

Комитет по образованию администрации города Заринска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4 г. Заринска Алтайского края

Рассмотрена
на методическом
объединении учителей
начальных классов
Г.Ю.Овчинникова
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2023г

Согласована
Заместитель директора
по ВР
Н.Г. Гуляева
« 31 » августа 2023г



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(спортивно-оздоровительное направление)
3 класс

Срок реализации программы:
2023-2024 учебный год

Составители
учителя начальных классов:
Болтунова Л.А.
Комиссарова С.Н.
Шубина Е.В.

Заринск
2023

Пояснительная записка

Программа составлена на основе Программы курса «Подвижные игры» 3 класс, разработана на основе «Примерных программ внеурочной деятельности» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, авторы: Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. – М. Просвещение, 2014 г.

Программа разработана с учетом требований и положений, изложенных в следующих документах:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;
5. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 19 января 2016 года № 01/476-16-24 «О внедрении санитарных норм и правил»;
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
8. Федеральный закон от 19.05.1995 г. № 82-ФЗ «Об общественных объединениях»

9. основной образовательной программы МБОУ СОШ №4,
утвержденной приказом от 31.08.2023 Приказ №78.

Актуальность выбранного направления и тематики внеурочной деятельности

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д.

Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян.

Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью

всего воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении.

Цели: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- формирование здорового жизненного стиля и реализация видуальных способностей каждого ученика;
- профилактика вредных привычек;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Формы и методы работы

Занятия в классе и в природе.

Уроки – путешествия.

Уроки – КВН.

Праздники.

Игры.

Викторины.

Экскурсии.

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Путешествие по тропе здоровья» предусматривает следующие методы работы с детьми: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценированные ситуации, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо использовать логические приёмы мышления: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Личностные результаты освоения курса:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям;
- понимать значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- понимать значение экологии для окружающей среды.

Метапредметные результаты курса:

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах .

Предметные результаты освоения курса:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Учебно–тематический план
«Подвижные игры»
(1 час в неделю, 35 часов)

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
	Правила составления и проведения утренней гимнастики	1
	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»	1
	Прибавление в росте и весе	1
	Практическая работа «Моё физическое развитие»	1
	Форма спины и грудной клетки	1
	Практическая работа «Проверь свою осанку»	1
	Правила предупреждения простудных заболеваний	1
	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»	1
	Как устроен наш глаз	1
10	Как устроен наш глаз	1
11	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»	1
12	Гибкость тела	1
13	Гибкость тела	1
14	Практическая работа «Упражнения для развития гибкости»	1
15	Ползание и под ползание	1
16	Ползание и под ползание	1
17	Игротека «Разведчики»	1
18	Бег и его виды	1
19	Обычный бег. Игра «Салки»	1
20	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1
21	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	1
22	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги	1
23	Бег прыжками. Игра «Мышеловка»	1
24	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1
25	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	1
26	Бег с преодолением препятствий	1
27	Бег с преодолением препятствий	1
28	Сравнение ходьбы и бега	1
29	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой	1
30	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой	1
31	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1
32	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания	1

33	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1
34	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером	1
35	Спортивный праздник «За здоровый образ жизни»	1
	Итого	35

Содержание программы

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (11 ч.) Гигиена повседневного быта.

Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики.

Тест «Что мы знаем о здоровье»

Практика: Разработка комплекса утренней зарядки. Физическое развитие.

Теория: Прибавление в росте и весе.

Практика: Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса с показателями на начало 1 класса.

Формирование правильной осанки.

Теория: Правильная и неправильная форма спины. Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.

Практика: Проверка своей осанки.

Основы самоконтроля.

Теория: Показатели самоконтроля.

Самоощущение – оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

Средства и методы сохранения здоровья.

Теория: Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний. Правила предупреждения простудных заболеваний.

Практика: Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

Профилактика близорукости.

Теория: Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

Практика: Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

Раздел II

Воспитание двигательных способностей (3ч).

Что значит быть гибким?

Теория: Гибкость – подвижность позвоночного столба. Хорошие связки и суставы, тело, имеющее тренированные мышцы.

Практика: Физические упражнения для развития гибкости.

Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (14 ч.)

Прикладные умения и навыки

Основные виды движения

Теория: Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на здоровье человека. Сравнение ходьбы и бега.

Практика: Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Бег прыжками. Игра «Мышеловка». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Бег с преодолением препятствий. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Эстафета.

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (7ч).

Методика проведения малых форм двигательной активности.

Практика: Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «За здоровый образ жизни».

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. –М.: Учитель, 2005
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
10. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.
11. Спортивный зал, спортивная площадка.

