

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3»

Принято на заседании
педагогического
совета школы

Протокол № 19
от 30.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Чемпионы»

Уровень обучения, класс – начальное общее образование, 1–4 классы

Пояснительная записка

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Дети научатся играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;

- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Принципы обучения

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются: **сознательность и активность**, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность.

Принцип сознательности и активности предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям.

Принцип активности предполагает умение учащихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность достигается четкой организацией тренировки и живым и интересным её проведением.

Принцип наглядности предполагает образцовый показ изучаемых действий, образцовое, доходчивое объяснение и использование разнообразных наглядных пособий.

Принцип доступности и индивидуальности предусматривает, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи и подбирались посильные средства для их решения.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает последовательность в обучении, регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки.

Принцип прочности предусматривает усвоение знаний, умений, навыков. Основным условием реализации этого признака является многократное повторение упражнений, приемов, действий.

При обучении все изложенные выше принципы применяются во взаимосвязи. Основная задача педагога состоит в умении правильно сочетать принципы

обучения на занятиях в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Методы обучения

Методы обучения - это наиболее рациональные приемы, посредством которых учитель воспитывает у учащихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания.

Словесные методы - создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этого учитель использует: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

Наглядные методы — применяются главным образом в виде показа упражнений.

Практические методы - в группу практических методов входит:

-метод упражнений;

-игровой;

-соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

В целом.

По частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Обучение технике игры

Техника игры - это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревнованиях. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

Усвоение тактики - очень важный раздел в подготовке учащихся. Начинать обучение тактическим действиям учеников необходимо с индивидуальных действий игроков, после чего можно переходить к командным действиям.

Учащимся сразу следует объяснить, как, когда и какой прием целесообразно применять, когда и как действовать и т.д. Это надо делать, изучая каждый прием техники. Чтобы успешно действовать в игре, учащийся должен не только хорошо исполнять разные приемы, но и уметь выбирать в сложившейся ситуации самые целесообразный прием и лучший способ его выполнения. Недостаточно знать, как действовать, надо суметь воплотить свои знания в игровые действия.

Воля — способность человека, преодолевая препятствия, достичь заветной цели. Волевой человек умеет мобилизовать все силы для достижения поставленной цели. В игре одними из самых нужных качеств являются:

^ Смелость

- ^ Решительность
- ^ Самообладание
- ^ Инициативность
- ^ Настойчивость
- ^ Сообразительность

Игровая деятельность требует определенного сочетания названных качеств для достижения той или иной цели.

На занятиях следует работать над развитием следующих волевых качеств:

- ^ Творческое отношение к своей деятельности
- ^ Постоянно стремиться к активной деятельности (держаться, рисковать, преодолевать трудности)
- ^ Не отказываться от своих замыслов
- ^ Самостоятельно планировать свои цели и задачи
- ^ Отвечать за свои поступки
- ^ Менять свою роль в соответствии с игровой ситуацией
- ^ Брать на себя руководство игрой или действиями отдельных партнеров по команде
- ^ Оказывать помощь партнерам по команде (заслон, выход на свободное место, подсказка, совет)
- ^ Навязывать свою волю соперникам
- ^ Уметь перестраивать план действий по ходу игры
- ^ Брать на себя ответственность за выполнение заключительного броска
- ^ Владеть своими чувствами, особенно неприятными эмоциями, переживаниями
- ^ Быть на поле дисциплинированным, не пререкаться с судьями и игроками.

Воспитание физических качеств

Учащийся должен быть всесторонне физически развитым.

Чтобы стать таким, необходимо развивать быстроты, силу, выносливость, прыгучесть, ловкость, координацию движений.

Общая и специальная физическая подготовка учащихся совершенствуется во время командных тренировок.

Основные физические качества - быстрота, сила, выносливость (другие очень важные качества, такие, как прыгучесть, ловкость, зависят от развития основных качеств) - в каждом виде спорта имеют свою специфику, поэтому, развивая их, надо об этом помнить **Быстрота** в игре проявляется в способности игрока быстро бегать.

Сила игрока во многом определяет быстроту движений, прыгучесть, качество передачи мяча и бросков в корзину, а также успех в борьбе за мяч.

УУД

1.Познавательные УУД: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (если будет этап рефлексии);

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели (когда идёт работа над блоком Игры народов...), структурирование знаний (в конце изучения блока);

2. Коммуникативные УУД: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнёра;

3. Личностные УУД: внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности, установка на здоровый образ жизни

4. Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действия.

Учебно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата Проведения
Народные игры				
1	Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	1	
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	1	
4	Русская народная игра «Кот и	Правила игры. Разучивание игры.	1	

	мышь».	Проведение игры.		
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	1	
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	1	
Игры на развитие психических процессов.				
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	1	
8	Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	1	
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	1	
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1	
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	1	
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	1	
Подвижные игры				
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	1	
14	Игра с	Правила игры. Комплекс	1	

	элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	утренней гигиенической гимнастики.		
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	1	
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	1	
17	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1	
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.	1	
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики- воробушки»	Правила игры. Проведение игры.	1	
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	1	
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.	1	
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.	1	
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.	1	
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	1	
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	1	
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	1	
Спортивные игры				
27	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	

28	Баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	1	
29	Футбол	Проведение игры.	1	
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	1	
31-33	Резерв		3	

Список литературы

- 1 И.М.. Коротков Подвижные игры детей. Москва. «Советская Россия» 1987 г.
2. Л.Б. Гурвич Работа воспитателя в группе продленного дня (1 – 3 классы) Москва. «Просвещение» 1982.
3. А.В. Кенеман Детские подвижные игры. Москва «Просвещение» 1988
- 4.В. И. Лях. А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Москва «Просвещение» 2006
5. Л.Б. Гурвич Работа воспитателя в группе продленного дня (1-3 классы) Москва «Просвещение» 1982г.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей М. 1986г