

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Руденко А.В.

Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист

Руденко А.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Ежова М.В.

Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Игра и здоровье»
3 «Г» класс, начальное общее образование
(ФГОС НОО)


Составитель: Чунихина Наталья Алексеевна,
учитель начальных классов

г. Одинцово, 2023 г.

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Ежова М.В.

Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Игра и здоровье»
3 «В» класс, начальное общее образование
(ФГОС НОО)

Составитель: Жидикина Татьяна Фадеевна,
учитель начальных классов,
высшей квалификационной категории

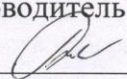
г. Одинцово, 2023 г.

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение

Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО


Руденко А.В.
Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист


Руденко А.В.
Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора


Ежова М.В.
Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Игра и здоровье»

3 «Д» класс, начальное общее образование

(ФГОС НОО)

Составитель: Руденко Анна Владимировна,

учитель начальных классов


высшей квалификационной категории

г. Одинцово, 2023 г.

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Одинцовская средняя общеобразовательная школа № 12

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Учитель-методист



Руденко А.В.

Протокол № 1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора



Ежова М.В.

Приказ № 265 от «31» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Игра и здоровье»
3 «Е» класс, начальное общее образование
(ФГОС НОО)

Составитель: Первакова Валентина Михайловна,
учитель начальных классов

г. Одинцово, 2023 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 (6 часов)	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».	07.09		
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»	14.09		
3	Игры на развитие памяти.	21.09		
4	Игры на развитие воображения.	28.09		
5	Игры на развитие памяти	05.10		
6	Игры на развитие мышления и речи.	19.10		
7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	26.10		
8	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	02.11		
9	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	09.11		
10	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	16.11		
11	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	30.11		
12	Русская народная игра « Удар по веревочке»	07.12		
13	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	14.12		
14	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	21.12		
15	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	28.12		
16	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	11.01.2024		
17	Весёлые старты со скакалкой.	18.01		
18	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	25.01		
19	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	01.02		
20	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	08.02		
21	Игры на свежем воздухе «Два	15.02		

	Мороза», «Метко в цель».			
22	Эстафеты с санками и лыжами	29.02		
23	Игры на лыжах «Биатлон»	07.03		
24	Игры зимой: «Охота на куропаток»	14.03		
25	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	21.03		
26	Игра «Салки с мячом».	28.03		
27	Игра «Прыгай через ров»	04.04		
28	Футбол	18.04		
29	Футбол	25.04		
30	Футбол	02.05		
31	Футбол	09.05	02.05	Совпадение с праздничным днем
32	Спортивный праздник.	16.05		
33	Олимпийские игры	23.05		
34	Большие гонки	30.05		