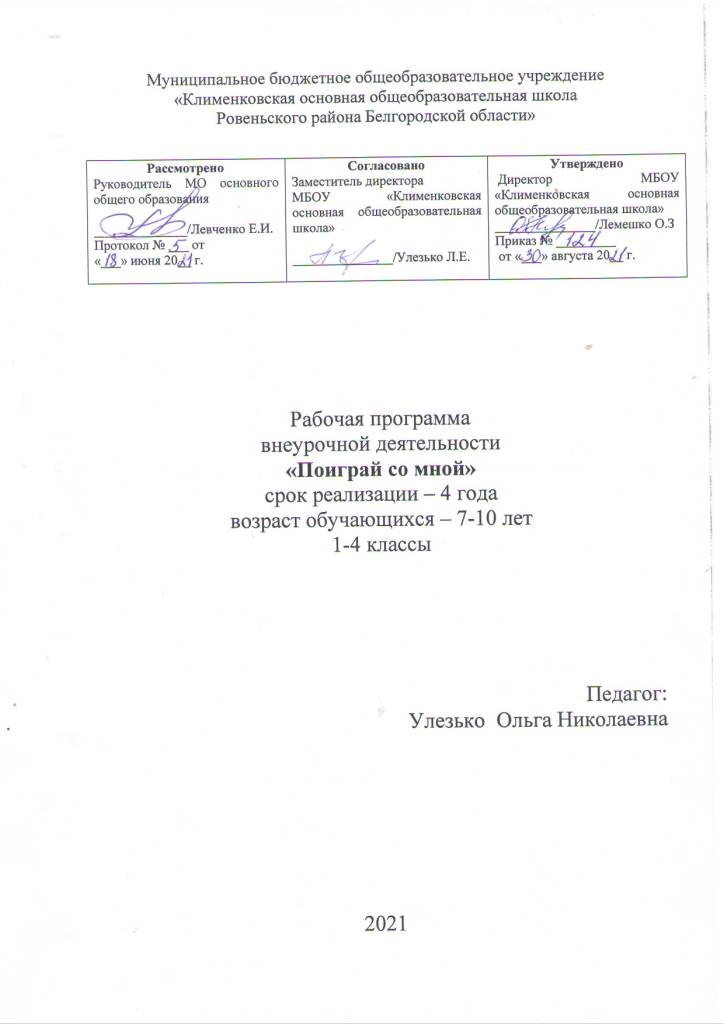
****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Поиграй со мной» для учащихся 1,2,3,4 классов составлена на основе **примерной** программы Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2014г. и ***с учётом рекомендаций*** инструктивно - методических писем ОГАОУ ДПО БелИРО «Об основных направлениях развития воспитания в образовательных учреждениях области в рамках реализации ФГОС».

Рабочая программа «Поиграй со мной» предназначена для учащихся начальных классов в возрасте с 7 до 10 лет, по 1 часу в неделю, 34 часа в год и предполагает, что при переходе из одного класса в другой объем и уровень знаний будет расширяться, углубляться и дополняться спортивными играми.

*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 основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразие 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 (В.П. Филин, С.М. Войцеховский, Ю.Н. Вавилов, В.К. Науменко, М.Я. Набатникова). 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 сверхмаксимальные 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 многоборной 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.

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*

**Ожидаемый результат:**

* действенная поддержка у младших школьников должного запаса «адаптационной энергии» (Г. Селье) – 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, 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 ***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 проводится показательные соревнования.

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.

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

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | **Содержание занятий** |
| *1.* | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны». |
| *2.* | Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения». |
| *3.* | Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». |
| *4.* | Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер». |
| *5.* | Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». |
| *6.* | Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя». |
| *7.* | «Кот идет», «Товарищ командир» |
| *8.* | «Не ошибись», «Беги и собирай». |
| *9.* | «Берегись, Буратино», «Жмурки». |
| *10.* | Беседа. Твой организм. «Кот проснулся» |
| *11.* | Веселые эстафеты с предметами. |
| *12.* | «Пустое место, «Кот идет». |
| *13.* | «Птица без гнезда», «Быстро по местам». |
| *14.* | «Ловишки», «Карлики и великаны». |
| *15.* | Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки». |
| *16.* | «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». |
| *17.* | «Птицы без гнезда», «Пустое место». |
| *18.* | «Шишки, желуди, орехи», «Класс смирно». |
| *19.* | «Летает - не летает», «Статуя». |
| *20.* | Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза». |
| *21.* | «Волк во рву», «Пустое место». |
| *22.* | «День и ночь», «Воробьи вороны». |
| *23.* | Игры на свежем воздухе. «Зима лето». |
| *24.* | «Салки выручали», «Гуси и волк». |
| *25.* | Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель». |
| *26.* | Веселые эстафеты с мячами. |
| *27.* | « К своим флажкам», «Два мороза». |
| *28.* | Беседа. Где можно и где нельзя играть. |
| *29.* | «Салки выручали», «Жмурки». |
| *30.* | «День ночь», «Мы веселые ребята». |
| *31.* | Веселые эстафеты на свежем воздухе. |
| *32.* | «Птицы без гнезда», «Пустое место». |
| *33.* | Игры с мячом и обручем. |
|  |  |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **1** | **Подвижные игры** | **33** |
|  | Сюжетные игры | 9 |
| 1. | Правила   поведения   и   безопасности   во  время  занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты» | 1 |
| 2. | «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты» | 1 |
| 3 | «Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору» | 1 |
| 4 | «Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки» | 1 |
| 5 | «Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки» | 1 |
| 6 | «Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики» | 1 |
| 7 | Динамическая прогулка – игра «Зачем детям нужны игры?» | 1 |
| 8 | Игры по выбору детей | 2 |
|  | Бессюжетные игры | 9 |
| 9 | «Класс    смирно!»,    «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод», | 1 |
| 10 | «Класс    смирно!»,    «К своим флажкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару» | 1 |
| 11 | «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место» | 1 |
| 12 | «Класс    смирно!»,  «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча» | 1 |
| 13 | «Быстро по местам»,  «У ребят порядок  строгий»,  «Удочка», «Невод», «Пустое место» | 1 |
| 15 | «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «У ребят порядок  строгий» | 1 |
| 15 | «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение», «Увернись от мяча», | 1 |
| 16 | Игры по выбору детей | 2 |
|  | Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр | 15 |
| 17 | Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний», | 1 |
| 18 | Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву», | 1 |
| 19 | Игры с метанием: « Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч» | 1 |
| 20 | Игра «Городки» | 2 |
| 21 | Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания | 2 |
| 22 | Игры по выбору детей (из ранее изученных) | 2 |
| 23 | С элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки» | 1 |
| 24 | С элементами гимнастики: «Канатоходец», «Разойдись не упади», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек | 1 |
| 25 | С элементами гимнастики: «По- пластунски», «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс, смирно!» | 1 |
| 26 | С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий | 1 |
| 27 | Игры по выбору детей (из ранее изученных) | 2 |

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** |
|
| 1. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  Вводное занятие |
| 2. | Встреча с игрой. Сюжетные игры: « Гуси-лебеди», « Два мороза» |
| 3. | Разучивание игры: «Веселые ребята», «У медведя у бору» |
| 4. | Разучивание игры «Космонавты», «Веселые ребята» |
| 5. | Разучивание игр « Волк ворву», « Море волнуется» |
| 6. | Разучивание игр «Коршун и наседка », « Кошки –мышки» |
| 7. | Разучивание игр «Ловишки-перебежки», «Салки» |
| 8. | Разучивание игры « Помощь друга», «Пустое место». |
| 9. | Разучиваниеигр « Прищепки**», «**Горелки». |
| 10. | Веселые эстафеты с мячами |
| 11. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе. |
| 12. | Разучивание игр « Заяц без дома» «Воздушки» |
| 13. | Беседа: «Меры личной и общественной профилактики болезней» |
| 14. | Игры на свежем воздухе |
| 15. | Беседа: «Закалывание организма».Игры по выбору детей. |
| 16. | Разучивание игр «Невод», «Салки» |
| 17. | Игры на свежем воздухе. «Попади снежком». |
| 18. | Веселые эстафеты на свежем воздухе. |
| 19. | Разучивание игры «Придумай фигуру», «Кот идет». |
| 20. | Веселые эстафеты с мячами |
| 21. | Настольные игры. Игровые действия в настольных играх. |
| 22. | Настольные игры. Игра в шашки, шахматы . |
| 23. | Настольные игр. Правила игр «Лото», «Бременские музыканты» |
| 24. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Залетный мяч», «Охотники и утки». |
| 25. | Разучивание игр «Борьба за мяч», «Светофор». |
| 26. | Разучивание игры «Салки с домиком», повторение игры «Третий - лишний». |
| 27. | Веселые старты с баскетбольными мячами. |
| 28. | Разучивание игры «Чиж», веселые старты. |
| 29. | Игры на свежем воздухе с мячом «Квадрат», «Снайпер». |
| 30. | Повторение игр с мячом и обручем «Передал – садись», «Не урони мяч», «Догони обруч». |
| 31. | Разучивание игры «Штандер», повторение игры «Ручеёк». |
| 32. | Разучивание игр «Папа ниточку запутал», **«**Братец Кролик, братец Лис**».** |
| 33. | Разучивание игр **«**Быстроногие олени**», «**Мышки-завитушки**», «**Рыжий кот». |
| 34. | Беседа «Где можно и где нельзя играть», веселые старты. |

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятий** |
|
| 1. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми.  Вводное занятие |
| 2. | Разучивание игр « Осьминог», «Медведя у бору» |
| 3. | Разучивание игр: « Помощь друга». Игры по выбору детей |
| 4. | Веселая эстафета |
| 5. | Разучивание игр « Мышиная охота». Игры по выбору детей |
| 6. | Разучивание игр «Зайцы в огороде», «Танцевальный марафон» |
| 7. | Веселые старты. |
| 8. | Беседа : «Личная гигиена» |
| 9. | Разучивание игр « Быстро по местам**», «**Невод». |
| 10. | Разучивание игр «Пустое место», « У ребят порядок строгий» |
| 11. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе. |
| 12. | Разучивание игр « Увернись от мяча» «На одной ноге» |
| 13. | Веселые эстафеты с предметами. |
| 14. | Игры на свежем воздухе. Игры по выбору детей |
| 15. | Беседа: «Закалывание организма».Игры по выбору детей. |
| 16. | Разучивание игр «Невод», «Салки» |
| 17. | Игры на свежем воздухе. «Узоры». |
| 18. | Веселые эстафеты на свежем воздухе. |
| 19. | Разучивание игры «Борьба в квадратах». |
| 20. | Веселые эстафеты с мячами. Игры по выбору детей. |
| 21. | Настольные игры. Игровые действия в настольных играх. |
| 22. | Настольные игры. Игра в шашки, шахматы . |
| 23. | Настольные игр. Правила игр «Лото», «Собери картинку» |
| 24. | Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Залетный мяч», «Охотники и утки». |
| 25. | Разучивание игр «Борьба за мяч», «Увернись от мяча». |
| 26. | Разучивание игры «Салки с домиком», повторение игры «Построй круг». |
| 27. | Веселые старты с баскетбольными мячами. |
| 28. | Разучивание игры «Чиж», веселые старты. |
| 29. | Игры на свежем воздухе с мячом «Квадрат», «Снайпер». |
| 30. | Повторение игр с мячом и обручем «Передал – садись», «Не урони мяч», «Догони обруч». |
| 31. | Разучивание игры «Мяч через веревку», «Вышибалы » |
| 32. | Разучивание игр «Папа ниточку запутал», **«**Братец Кролик, братец Лис**».** |
| 33. | Спортивные игры. Лапта |
| 34. | Фестиваль подвижных игр |

**Объекты и средства материально-технического обеспечения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое количество | Процент обеспеченности |
| **1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1. | Примернаяпрограмма Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2011. | **Д** | 100% |
| 1.2. |  | **Д** | 100% |
| **2. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** | | | |
| 2.1. | Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные | К | 100% |
| 2.2. | Палка гимнастическая | К | 100% |
| 2.3. | Скакалка детская | К | 100% |
| 2.4. | Кегли | К | 100% |
| 2.5. | Обруч | К | 100% |
| 2.6. | Флажки | Д | 100% |
| 2.7. | Канат | Д | 100% |
| 2.8. | Аптечка | П | 100% |
| Итого: | | | 100% |