

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Поселковая средняя общеобразовательная школа Азовского района

---

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
Ибрагимовой Л.С..  
31.08.2020 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Поселковая  
СОШ: Шкурко С.Г./  
Приказ № 71 от 31.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования детей

Направление: Физическая культура и спорт

Кружок: «Спортивно оздоровительной группы» (СОГ)

Срок реализации программы – 1 год

Возраст обучающихся с 1 по 4 класс

Составитель программы: Тунян А.Г.

п. Новополтавский - 2020 год

### **Пояснительная записка**

I. Данная рабочая программа кружка «Спортивно-оздоровительная группа» (СОГ) разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012, Уставом школы, с основной образовательной программой начального общего образования.

II. Для разработки учебной программы были использованы следующие материалы:

III.\1. Примерные программы начального общего образования. Ч.1. – М.: Просвещение, 2010 (Стандарты второго поколения).

**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

### **II Раздел. Общая характеристика программы кружка СОГ**

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, 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 СОГ 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.

### **Формирование универсальных учебных действий:**

#### **Личностные УУД:**

- 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

#### **Регулятивные УУД:**

- 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;

### **Познавательные УУД:**

- 1)осознавать поставленную задачу;
- 2)понимать информацию, устанавливать причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

### **Коммуникативные УУД:**

- 1)вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2)Задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3)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 кружка СОГ в 1-4 классах рассчитана на 1 час в неделю.

На основании годового календарного учебного графика школы на 2017 – 2018 уч. г., учебного плана школы и Устава школы количество учебных часов в данном учебном году –34 часа.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
  - организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
  - организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
  - активное использование спортивной площадки
  - проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
  - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
  - организация питания учащихся;
  - проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
  - организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

### **Алгоритм работы с подвижными играми.**

1. Знакомство с содержанием игры.

2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

## 6. Тематическое планирование

| № | Дата |      | Тема  | Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности | Планируемые результаты   | Оборуд.  |
|---|------|------|---|--|--|--|
|   | план | факт |   |  |  |  |
| 1 |      |      | Мир движений..«Игра белок», «Разведчики», «Щенок»                           | формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья.       | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | кубики, мелки, обручи, скакалки                              |
| 2 |      |      | Красивая осанка..«Хвостики». «Паровоз»                                      | формирование правильной осанки и развитие навыков бега             | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | гимнастические палки, ленточки. Скакалки                     |
| 3 |      |      | Учись быстрой и ловкости.«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный» | развитие ловкости; воспитание чувства ритма                        | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки. |
| 4 |      |      | Сила нужна каждому.«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»   | развитие силы и ловкости   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | мешочки, скакалка, коврики                                   |
| 5 |      |      | Ловкий. Гибкий.«Снип –Снап», «Быстрая тройка»                               | развитие гибкости и ловкости                                       | Уметь выполнять общеразвивающие  | гимнастические палки, скакалки                               |

|    |  |  |  |   |  |  |
|----|--|--|--|---|--|--|
|    |  |  |  |   | упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                 |  |
| 6  |  |  | Весёлая скакалка. «Медведь спит, «Весёлая скакалка»    | развитие ловкости и внимания              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | кубики, скакалки                         |
| 7  |  |  | Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней»,     | развитие выносливости и силы              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | мешочки, мячи                            |
| 8  |  |  | Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби» | развитие быстроты                         | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | мячи, скакалки                           |
| 9  |  |  | Кто быстрее? «Найди нужный цвет», «Разведчики»         | развитие скоростных качеств, выносливости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики |
| 10 |  |  | Скакалочка- выручалочка. «Удочка с приседанием»,       | развитие силы                             | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | скакалки, коврики                        |

|    |  |  |   |  |  |   |
|----|--|--|---|--|--|---|
| 11 |  |  | Ловкая и коварная гимнастическая палка.«Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»         | развитие быстроты и ловкости             | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры | гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч |
| 12 |  |  | Команда быстроногих «Гуси – лебеди».«Лиса и куры»,                                      | развитие силы и ловкости                 | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры | обручи, гимнастические палки, скакалки                                |
| 13 |  |  | Выбираем бег.«Кто быстрее?», «Сумей догнать»  | развитие скоростных качеств, ловкости    | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры | мяч, фишки, флажки  |
| 14 |  |  | Метко в цель.«Метко в цель», «Салки с большими мячами»                                  | развитие меткости и координации движений | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры | кегли, малые мячи, большие мячи                                       |
| 15 |  |  | Путешествие по островам.«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»               | развитие меткости и координации движений | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры | мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина                            |
| 16 |  |  | Развиваем точность движений.«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот» | развитие глазомера и точности движений   | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры | гимнастические палки, мяч   |
| 17 |  |  | Штурм высоты.«Штурм высоты»   | развитие выносливости и быстроты         | Уметь выполнять общеразвивающие  | флажки  |



|    |  |  |  |   |  |                                       |
|----|--|--|--|---|--|---------------------------------------|
|    |  |  |  |   | упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры                                 |                                       |
| 18 |  |  | Закрепление. Игры на свежем воздухе. «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся | развитие выносливости и ловкости                    | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |                                       |
| 19 |  |  | Мы строим крепость «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся              | развитие физических качеств выносливости и ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | лопатки, санки                        |
| 20 |  |  | Мы строим крепость. Игры по желанию учащихся                                   | развитие физических качеств выносливости и ловкости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | лопатки, санки                        |
| 21 |  |  | Удивительная пальчиковая гимнастика. «Метание в цель», «Попади в мяч»          | развитие ловкости и быстроты                        | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | теннисные мячики, 2 волейбольных мяча |
| 22 |  |  | Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «колдунчики»          | развитие скоростных качеств и меткости              | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | мячи                                  |
| 23 |  |  | Развитие выносливости. «Бездомный заяц», «Лошадки»                             | развитие выносливости, быстроты и реакции           | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | мяч, гимнастическая палка             |

|    |  |  |   |   |  |                                      |
|----|--|--|---|---|--|--------------------------------------|
| 24 |  |  | Развитие реакции. Пустое место», «Часовые и разведчики» | развитие быстроты, скорости, реакции      | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | мешочки с песком                     |
| 25 |  |  | «Удочка». «Не урони мяч»                                | развитие быстроты и выносливости          | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | булавы, мяч, фишки                   |
| 26 |  |  | Прыжок за прыжком.                                      | Развитие быстроты, ловкости, выносливости | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | флажки, эстафетная палочка           |
| 27 |  |  | Мир движений и здоровья. "Хвостики", "Падающая палка",  | развитие скоростных качеств, ловкости     | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры | ленточка, гимнастическая палка. мячи |

7.

8.

9.

|    |  |  |   |  |  |  |
|----|--|--|---|--|--|--|
| 28 |  |  | «Третий лишний» игра  | развитие скоростных качеств, ловкости                                      | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры |  |
| 29 |  |  | Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы. | Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.     |  |
| 30 |  |  | Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей.   | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную                       | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов,                               |  |

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
|    |  |  | Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».   | и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.  |
| 31 |  |  | Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу.         | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей      | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. |
| 32 |  |  | Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.                     | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.  |
| 33 |  |  | Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей      | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.              |
| 34 |  |  | Весёлые старты.  | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.              |

## Список используемой литературы.

Методические разработки праздников

- Электронные презентации «Вредные и полезные привычки»
- «Фрукты и овощи на твоём столе»
- «Режим дня школьника»
- 1.Карасёв Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий.
- 2.Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)
- 3.Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.