**Клуб «Смелые, ловкие, быстрые»**

**Пояснительная записка**

Данная программа спортивно-оздоровительного направления клуба «Смелые, ловкие, быстрые» представляет собой программу организации внеурочной деятельности младших школьников. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса.

Программа рассчитана на 4 года обучения (общим объёмом 135 часов: 33 часа – в 1 классе, по 34 часа – во 2, 3, 4 классах). Выбор курса определяется желанием родителей учащихся 1, 2, 3 и 4 классов.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (1 час в из 10 возможных часов внеурочной деятельности в неделю).

 Программа предполагает возможность организовывать проведение занятий в форме внеаудиторных активных занятий.

**Целью** програм­мы факультативных занятий клуба «Смелые, ловкие, быстрые» является формирование у учащих­ся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двига­тельной деятельности, формирование умения сотрудничать в команде, развитие коммуникативной компетентности учащихся.

Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач**:

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возмож­ностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упраж­нениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование*  умения сотрудничать в команде, *развитие* коммуникативной компетентности учащихся посредством обучения различным эстафетам;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физи­ческими упражнениями, подвижным играм, формам активно­го отдыха и досуга.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе на­чального образования по курсу являются:

* умения организовывать собственную деятельность, вы­бирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении об­щих целей;

 **–**умение доносить информацию в доступной, эмоцио­нально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Тематический план программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название модуля,****разделы** | **Общее****кол-во****часов** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности** |
| **1****класс** | **2****класс** | **3****класс** | **4 класс** |
| **Аудиторные** | **Внеаудиторные** | **Аудиторные** | **Внеаудиторные** | **Аудиторные** | **Внеаудиторные** | **Аудиторные** | **Внеаудиторные** |
|  | **Спортивно-оздоровительное направление:** **клуб «Смелые, ловкие, быстрые»** | **135** |  | **33** |  | **34** |  | **34** |  | **34** |  |
| **1.** | Подвижные игры | **40** |  | **10** |  | **10** |  | **10** |  | **10** | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр**Осваивать** двигательныедействия, составляющие содержание подвижных игр**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |
| **2.** | Спортивные игры | **40** |  | **5** |  | **10** |  | **10** |  | **15** | **Осваивать** технические действия из спортивных игр**Осваивать** умения выпол­нять универсальные физичес­кие упражнения во время спортивных игр**Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой деятельности**Развивать** физические ка­чества |
| **3.** | Гимнастика с элементами акробатики | **25** |  | **4** |  | **10** |  | **5** |  | **6** | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений**Осваивать** технику акроба­тических упражнений и акробатических комбинаций**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию **в** парах и группах при разучи­вании акробатических упраж­нений**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатичес­ких упражнений и комбина­ций**Соблюдать** правила техни­ки безопасности при выпол­нении гимнастических упраж­нений прикладной направлен­ности |
| **4.** | Лёгкая атлетика | **30** |  | **2** |  | **12** |  | **9** |  | **7** | **Осваивать** технику бега различными способами**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучи­вании и выполнении беговых упражнений**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации**Соблюдать** правила техни­ки безопасности при выпол­нении бросков различных мячей |

**Основное содержание программы**

**1 раздел**

***Подвижные игры*** *–* **80 часов.**

* 1. Замри!(2 ч)
	2. Перестрелка(2 ч)
	3. У медведя на бору(2 ч)
	4. Пустое место(2 ч)
	5. Медведи и пчёлы(2 ч)
	6. Бег сороконожек(2 ч)
	7. Космонавты(2 ч)
	8. Два Мороза(2 ч)
	9. Карусель(2 ч)
	10. Белые медведи(2 ч)
	11. Вызов номеров(2 ч)
	12. Зеркало(2 ч)
	13. Алфавит(2 ч)
	14. Забегалы(2 ч)
	15. Удочка(2 ч)
	16. У ребят порядок строгий(2 ч)
	17. Построимся!(2 ч)
	18. Прыгающие воробышки(2 ч)
	19. Кто быстрей? (2 ч)
	20. Волк во рву(2 ч)
	21. Лягушата и цапля(2 ч)
	22. Парашютисты(2 ч)
	23. Метко в цель(2 ч)
	24. Мяч соседу(2 ч)
	25. Мяч на полу (2 ч)
	26. Мяч над головой(2 ч)
	27. Гонка мячей(2 ч)
	28. Охотники и утки(2 ч)
	29. Подвижная цель(2 ч)
	30. Передал – садись!(2 ч)
	31. Поезд(2 ч)
	32. Альпинисты(2 ч)
	33. Копна – тропинка – кочки(2 ч)
	34. Запрещённое движение(2 ч)
	35. Знак качества(2 ч)
	36. Быстрый лыжник(2 ч)
	37. День и ночь(2 ч)
	38. Не задень(2 ч)
	39. По местам!(2 ч)
	40. Ручеёк(2 ч)

**2 раздел**

***Спортивные игры* – 50 часов.**

**2.1.** Футбол (14 ч)

**2.2.** Пионербол (20 ч)

**2.3.** Баскетбол (6 ч)

**2.4.** Волейбол (10 ч)

**3 раздел**

***Гимнастика с элементами акробатики*** *–* **47 часов.**

**3.1.** Гимнастические упражнения(5 ч)

**3.2.** Гимнастическая комбина­ция(6 ч)

**3.3.** Акробатические упражне­ния(5 ч)

**3.4.** Акробатические комбина­ции(7 ч)

**3.5.** Эстафеты с гимнастическими комбина­циями(12 ч)

**3.6.** Эстафеты с акробатическими комбина­циями(12 ч)

**4 раздел**

***Лёгкая атлетика*** *–* **60 часов.**

**4.1.** Прыжки(5 ч)

**4.2.** Бег(10 ч)

**4.3.** Метание и броски(5 ч)

**4.4.** Эстафеты с прыжками(10 ч)

**4.5.** Эстафеты с различными видами бега(15 ч)

**4.6.** Эстафеты с бросками(15 ч)

**Предполагаемые результаты реализации программы**

**Результаты первого уровня: приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни:** приобретение знаний о здоровом образе жизни, об основных нормах гигиены, о ТБ при занятиях спортом, о способах и средствах самозащиты, о способах ориентирования на местности, элементарных правилах выживания в природе; о пространстве взаимодействия, понимание партнёра.

**Результаты второго уровня: формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом:** развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру, к здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, другим людям.

**Результаты третьего уровня: приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия:** приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;опыт организации досуга; опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

**Формы контроля**

**Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия**

* Соревнования «Весёлые старты»
* Физкультурные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья»
* Спартакиады: соревнования по спортивным играм

**Методические рекомендации**

Программа факультативных занятий спортивно-оздоровительного направления клуба «Смелые, ловкие, быстрые» включает в себя четыре раздела. Каждое занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни, формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия.

Важным требованием программы является воспитание нравственных и волевых качеств учащихся: дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения различных заданий.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности занятия необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения для развития физических способностей и формирования двигательных навыков.

Особенность младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Это необходимо использовать на занятиях.

**Использованная литература**

И.Н.Назаркина «Комплексная программа физического воспитания». 2006.

В.И.Ковалько. «Подвижные игры», «Спортивные игры». 2004.

Г.Н.Гришина «Игры для детей на все времена». 2008.

**Материально-техническое обеспечение программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
|  |  |  |
| **2.** | **Печатные пособия** |
|  | Учебные пособия: «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Комплексная программа физического воспитания»  | 5 комплектов |
| **3.** | **Технические средства обучения** |
|  | МагнитофонЦифровая фотокамера | 2 штук2 штуки |
| **4.** | **Экранно-звуковые пособия** |
|  | Диски с аудиозаписи | 5 комплектов |
| **5.** | **Игры и игрушки** |
|  | Подвижные игрыСпортивные игры |  |
|  **6.** | **Оборудование спортивного зала, спортивной площадки** |
|  | Спортивный зал (оборудованный: футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки; маты, спортивные снаряды - конь, гимнастическое бревно, канат, шведская стенка, стойки для прыжков в высоту)Спортивная площадка (оборудованный: футбольное поле, баскетбольная и волейбольная площадки, беговые дорожки, место для метания) Мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, для подвижных игр и эстафет, для метания СкакалкиОбручиКегли | 1штука 1штука 12 комплектов10 комплектов10 комплектов3 комплекта |