

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шемуршинская средняя общеобразовательная школа»
Шемуршинского муниципального округа Чувашской Республики**

Утверждено приказом по школе
№215/2 от «09» сентября 2024 года

Директор МБОУ «Шемуршинская СОШ»

_____ В.В. Хорькова

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительного направления
на основе учебной программы
«Физическая культура»
автор В.И. Лях
для учащихся 1-4 классов**

Направление: спортивно-оздоровительное
Возраст детей: 7- 10 лет
Срок реализации: 4 год
Автор программы:
учитель начальных классов: Кудрявцева М.Ю.

с. Шемурша 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Цель программы: Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач**:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Эта программа способствует укреплению здоровья, формированию двигательного опыта воспитания здорового образа жизни через занятия

физическими упражнениями и активности, самостоятельности в двигательной активности, в частности, игры.

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления

Раздел 1. Игры с элементами спортивных игр

Двигательные действия в спортивных играх выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Раздел 2. Игры с элементами ритмической гимнастики

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Раздел 3. Спортивные настольные игры

Настольная игра заставляет думать, проверять и развивать свои способности, включает ребенка в соревновании с другими. Участие детей в игре способствует их самоутверждению, развивает настойчивость, стремление к успеху и другие полезные мотивационные качества.

Раздел 4. Игры на воде

Реализация данного раздела будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах.

Раздел 5. Лыжная подготовка

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

Планируемые результаты

Результаты освоения учащимися содержания программы по курсу:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.