

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН Календарный учебный график План учебного процесса.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММ

6. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

7 ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

8 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. **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.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Календарный учебный график на 2021/2022 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| Календарный учебный график | Сводные данные |
| Год обучения | сентябрь | 27.09.-01.10. | октяб рь | ноябрь | декабрь | 27.12 – 02.01 | январь | февраль | март | 28.03-01.04 | апрель | май | июнь | 27-01.07. | июль | 25-29 | август | Теоретические занятия | Практические занятия | Аттестация | Каникулы | Всего часов |
|  | 01 –03 | 06 - 10 | 13 - 17 | 20-24 | 04-08. | 11 - 15 15 | 18 - 22 | 25 - 29 | 1-5 | 8-12 | 15-19 | 22 - 26 | 29.11 – 03 .12. | 06 - 10 | 13 - 17 | 20 -24 | 03 - 09 | 10 - 14 | 17 - 21 | 24 - 28 | 31.-04.02 | 07-11 | 14-18 | 21-25 | 28-04 | 07-11 | 14-18 | 21-25 | 04-08 | 11-15 | 18-22 | 25-29 | 02-06 | 10-13 | 16-20 | 23-27 | 30-03 | 06-10 | 13-17 | 20-24 | 04-08 | 11-15 | 18-22 | 1-5 | 08-12 | 15-19 | 22-31 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | К | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | К | К | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | К | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | К | 2 | 30 | 2 | = | 34 |
| **Итого** | 2 | 30 | 2 | = | 34 |

1. **Рабочая программа .Содержание учебного плана.**

Рабочая программа состоит из двух частей:

Теоретическая часть

1.Вводное занятие

2.Техника безопасности

- Техника безопасности при занятиях подвижными играми.

- Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

- Профилактика детского травматизма.

3.Беседы

- Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

-Способы деления на команды.

- Правильная осанка и здоровье человека.

- Твой организм.

Практическая часть.

1.Подвижные игры без применения спортивных снарядов.

Подвижные игры . Совушка. Волки во рву. Игра «Кто скорее соберется ». «Салки.», «Лягушки и цапля».. Горелки. Чехарда. Гуси – лебеди. Перемена мест. Шишки, желуди, орехи.. Два мороза. Кто дальше? Прыжки по полоскам. Лиса и куры. Зайцы, сторож и Жучка. Веселая змейка. День ночь. Мышеловка. «Карлики и великаны», «Запрещенные движения».

2.Подвижные игры с применением спортивных снарядов

 «С мячом под дугой», Попрыгунчики – воробушки. Эстафеты. Игра «Кто быстрее перенесет кегли». Игры со скакалками. «Кто быстрее?», «Кто дальше?», «Кто умеет?» Техника безопасности на занятиях. Мяч соседу. Через кочки и пенечки. Правила игр и техника безопасности в играх. На санках с пересадкой. Снежные круги. Веселые поезда. Метко в цель. Перетягивание каната. Отобрать палочку. Выбивной. Беги и собирай. Мяч – соседу. Через кочки и пенёчки. Удочка. Не давай мяча водящему.

3.Эстафеты.

Беговые эстафеты. Эстафеты со скакалкой. Эстафеты с мячом. Эстафеты с обручем.

Основные виды и формы организации учебной деятельности

- спортивные игры:

- игры с бегом

- игры с мячом

- игры с прыжками

- игры малой подвижности

- зимние забавы

- эстафеты

- игры - конкурсы;

В программу включены такие формы работы, как общешкольные спортивно-массовые мероприятия, спортивные праздники;

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.

Основные формы проведения занятий по программе: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

 **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 | **-** | 34 | 34 |
|  | **Итого** |  |  | **34** |

 **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 | **-** | 34 | 34 |
|  | **Итого** |  |  | **34** |

 **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 | **-** | 34 | 34 |
|  | **Итого** |  |  | **34** |

 **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. | Планируемаядата проведения. | Фактическая дата проведения. |  Содержание материала занятий. |
|  **1 год обучения.** |
| 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. | Планируемаядата проведения. | Фактическая дата проведения. |  Содержание материала занятий. |
|  **2 год обучения** |
| 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. | Планируемаядата проведения. | Фактическая дата проведения. |  Содержание материала занятий. |
|  **3 год обучения** |
| 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. | Планируемаядата проведения. | Фактическая дата проведения. |  Содержание материала занятий. |
|  **4 год обучения** |
| 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». |

**4.Методическое обеспечение.**

Среди ряда методических принципов целесообразно выделить следующие:

-принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (все виды подготовки, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении;

-принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

-принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от года обучения, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

К основной направленности обучения на спортивно-оздоровительном этапе (всестороннее, гармоническое развитие физических способностей и укрепление здоровья) следует отнести и выявление игровых способностей.

5. **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММ.**

Общие требования техники безопасности.

 К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям.

 При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

 При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на пол спортивного зала или площадке.

 Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

 При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

 преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

 О каждом несчастном случае с обучающимися, преподаватель обязан немедленно сообщить руководству.

 В процессе занятий преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий

 Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

 Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке.

 Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий

 Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

 Строго выполнять правила проведения игры.

 Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) преподавателя.

2. Требования безопасности в аварийных ситуациях

 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного

оборудования и инвентаря.

 При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

 Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

 Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и вымыть лицо и руки

1. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

На протяжении всего курса преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство преподавателя;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество старших ребят. Основные воспитательные мероприятия:
* просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
* участие в спортивно-массовых мероприятиях школы и города.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной игры на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

В воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с детьми направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены - чемпионы мира и Олимпийских игр»). Указания и требования преподавателя при работе с новичками, детьми младшего возраста обычно воспринимаются ими беспрекословно.

Для развития активного, творческого отношения обучающихся к занятиям, необходимо периодически обсуждать с ними содержание тренировочных программ.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления перед игрой, во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

План воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Задачи** | **Сроки проведения** |
| 1. | Проведение родительских собраний (онлайн) | Воспитательная | октябрь, март |
| 2. | Проведение бесед с учащимися учебных групп по техникебезопасности (на занятиях) | Воспитательная, образовательная | сентябрь, декабрь, май |
| 3. | Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи,этике поведения на учебных занятиях | Воспитательная, познавательная | в течение учебного года |
| 4. | Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом | Воспитательная,образовательная | в течение учебногогода |
| 5. | Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровьечеловека) | Воспитательная, образовательная | в течение учебного года |
| 6. | Проведение конкурсов, эстафет, соревнований. | Воспитательная (нравственная, эстетическая,коллективизм, товарищество, ответственность) | в течение учебного года |

1. **Перечень материально – технического обеспечения.**

1.Малые и большие мячи.

2. скакалки, канат

3. обручи

**8.Перечень информационного обеспечения**.

Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский

центр «Академия»

Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе» методическое пособие –

Творческий центр СФЕРА Москва 2005

И. П. Дайлидене «Поиграем, малыш!» книга для работников дошкольных

учреждений и родителей. – Москва «Просвещение» 1992

Журналы «Начальная школа»