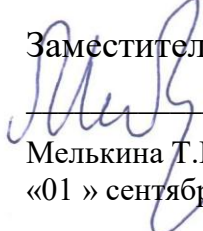


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Управление образования и молодёжной политики администрации
Касимовского муниципального района Рязанской области
МОУ "Гиблицкая СОШ "

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР



Мелькина Т.И.
«01 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Приказ №199 - ОД от «01»
2023 г.

Щербаков А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров»

Возраст детей: 9-10 лет (3 класс)

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 34

Вавилкина Елена Николаевна
учитель начальных классов

Гиблицы 2023

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

Обучающие:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- обучение разнообразным правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоническое развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.

Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Особенности программы.

Предлагаемая учебная программа по физической культуре знакомит учащихся с играми, игровыми ситуациями. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 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 учетом требований ее 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.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные УДД

- ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- умение выражать свои мысли,
- разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- управление поведением партнера: контроль, коррекция,
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками,
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения,
- контроль в форме сличения с эталоном,
- планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия (общеучебные):

- выделение и формулирование учебной цели,
- поиск и выделение необходимой информации,
- анализ объектов,

Содержание программы

Тема 1 Теория (1ч)

Инструктаж по технике безопасности о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину

Тема 3 -8 Догонялки(5 ч) перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».

Тема 9-10 Поисковые игры (2ч) «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

Тема 11 - 14 Спортивные игры (4ч) упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.

Тема 15 - 23 Игры с мячом. Эстафеты (8ч) «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»

Тема 24 Спортивные эстафеты (1ч)

Тема 25 - 27 Упражнения с мячом (3ч)

Тема 28 Спортивные соревнования. Игры на точность метания (1ч) «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.

Тема 29 Комбинированные эстафеты (1ч)

Тема 30 Игры с бегом. Эстафеты с набивными мячами (1ч)

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».

Тема 31 (1ч) Итоговый проект «Крепыш». Спортивные почемучки, загадки, шарады, каламбуры. «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов»
Игры, эстафеты с участием родителей

Ожидаемые результаты:

К концу третьего года обучения дети

должны иметь представление:

- *об историческом наследии русского народа и видах игр;*
- *о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;*

должны знать:

- *правила проведения игр, эстафет и праздников;*
- *основные факторы, влияющие на здоровье человека;*
- *основы правильного питания;*
- *правила поведения во время игры.*

должны уметь:

- *выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);*
- *проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;*
- *владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;*
- *применять игровые навыки в жизненных ситуациях.*

Материально-техническое обеспечение программы:

- теннисные мячи;
- наборы кубиков (по 9 штук в каждом);
- гимнастические обручи;
- резиновые мячи;
- мячи – прыгунки;

- платочки;
- скакалки;
- 2 декоративные удочки;
- флажки;

Литература:

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2011.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2014.
3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2012.
- 4 Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 2011.
- 5 Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни,2012
- 6 Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Содержание | Общее количество часов | | Элементы содержания | Дата по плану | Дата по факту |
|-------|--|------------------------|----------|--|---------------|---------------|
| | | теория | практика | | | |
| 1. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | | Инструктаж по технике безопасности о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину | 07.09 | |
| 2 | <i>Правила игры. Обязательны ли они для всех?</i> | 1 | | | 14.09 | |
| 3 | Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. . П.И: “День и ночь”, “Салки без мяча”. | | 1 | Перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны». | 21.09 | |
| 4 | Бег. Пробегание отрезков 30 м, 60 м. П.И “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, . Комбинированные эстафеты | | 1 | | 28.09 | |

| | | | | | | |
|--------------|---|--|----------|---|--|--|
| 5 | Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). П.И: “День и ночь”, Комбинированные эстафеты. | | 1 | | 05.10 | |
| 6 - 8 | <i>Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему необходимо осалить убегающих игроков и игры эстафеты</i> | | 3 | | 12.10 19.10 26.10 | |
| 9-12 | Прыжки вперед и назад “лягушкой” <i>Поисковые игры.</i> | | 4 | «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу. | 09.11 16.11 23.11 30.11 | |
| 13-16 | <i>Спортивные игры</i> Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях Челночный бег Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления | | 4 | Упрощённый футбол, пионербол, баскетбол | 07.12 14.12 21.12 28.12 | |

| | | | | | | |
|--------------|---|--|----------|---|--------------|--|
| 17-19 | Челночный бег Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления <i>Игры с мячом.</i> | | 3 | «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч» | 11.01 | |
| 20 | Прыжки через препятствия Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, Передача мяча двумя руками от груди <i>Игры с мячом</i> | | 1 | | 18.01 | |
| 21-22 | Тройной прыжок с места Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. <i>Игры с мячом</i> | | 2 | | 25.01 | |
| 23-24 | Прыжки, упражнения со скакалкой <i>Игры с мячом</i> | | 2 | | 01.02 | |
| 25 | <i>Спортивные эстафеты</i> | | 1 | | 08.02 | |
| 26 | Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча. | | 1 | | 15.02 | |
| | | | | | 22.02 | |
| | | | | | 29.02 | |
| | | | | | 07.03 | |
| | | | | | 14.03 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|-------|---|-------|--|
| 27 | Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. | | 1 | | 21.03 | |
| 28 | Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине. | | 1 | «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч» | 04.04 | |
| 29 | Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине. | 1 | 11.04 | | | |
| 30 | Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине. | 1 | 18.04 | | | |
| 31 | <i>Комбинированные эстафеты</i> | | 1 | «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков. | 25.04 | |
| 32 | <i>Спортивные соревнования на точность метания</i> | | 1 | | 02.05 | |
| 33 | <i>Комбинированные эстафеты</i> | | 1 | | 16.05 | |

| | | | | | | |
|---------------|---|--|----------|---|--------------|--------------|
| | | | | | | |
| 34 | <i>Итоговый проект «Если хочешь быть здоров». Игры, эстафеты с участием родителей</i> | | 1 | Спортивные почемучки, загадки, шарады, каламбуры. «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов». | 23.05 | |
| Итого: | | | | | | 34 ч. |