

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя общеобразовательная школа №63»

имени Александра Самодурова



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

А.С.Илюшкин

приказ №212 от « 25 » августа 2023 г

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальных классов

протокол №1 от « 25 » августа 2023 г
руководитель МО

Кириллова А.П.
(ФИО)

(подпись)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Направление: «Дополнительное изучение учебных предметов»

Классы: 3

Срок реализации 2023-2024 учебный год

Составители: Кузнецова Евгения Юрьевна, Гайворонская Валентина Владимировна, Бекетова Мария Сергеевна, учителя начальных классов

Барнаул 2023

Пояснительная записка

Цели реализации Рабочей программы

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Здоровячок» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья
- создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья младших школьников через игровую деятельность.

Место курса «Здоровячок» в плане внеурочной деятельности

Предлагаемая рабочая программа предназначена для 3 классов общеобразовательных организаций и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». План внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №63» отводит 34 часа (из расчёта 1 учебных часа в неделю) для освоения курса в 3 классах.

Планируемые образовательные результаты обучающихся

Личностные результаты программы является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- планировать общую цель и пути её достижения;
 - формулировать собственное мнение и позицию;
 - распределять функции и роли в совместной деятельности;
 - конструктивно разрешать конфликты
-
- осуществлять взаимный контроль;
 - оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимых коррективов;
 - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
 - различать способ и результат действия;
 - вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.
 - добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
 - перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
 - преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
 - устанавливать причинно-следственные связи.
 - адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учиться выполнять различные роли в групп

Ожидаемые результаты

- заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и корректировать несоответствия;
- дети научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегать конфликтов с окружающими;
- дети получают знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Содержание курса внеурочной деятельности

В рабочей программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Часть занятий отведена «Своей игре» (игры, правила которых придуманы самими детьми).

Формы организации деятельности по программе коллективная и групповая.

Аудиторные занятия проводятся в виде разучивания правил различных игр, составления правил новых игр, практической игровой деятельности, встреч со спортсменами, участниками и победителями спортивных соревнований различных уровней, эстафет, исторических путешествий, спортивных калейдоскопов, викторин,

просмотром и обсуждением видеоматериалов по направлению «подвижные игры народов мира».

Внеаудиторные занятия – в виде спортивных соревнований и конкурсов, спортивных праздников и праздников любимых игр, игровых программ.

Занятия проводятся 1 раз в неделю в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

Раздел «Русские народные игры и забавы» затрагивает все двигательные умения, навыки и направлен на:

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие выносливости;
2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках;
3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность;
4. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;
5. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами;
6. Освоение акробатических упражнений;

7. Освоение навыков лазанья и перелезания;
8. Освоение навыков равновесия;
9. Освоение танцевальных упражнений.

Раздел «Знания о физической культуре» охватывают основы знаний о физической культуре, умения и навыки, такие как:

- Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Работа органов дыхания, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.
- Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.
- Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровячок». 3 класс

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	Форма занятия
1	Здоровый образ жизни	1	Беседа
2	Профилактика травматизма	1	Практическая работа
3	«Щука»	1	Игра
4	"Водяной»	1	Игра
5	Третий лишний»	1	Игра
6	На золотом крыльце сидели...	1	Игра
7	«Кандалы»	1	Игра
8	«Ворота»	1	Игра
9	«Слон»	1	Игра
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	Устный опрос.Презентация
11	Гигиена. Профилактика травматизма	1	Практическая работа
12	«Козёл»	1	Игра
13	«Лягушка и цапля»	1	Игра
14	«Волк во рву»	1	Практическая работа
15	«Прыгуны»	1	Практическая работа
16	«Лошади»	1	Практическая работа
17	Профилактика травматизма	1	Практическая работа
18	Нарушение осанки	1	Беседа
19	«Птички и клетка»	1	Практическая работа
20	«Северный и южный ветер»	1	Игра
21	«Бой петухов»	1	Игра

22	<u>Караси и щука</u>	1	Игра
23	Лиса в курятнике	1	Игра
24	«Река и ров»»	1	Игра
25	«Горячая картошка»	1	Игра
26	«Зяц без логова»	1	Практическая работа

27	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1	Практическая работа
28	Личная гигиена. Профилактика травматизма	1	Мини-проект
29	«Бредень»	1	Игра
30	«Заколдованный замок»	1	Игра
31	«Али-баба»	1	Игра
32	«Два Мороза»	1	Игра
33	<u>Жар-птица</u>	1	Игра
34	<u>«Подвижная цель»</u>	1	Игра
	Итого	34ч	

