

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО	Учитель-методист	И.о. директора
<u>Руденко А.В.</u>	<u>Руденко А.В.</u>	<u>Ежова М.В.</u>
Протокол №1 от «28» 08 2024 г.	Протокол №1 от «29» 08 2024 г.	Приказ № 312 от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Игра и здоровье»
для обучающихся 3 «А», «Б», «В», «Г», «Д», «Е» классов

(ФГОС НОО)

Составители:
Бардыгина Ирина Сергеевна,
Битюцкая Лариса Михайловна,
Лещенко Юлия Александровна,
Мосалева Надежда Александровна,
Борисова Александра Михайловна,
Панфилова Анна Сергеевна

г. Одинцово, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 3 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок - путешествие, урок-соревнование.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе

Универсальными компетенциями учащихся 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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 подвижные 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 подвижных 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Игра и здоровье»

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

Раздел 3. Учебно-тематический план.

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	6
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)	6
3	Подвижные игры	16
4	Спортивные игры	3
5	Спортивные праздники	3
	Итого	34 ч

Календарно-тематическое планирование
3 «А», «Б», «В», «Г», «Д», «Е» классы

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	05.09.2024		
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»	12.09.2024		
3	Игры на развитие памяти.	19.09.2024		
4	Игры на развитие воображения.	26.09.2024		
5	Игры на развитие памяти	03.10.2024		
6	Игры на развитие мышления и речи.	17.10.2024		
7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	24.10.2024		
8	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	31.10.2024		
9	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	07.11.2024		
10	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	14.11.2024		
11	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	28.11.2024		
12	Русская народная игра « Удар по веревочке»	05.12.2024		
13	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	12.12.2024		
14	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	19.12.2024		
15	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	26.12.2024		
16	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	09.01.2025		
17	Весёлые старты со скакалкой.	16.01.2025		
18	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	23.01.2025		
19	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	30.01.2025		
20	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	06.02.2025		
21	Игры на свежем воздухе «Два	13.02.2025		

	Мороза», «Метко в цель».			
22	Эстафеты с санками и лыжами	27.02.2025		
23	Игры на лыжах «Биатлон»	06.03.2025		
24	Игры зимой: «Охота на куропаток»	13.03.2025		
25	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	20.03.2025		
26	Игра «Салки с мячом».	27.03.2025		
27	Игра «Прыгай через ров»	03.04.2025		
28	Футбол	17.04.2025		
29	Футбол	24.04.2025		
30	Футбол	1.05.2025	17.04	Совпадение с праздничным днем
31	Футбол	8.05.2025	24.04	Совпадение с праздничным днем
32	Спортивный праздник.	15.05.2025		
33	Олимпийские игры	22.05.2025		
34	Большие гонки	29.05.2025		