

**Муниципальное Казённое Учреждение Управление образования
администрации Тандинского кожууна с. Бай-Хаак Республики Тыва
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Основная образовательная школа села Усть-Хадын**

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от 28 августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ с.Усть-Хадын
Оюн С. Ч. /Оюн С. Ч./
«31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
«Физкультурно-спортивной» направленности
«Я и спорт»**

Возраст обучающихся – 6-16 лет
Срок реализации программы – 1 года
Количество часов в год - 34 часов

Разработчик программы:
Доктугу Буян Яковлевич
Учитель физической культуры

Усть-Хадын-2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика учебного предмета.....	4
3. Описание места кружка в учебном плане	4
4. Планируемые результаты кружка личностные, метапредметные и предметные.....	5
5. Содержание программы.....	6
6. Тематическое планирование	7
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	8
8. Календарно - тематическое планирование	9
9. Список литературы	13

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования учащихся «Я и спорт» (спортивные игры) составлена на основе рабочей программы по физической культуре (предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха) для учащихся 1-9 классов.

Программа предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовку и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи программы:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

Общая характеристика учебного предмета.

Кружок «Я и спорт» входит по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

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

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В кружок «Здоровяк» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Место кружка в учебном плане.

Программа «Я и спорт» (подвижные и спортивные игры) рассчитана на школьников 6-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Сроки реализации программы «Я и спорт» один год.

Занятия в этих группах проводятся 1 раза в неделю, с недельной нагрузкой 1 ч, курс рассчитан на 34 часа в год.

Планируемые результаты кружка.

Личностные:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Предметные результаты:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Метапредметные результаты:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;
- 4) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 5) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 6) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач.

Ценностные ориентиры:

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

Содержание программы

Программа включает:

-**подвижные игры**. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекс взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-**лёгкоатлетические и физические упражнения**. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

-**Лыжная подготовка**. Передвижения на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседания на спуске. Поднимание предметов на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасного поведения.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.

Темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
<i>подвижные игры</i>	Решить комплексы взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развить его разнообразных двигательных способностей и совершенствовать умения. Объяснять и соблюдать правила игры. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью: выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
<i>Лыжная подготовка</i>	Решить комплексы взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развить его разнообразных двигательных способностей и совершенствовать умения. Объяснять и соблюдать правила. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью: выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
<i>легкоатлетические и физические упражнения</i>	Заинтересованность занятиями физической культурой; <i>Развивать</i> скоростно-силовых качеств, ловкость, <i>уважать</i> товарища. Уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Разделы	Кол-во часов
1	лёгкоатлетические и физические упражнения	15
2	лыжная подготовка	8
3	подвижные игры	12
Итого:		34

Материально – техническое обеспечение

Оборудование: мячи, скакалки, обручи, секундомер, кегли, фишки, гимнастические скамейки, коврики, карандаши, фломастеры, Лыжи.

Календарно-тематическое планирование

Общее количество часов: 34 часа

№ п/п	Название раздела, количество часов	Тема урока	Дата	
			План	факт
1	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Техника безопасности во время занятий спортом. Сбор антропометрических данных.		
2	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Проверка нормативов по общей физической подготовке обучающихся.		
3	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику нарушений осанки.		
4	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику нарушений осанки.		
5	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия		
6	<i>подвижные игры</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия		
7	<i>подвижные игры</i>	Подвижные игры на координацию движений		
8	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения на растяжку.		
9	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения на растяжку.		

10	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения на укрепление осанки		
11	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения на укрепление осанки		
12	<i>подвижные игры</i>	Подвижные игры с мячом на развитие координации движений		
13	<i>подвижные игры</i>	Подвижные игры с мячом на развитие координации движений		
14	<i>подвижные игры</i>	Подвижные игры со скакалкой на профилактику заболеваний дыхательной системы		
15	<i>подвижные игры</i>	Подвижные игры со скакалкой на профилактику заболеваний дыхательной системы		
16	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику заболеваний дыхательной системы		
17	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику заболеваний дыхательной системы		
18	<i>Лыжная подготовка</i>	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий и ступающий ход с палками и без. Подъём «ёлочкой» и		

		спуск на небольших уклонах. Повороты 1переступанием.		
19	<i>Лыжная подготовка</i>	Скользкий и ступающий ход с палками и без. Подъём «ёлочкой» и спуск на небольших уклонах.		
20	<i>Лыжная подготовка</i>	Скользкий ход с палками. Подъём «ёлочкой» и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1500 метров.		
21	<i>Лыжная подготовка</i>	Скользкий ход с палками. Подъём «ёлочкой» и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1500 метров.		
22	<i>Лыжная подготовка</i>	Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов, эстафеты с подъёмами и спусками, встречные эстафеты с прохождением поворотов		
23	<i>Лыжная подготовка</i>	Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов, эстафеты с подъёмами и спусками, встречные эстафеты с прохождением поворотов		
24	<i>Лыжная подготовка</i>	Попеременный двухшажный ход (без палок), спуски в низкой стойке, повороты на месте и в движении. Эстафеты.		
25	<i>Лыжная подготовка</i>	Эстафеты на лыжах		

26	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия		
27	<i>подвижные игры</i>	Игры на развитие координации движений		
28	<i>подвижные игры</i>	Подвижные игры на укрепление осанки		
29	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия		
30	<i>лёгкоатлетические и физические упражнения</i>	Упражнения и подвижные игры на профилактику плоскостопия		
31	<i>подвижные игры</i>	Игры на развитие координации движений		
32	<i>подвижные игры</i>	Подвижная игра «Перестрелка»		
33	<i>подвижные игры</i>	Спортивные эстафеты		
34	<i>подвижные игры</i>	Подведение итогов. Игры на выбор учеников.		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.
3. Казарина О., Соколова Е. «Профилактика плоскостопия, общее укрепление организма»
4. Галанов А. С., «Игры, которые лечат».
5. «Физическая культура 1-4 классы» учебник для общеобразовательных организаций, В.И.Лях – 4 изд. – М.: Просвещение, 2017.
6. Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 1-4 классы М. “Просвещение”,2010;