

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Муниципальное образование "Одинцовский городской округ

Московской области"

МБОУ Одинцовская СОШ № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Руденко А.В.

Протокол №1 от
«28» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист

Руденко А.В.

Протокол №1 от
«29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Ежова М.В.

Приказ № 312 от «30» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

секции «Игра и здоровье»

для обучающихся 1 «А», «Б», «В», «Г» классов

(ФГОС НОО)

Составители:

Кондратичева Ольга Владимировна,

Семченко Оксана Владимировна,

Михаелян Нина Гариевна,

Цыганкова Анна Валерьевна

г. Одинцово 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Игра и здоровье» на 2024-2025 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Концепцией спортивно-оздоровительного развития и воспитания личности гражданина России, что соответствует образовательной программе начального общего образования, учебному плану школы.

Согласно учебному плану МБОУ Одинцовской СОШ №12 на реализацию этой программы отводится 1 час в неделю, 33 часов в год.

Раздел 1. Планируемые результаты

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности в повседневной жизни):

приобретение школьниками знаний о значении изобразительного искусства в жизни человека, 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 о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): Развитие умения составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки, ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):

школьник может приобрести опыт исследовательской деятельности, умение организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры, опыт участия в спортивной деятельности, опыт самообслуживания и организации совместной деятельности с другими людьми, опыт охраны здоровья

Личностные результаты:

- формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области спортивно-оздоровительного направления;
- воспитание уважительного отношения к здоровью, как своему, так и других людей;
- развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;
- формирование потребности в занятиях спортом;
- овладение различными приёмами и техниками спортивной деятельности;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- отработка навыков самостоятельной и групповой работы.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- планировать деятельность с помощью учителя;
- работать по предложенному плану;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданных алгоритмов, самостоятельно выполнять творческие задания.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- донести свою позицию до собеседника;
 - оформить свою мысль в устной и письменной форме
 - слушать и понимать высказывания собеседников.
 - совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им.
 - поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- Согласованно работать в группе:
- планировать работу в группе;
 - распределять работу между участниками проекта;
 - понимать общую задачу проекта и точно выполнять свою часть работы;
 - выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Игра и здоровье»

Народные игры (6 часов)

Народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Вместе с тем, на игры можно посмотреть и с точки зрения педагогики и психологии, как средства образования и воспитания. В дополнении ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни.

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

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

Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (3 часа)

Развивать способности можно соответствующей тренировкой в соответствующих упражнениях. А именно, организовать обучение и развитие ребенка в виде самой привлекательной и, главное, основной для него деятельности – игры. Постепенно у детей разовьется умение хорошо и быстро запоминать, размышлять, понять абстрактную мысль, увидеть неочевидное.

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

Игры: «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».

Подвижные игры (14 часов)

Подвижная игра – сознательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением задания, связанная с обязательными для всех

играющих правилами. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развитии мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующем, как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. По определению П.П. Лесгафта, *подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.*

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

«Волк во рве», «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», «Десять передач»

Спортивные игры (5 часов)

Спортивные игры — соревнование, включающее в себя развивающий, обучающий и воспитательный аспекты. Важно, чтобы в рамках предложенной игры, ребенок мог научиться чему-то новому, ощутил возможности своего тела. Большинство спортивных игр для детей предполагает воспитание уважения к сопернику, стимулирование умения работать в команде, развитие навыков коммуникации.

Для спортивных игр характерно наличие особых правил, выполнение которых обязательно для определения победителей. Специфика детских спортивных игр заключается в том, что основной задачей является не столько выявление победителя, сколько стремление через веселье и развлечение развить важные физические навыки.

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Спортивные праздники (5 часов)

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

Спортивные праздники: «Джунгли зовут!», «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры».

Основными видами спортивно-оздоровительной деятельности учащихся являются:

- информационное ознакомление;
- спортивная деятельность;
- спортивная коммуникация
- применение физических упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- работав коллективе.

Раздел 3. Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов
1	Народные игры	6ч.
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	3ч.
3	Подвижные игры	14ч.
4	Спортивные игры	5ч.
5	Спортивные праздники	5ч.
	Итого	33ч.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Календарно-тематический план
1 «А», «Б», «В», «Г» классы**

№	Темы	Дата план	Дата факт	Примечание
1.	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	05.09		
2.	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	12.09		
3.	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	19.09		
4.	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	26.09		
5.	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	03.10		
6.	Русская народная игра «Удар по веревочке»	17.10		
7.	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	24.10		
8.	Игры на развитие памяти.	31.10		
9.	Игры на развитие воображения.	07.11		
10.	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	14.11		
11.	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	28.11		
12.	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	05.12		
13.	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	12.12		
14.	Весёлые старты со скакалкой.	19.12		
15.	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	26.12		
16.	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	09.01		
17.	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	16.01		
18.	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	23.01		
19.	Эстафеты с санками и лыжами	30.01		
20.	Игры на лыжах «Биатлон»	06.02		
21.	Игры зимой: «Охота на куропаток»	13.02		
22.	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	27.02		
23.	Игра «Салки с мячом».	06.03		
24.	Футбол	13.03		
25.	Футбол.	20.03		
26.	Футбол	27.03		
27.	Баскетбол	03.04		
28.	Баскетбол	17.04		
29.	Спортивный праздник.	24.04		
30.	Олимпийские игры	01.05	24.04.	Праздничный день
31.	Большие гонки	08.05	15.05.	Праздничный день
32.	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	15.05		
33.	Игры по выбору детей.	22.05		

