется внимание на качественных изменениях, в организме занимающихся в период полового созревания, изменениях антропометрических размеров тела.

В программу также включены такие формы работы, как:

* общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
* туристские походы;
* спортивные праздники;
* спортивно-оздоровительный лагерь.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

* действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» – тех ресурсов, которые помогают противодействовать стрессовым ситуациям, повышают   
  неспецифическую устойчивость организма к воздействию окружающей среды, способствуя снижению заболеваемости;
* стимуляция процессов роста и развития, что благоприятно сказывается на созревании и детского организма, на его биологической надежности;
* наличие положительных эмоций, что способствует охране и укреплению психического здоровья;
* влияние на своевременное формирование двигательных умений и навыков и стимулирование развития основных физических качеств младших школьников (силы, быстроты, ловкости, выносливости, равновесия и координации движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
* формирование навыков самоорганизации культурного досуга

После окончания ***этапа начальной подготовки*** учащиеся должны:

**знать:**

-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

**-**упрощенные правила спортивных игр (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития физических качеств;

-гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

**Уметь:**

-выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, ловкости, гибкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса;

-играть по упрощенным правилам в спортивные (футбол, регби, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития физических качеств;

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания ***I года обучения*** учащиеся должны

**Знать:**

-задачи общей физической подготовки;

-правила подвижных игр, цель и задачи разминки, основной и заключительной частей занятий;

-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;

-историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;

-гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде;

-основы строения и функций организма;

-характерные спортивные травмы и их предупреждение;

-способы и приемы первой помощи.

**Уметь:**

-играть в подвижные игры для развития выносливости, быстроты.

-соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;

После окончания ***II года обучения*** учащиеся должны

**Знать:**

* правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
* историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
* значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
* основные правила судейства соревнований и правил подвижных игр;

**Уметь:**

* играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта).
* выполнять упражнения на расслабление во время занятий;
* соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой

После окончания ***III года обучения*** учащиеся должны

**Знать:**

* специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
* правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
* основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
* правила дорожного движения;
* историю возникновения и развития легкой атлетики;
* понятие о силе воли и спортивном характере;
* значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
* положение о соревнованиях;
* общее представление судействе на соревнованиях;
* основные обязанности судей;
* перечень документов необходимых для участия в соревнованиях;
* меры личной и общественной профилактики болезней;
* характерные спортивные травмы и их предупреждение;
* правила оказания первой доврачебной помощи;
* причины утомления

**Уметь:**

* играть по правилам в спортивные игры (футбол, баскетбол, лапта);
* соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
* выполнять обязанности помощников судей на соревнованиях.
* оказывать первую доврачебную помощь

После окончания ***IV годов обучения*** учащиеся должны

**Знать:**

* методику судейства соревнований по спортивным играм;
* меры личной и общественной профилактики болезней;
* характерные спортивные травмы и их предупреждение;
* правила оказания первой доврачебной помощи;
* правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта);
* основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
* правила дорожного движения;
* историю возникновения и развития подвижных и спортивных игр;
* понятие о силе воли и спортивном характере;
* значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья.

**Уметь**:

* оказывать первую доврачебную помощь;
* анализировать технику своего бега и определять ошибки;
* подбирать и проводить спортивные и подвижные игры;
* работать в составе судейских бригад городских соревнований;
* владеть терминологией по изучению спортивных и подвижных игр

В целях контроля за результативностью занятий 2 раза в год проводятся показательные соревнования.

**Содержание программы**

*Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий подвижными   
 и спортивными играми:*

***сила воли*** - способность преодолевать значительные затруднения.

***трудолюбие, настойчивость, терпеливость*** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

***выдержка и самообладание -*** это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

***решительность –*** это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

***мужество и смелость –*** это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

***уверенность в своих силах*** – это качество, является основой бойцовского характера.

***дисциплинированность*** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

***самостоятельность и инициативность*** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

***воля к победе*** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Количество теории | Часов практики | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | **-** | 1 |
| 2 | Техника безопасности | 3 | **-** | 3 |
| 3 | Беседы | 3 | **-** | 3 |
| 4 | Игры | **-** | 35 | 35 |
|  | **Итого** |  |  | **35** |

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Количество теории | Часов практики | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | **-** | 1 |
| 2 | Техника безопасности | 3 | **-** | 3 |
| 3 | Беседы | 3 | **-** | 3 |
| 4 | Игры | **-** | 35 | 35 |
|  | **Итого** |  |  | **35** |

**Третий год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Количество теории | Часов практики | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | **-** | 1 |
| 2 | Техника безопасности | 3 | **-** | 3 |
| 3 | Беседы | 3 | **-** | 3 |
| 4 | Игры | **-** | 35 | 35 |
|  | **Итого** |  |  | **35** |

**Четвертый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Количество теории | Часов практики | Всего |
| 1 | Вводное занятие | 1 | **-** | 1 |
| 2 | Техника безопасности | 3 | **-** | 3 |
| 3 | Беседы | 3 | **-** | 3 |
| 4 | Игры | **-** | 35 | 35 |
|  | **Итого** |  |  | **35** |

**Тематическое планирование занятий кружка «Поиграй со мной»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия. | Планируемая  дата проведения. | Фактическая дата проведения. | Содержание материала занятий. |
| **1 класс.** | | | |
| 1. |  |  | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны». |
| 2. |  |  | «К своим флажкам», «Запрещенные движения». |
| 3. |  |  | «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». |
| 4. |  |  | «Фигуры», «Флюгер». |
| 5. |  |  | «Совушка», «Воробьи -попрыгунчики». |
| 6. |  |  | Беседа: «Правила игр, инвентарь, оборудование». «Летает - не летает», |
| 7. |  |  | «Кот идет», «Товарищ командир» |
| 8. |  |  | «Не ошибись», «Беги и собирай». |
| 9. |  |  | «Берегись, Буратино», «Жмурки». |
| 10. |  |  | «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». |
| 11. |  |  | «Зима - лето», «Космонавты». |
| 12. |  |  | Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся» |
| 13. |  |  | « Пчелки», «красная шапочка». |
| 14. |  |  | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  Веселые эстафеты с предметами. |
| 15. |  |  | «Пустое место, «Кот идет». |
| 16. |  |  | «Птица без гнезда», «Быстро по местам». |
| 17. |  |  | «Ловишки», «Карлики и великаны». |
| 18. |  |  | «Пятнашки», «Зима- лето». |
| 19. |  |  | «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. |
| 20. |  |  | «Колдунчики», Пчелки». |
| 21. |  |  | «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». |
| 22. |  |  | «Стая», «Быстро по местам». |
| 23. |  |  | «Летучие рыбки», «Жмурки». |
| 24. |  |  | «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». |
| 25. |  |  | «Проведи», «Пчелки». |
| 26. |  |  | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  «Светофор», «Гуси – лебеди». |
| 27. |  |  | «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». |
| 28. |  |  | «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». |
| 29. |  |  | «Волк во рву», «Пустое место». |
| 30. |  |  | Беседа: «Где можно и где нельзя играть». «Кошки - мышки». |
| 31. |  |  | «Воробушки», «Берегись, Буратино». |
| 32. |  |  | «Зима - лето», «Космонавты». |
| 33. |  |  | «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». |
| 34. |  |  | «Летает - не летает», «Статуя». |
| 35. |  |  | «Кот идет», «Товарищ командир» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия. | Планируемая  дата проведения. | Фактическая дата проведения. | Содержание материала занятий. |
| **2 класс.** | | | |
| 1. |  |  | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  «День и ночь», «Воробьи вороны». |
| 2. |  |  | Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». |
| 3. |  |  | «Колдунчик», «Салки- выручали». |
| 4. |  |  | «Гуси и волк», «Салки -выручали». |
| 5. |  |  | «Проведи», «Пчелки». |
| 6. |  |  | Беседа: «Личная гигиена». «Хитрая лиса». |
| 7. |  |  | «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». |
| 8. |  |  | «День- ночь», «Мы веселые ребята». |
| 9. |  |  | «Волк во рву», «Пустое место». |
| 10. |  |  | «Зима - лето», «Космонавты». |
| 11. |  |  | Веселые эстафеты с мячами. |
| 12. |  |  | Беседа: «Твой организм». «Два мороза». Вышибалы. |
| 13. |  |  | «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». |
| 14. |  |  | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». |
| 15. |  |  | «Зима лето». «Воробышки – попрыгушки» |
| 16. |  |  | «Салки-выручали», «Волк во рву». |
| 17. |  |  | «Попади в цель». |
| 18. |  |  | Веселые эстафеты на свежем воздухе. |
| 19. |  |  | «Волк во рву», «Пустое место». |
| 20. |  |  | «Класс смирно», «Веселые старты» |
| 21. |  |  | « К своим флажкам», «Два мороза». |
| 22. |  |  | «Гуси и волк», «Салки выручали». |
| 23. |  |  | «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». |
| 24. |  |  | «Салки - выручалки», «Волк во рву». |
| 25. |  |  | «День и ночь», «Воробьи вороны». |
| 26 . |  |  | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  «Воробушки», Берегись Буратино». |
| 27. |  |  | Веселые старты с баскетбольными мячами. |
| 28. |  |  | «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты, |
| 29. |  |  | «Зима лето». «Невод». |
| 30. |  |  | Беседа: «Закаливание организма». «Играй, играй – мяч не теряй». «Космонавты». |
| 31. |  |  | «Два Мороза». «Белые медведи». |
| 32. |  |  | «Метко в цель». «Попади в обруч». |
| 33. |  |  | «Быстрым шагом». «Гуси – лебеди» |
| 34. |  |  | «Собачка и белки». «Мяч водящему». |
| 35. |  |  | «Защита булав». «Самый быстрый» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия. | Планируемая  дата проведения. | Фактическая дата проведения. | Содержание материала занятий. |
| **3 класс.** | | | |
| 1. |  |  | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Пустое место». |
| 2. |  |  | «Народный мяч». «Салка». |
| 3. |  |  | «Охотники и утки». «К своим флажкам». |
| 4. |  |  | «Конники-спортсмены». «Невод». |
| 5. |  |  | «Попади в обруч». «Самый быстрый». |
| 6. |  |  | Беседа: « Личная гигиена». |
| 7. |  |  | «Скороходы». «У медведя на бору» |
| 8. |  |  | «Быстрым шагом». «Чехарда». |
| 9. |  |  | «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты, |
| 10. |  |  | «Салки-выручали», «Волк во рву». |
| 11. |  |  | «Собачка и белки». «Мяч водящему». |
| 12. |  |  | Беседа: «Твой организм». «Вышибалы» |
| 13. |  |  | «Мяч капитану». «Собачка». |
| 14. |  |  | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Зайцы, сторож и жучка». |
| 15. |  |  | «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». |
| 16. |  |  | «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». |
| 17. |  |  | «Удочка». «Угадай чей голосок» |
| 18. |  |  | «Путаница». «Пятнашки». |
| 19. |  |  | «Кот и мышь», «Блуждающий мяч». |
| 20. |  |  | «У медведя на бору», «Филин и пташка». |
| 21. |  |  | «Море волнуется – раз», «Попади в обруч». |
| 22. |  |  | «Два Мороза», «Метко в цель». |
| 23. |  |  | «Повтори за мной», «Запомни движения». |
| 24. |  |  | «Кот и мышь», «Блуждающий мяч». |
| 25. |  |  | «Перемена мест», «Удочка». |
| 26 . |  |  | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки с мячом». |
| 27. |  |  | Веселые старты с баскетбольными мячами. |
| 28. |  |  | «Волк во рву». «Пустое место». |
| 29. |  |  | «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». |
| 30. |  |  | Беседа: «Закаливание организма». «Космонавты». |
| 31. |  |  | «Через ручеек». «У ребят порядок строгий». |
| 32. |  |  | « Гуси-лебеди », «Жмурки ». |
| 33. |  |  | « Хищник в море», « Рыбки». |
| 34. |  |  | «Брось — поймай», «Выстрел в небо». |
| 35. |  |  | «Перестрелка», «Перемена мест». |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия. | Планируемая  дата проведения. | Фактическая дата проведения. | Содержание материала занятий. |
| **4 класс.** | | | |
| 1. |  |  | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «К своим флажкам» |
| 2. |  |  | «Мяч капитану». «Охотники и утки». |
| 3. |  |  | «Передал - садись». «Жмурки». |
| 4. |  |  | «Заяц без логова». «Через кочки–пенечки» |
| 5. |  |  | «Скороходы». «У медведя на бору». |
| 6. |  |  | Беседа: « Двигательный режим». «Волк во рву». |
| 7. |  |  | «Защищай товарища». «Догонялки». |
| 8. |  |  | «Догонялки с мячом». «Метко в цель». |
| 9. |  |  | «Быстрым шагом». «Гуси – лебеди» |
| 10. |  |  | «Собачка и белки». «Мяч водящему». |
| 11. |  |  | «Кот и мышь», «Блуждающий мяч». |
| 12. |  |  | Беседа: «Вредные привычки». «Вышибалы» |
| 13. |  |  | «У медведя на бору», «Филин и пташка». |
| 14. |  |  | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «У ребят порядок строгий». |
| 15. |  |  | «Два Мороза». «Белые медведи». |
| 16. |  |  | «Хвост дракона». «Лиса и куры». |
| 17. |  |  | «Играй, играй – мяч не теряй». «Космонавты». |
| 18. |  |  | «Охотники и утки». «К своим флажкам». |
| 19. |  |  | «Гуси и волк», «Салки выручали». |
| 20. |  |  | «Море волнуется – раз», «Попади в обруч». |
| 21. |  |  | «Перестрелка». «Невод». |
| 22. |  |  | «Угадай чей голосок». «Собачка и белки». |
| 23. |  |  | «Жмурки». «Фигуры». |
| 24. |  |  | «Удочка». «Догонялки с лентами». |
| 25. |  |  | «Конники-спортсмены». «Невод». |
| 26 . |  |  | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. « |
| 27. |  |  | Веселые старты с баскетбольными мячами. «Два Мороза». «Белые медведи». |
| 28. |  |  | «Собачка и белки». «Мяч водящему». |
| 29. |  |  | «Защита булав». «Самый быстрый» |
| 30. |  |  | Беседа: «Закаливание организма». «Космонавты». «Совушка». |
| 31. |  |  | «Класс смирно», «Веселые старты» |
| 32. |  |  | « К своим флажкам», «Два мороза». |
| 33. |  |  | Конники – спортсмены». «Пустое место». |
| 34. |  |  | «Третий – лишний». «Салки – догонялки». |
| 35. |  |  | «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». |