

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Управление образования Администрации Касторенского района

Курской области

МКОУ «Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании МО учителей начальных классов <u>Попова Т.М.</u> Протокол № 1 « <u>29</u> » августа 2024 г.	«Согласовано» ИО ЗД по УВР <u>Шумских Г.В.</u>	«Утверждено» Директор школы <u>Шеливанов В.П.</u> Приказ № <u>128</u> « <u>30</u> » августа 2024 г.
---	--	---

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Направление : спортивно-оздоровительное

«Играем вместе»

для обучающихся 3 класса

Составитель

учитель начальных классов

Жарких Нина Васильевна

с.Жерновец 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Играем вместе» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». основной образовательной программы НОО МКОУ « Жерновецкая средняя общеобразовательная школа»

Программа рассчитана на – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

Занятия проводятся во второй половине дня в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно- психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являясь замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных

граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений вовремя выполнения физических упражнений;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;
- взаимодействовать со сверстниками и одноклассниками в процессе занятий подвижными играми;

Метапредметные результаты

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- Управлять своими эмоциями;

Предметные результаты

- Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;
- Владеть различными формами игровой деятельности.

3 КЛАСС (34 часа в год)

Игры с элементами спортивных игр:

1. Легкая атлетика – 9 занятий

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

2. Ритмическая гимнастика – 10 занятий

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально– ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

3. Подвижные игры – 12 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

4. Лыжная подготовка - 3 занятия

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции

Тематический план

№ п/п	Разделы	3 год обучения	
		Т	П
1	Игры на взаимодействии между учащимися		
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств		
3	Игры с элементами легкой атлетики	1	8
4	Игры с элементами ритмической гимнастики	1	9
5	Игры с элементами спортивных игр	1	7
6	Игры с элементами лыжной подготовки	1	6
7	Игры по выбору детей		
	Всего часов	34	

3 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятия	кол -во часов	цели занятия	место проведения	оборудов ание
	план	факт					
1			«Метатели»	1	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	спортивная площадка	мячи
2			игра «Пустое место»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	
3			игра « У ребят порядок строгий»	1	развитие двигательных навыков	спортивная площадка	
4			игра «К своим флажкам»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	спортивная площадка	флажки
5			игра «Прыгающие еворобушки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	обручи, мешки
6			Веселые старты «Лабиринт»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	спортивный зал	кегли, мячи, мешки, обручи
7			«Прыжки по полосам»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	спортивный зал	
8			«Играй, играй, мяч нетеряй»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	спортивный зал	мячи
9			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	

10		ритмическая гимнастика «Исправь осанку»»	1	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	спортивный зал	
11		Упражнения на согласованность движений с музыкой		работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку	спортивный зал	музыкальное сопровождение
12		Упражнения на согласованность движений с музыкой	1			
13		игра «Зайцы в огороде»	1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивная площадка	
14 15 16		Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	3	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты
17		Ритмические упражнения с обручами	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков	спортивный зал	обручи
18		игра «Верёвочка под ногами»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	площадка	скакалка
19		«Гимнасты»	1	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	музыкальное сопровождение, мячи
20		лыжная подготовка одновременный двухшажный ход	1	Развивать двигательную активность; выносливость	спортивная площадка	лыжи
21		Поворот переступанием	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	спортивная площадка	
22		игра «Защита укрепления»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка	

23		игра «Перевозка груза»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	снежная площадка	санки, гимнасти ческие палки
24 25		игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	снежная площадка	клюшка
26		игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	снежная площадка	
27		подвижные игры игры на внимание и быстроту «Поезд»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивный зал	кегли
28		игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1	закрепление и совершенствовани е навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве		
29		«Веселые старты»	3	развитие быстроты и	беговая	кегли, мячи,
30 31		Старт группами Командный бег		ловкости, умения взаимодействовать в команде	дорожка	обручи
32		«Мини-гандбол»	1	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными техническими тактическими	спортивная площадка	гандбольн ы й мяч

33 34			Повторение изученных игр	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	спортивная площадка	по выбору
----------	--	--	--------------------------	---	---	---------------------	-----------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	«Метатели»			
2	Игра «Пустое место»			
3	Игра « У ребят порядок строгий»			
4	Игра «К своим флажкам»			
5	Игра «Прыгающиеворобушки»			
6	Веселые старты «Лабиринт»			
7	«Прыжки по полосам»			
8	«Играй, играй, мяч нетеряй»			
9	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега			
10	«Исправь осанку»»			
11	Упражнения на согласованность движений с музыкой			
12	Упражнения на согласованность движений с музыкой			
13	Игра «Зайцы в городе»			
14	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»			
15	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»			
16	Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»			
17	Ритмические упражнения с обручами			
18	Игра «Верёвочка под ногами»			
19	«Гимнасты»			
20	Одновременный двухшажный ход			
21	Поворот переступанием			
22	Игра «Защита укрепления»			
23	Игра «Перевозка груза»			
24	Игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»			

25	Игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»			
26	Игра – соревнование «Не уступлю горку!»			
27	Игры на внимание и быстроту «Поезд»			
28	Игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»			
29	«Веселые старты»			
30	Старт группами Командный бег			
31	Старт группами Командный бег			
32	«Мини-гандбол»			
33	Повторение изученных игр			
34	Повторение изученных игр			

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004

