

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию и молодежной политике Администрации
Павловского района
МБОУ "Арбузовская СОШ"

РАССМОТРЕНО

ШМО спортивно-
творческого направления



Савельева Т.С.
протокол № 1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ



Саблина С.В.

Приказ № 155 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(оздоровительная направленность)
Начальное общее образование
3-4 класс

Составитель:
Савельева Татьяна Сергеевна
Учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности учащихся «Русские подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы " Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов" В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). Курс предназначен для обучения учащихся 3 и 4 класса. Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Русские подвижные игры» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Русские подвижные игры» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся возникает необходимость проектирования и реализации комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» для обучающихся 3 класса, которая будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Задачи:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах

культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Общая характеристика

Игры, предлагаемые данной программой, разнообразны, требуют много движения, смекалки, дают массу всяческих физических навыков и умений, отлично закаляют тело и душу. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Описание места кружка в учебном плане

Кружок проводится 1 раз в неделю, 40 минут -продолжительность одного занятия , 35 занятия в год.

Описание ценностных ориентиров

- Природа как одна из важнейших основ здоровой и гармоничной жизни человека и общества.
- Здоровый образ жизни в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно- и социально-нравственное.
- Нравственный выбор и ответственность человека в отношении к природе, историко-культурному наследию, к самому себе и окружающим людям.

Ожидаемые результаты

Знать:

- Историю возникновения русских народных игр;
- Правила проведения игр и праздников;
- Правила безопасного поведения во время проведения игр;
- основные факторы влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания.

Уметь:

- Выполнять упражнения в игровой ситуации;;
- Проявить смекалку и находчивость;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях..

Тематический план

№ п/п	Разделы	Теория	Практика
1	Игры на взаимодействие между учащимися	1	2
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	1	2
3	Игры с элементами легкой атлетики	1	8
4	Игры с элементами спортивных игр		8
5	Игры с элементами лыжной подготовки	1	6
6	Игры по выбору детей		5
Всего часов		4	31
Всего часов по программе		35	

Календарно - тематическое планирование учащихся 3 и 4 класса

№ занятия	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов
	план	факт		
Игры на взаимодействие между учащимися.				3
1			Игра "Третий лишний".	1
2			Игра "Кот и мыши".	1
3			Игра "Перестрелка".	1
Игры, содействующие развитию двигательных качеств.				3
4			Игра "Веревочка под ногами".	1
5			Игра "Гимнасты".	1
6			Игра "Гимнасты".	1
Игры с элементами легкой атлетики.				9
7			Игра "Метатели".	1
8			Игра "Пустое место".	1
9			Игра "У ребят порядок строгий".	1
10			Игра "К своим флажкам".	1
11			Игра "Прыгающие воробушки".	1
12			Веселые старты "Лабиринт".	1
13			Игра "Прыжки по полосам".	1

14			Прыжки в длину с прямого разбега.	1
15			Прыжки в длину с прямого разбега.	1
Игры с элементами спортивных игр				8
16			Игра "Поезд".	1
17			Игра "Прыгуны и пятнашки".	1
18			Броски мяча в корзину.	1
19			Старт группами - командный бег.	1
20			Пионербол.	1
21			Эстафета с мячами.	1
22			Ведение мяча.	1
23			Игра мини - баскетбол.	1
Игры с элементами лыжной подготовки				7
24			Одновременный двухшажный ход.	1
25			Поворот переступанием.	1
26			Игра "Защита укрепления".	1
27			Игра "Перевозка груза".	1
28			Эстафета "Снежный город".	1
29			Веселые старты.	1
30			Игра "Не уступлю горку".	1
Игры по выбору.				5
31			Игры по выбору.	1
32			Игры по выбору.	1
33			Игры по выбору.	1
34			Игры по выбору.	1
35			Игры по выбору.	1

Содержание рабочей программы

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

Материально - техническое обеспечение

Стенка гимнастическая
Козел гимнастический
Перекладина гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Гантели
Маты гимнастические
Мяч набивной 1 кг
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Обруч гимнастический
Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные

Стойки волейбольные универсальные
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Комплект лыж
Ботинки для лыж (пара)
Коньки
Стол теннисный
Сетка теннисная
Ракетка теннисная (пара)
Шарики теннисные

Учебно - методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, М.: "Просвещение" 2010
2. В. И. Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 - 4 классы М.: "Просвещение", 2007