

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области

«Рассмотрено»
на заседании МО классных руководителей
« 24 » __августа__ 2020 г.

«Проверено»
ответственный за ВД
_____ Емельянова Е. Г.
« 24 » __августа__ 2020 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 8
г. о. Чапаевск
_____ Залапина М. Ю.
Приказ № __8/О_____
« 24 » __августа__ 2020 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«Если хочешь быть здоров»**

Класс: 3
Руководитель: Мирзаева М. А.
Квалификационная категория: соответствие занимаемой должности

2020-2021 учебный го

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Если хочешь быть здоров» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 3 классе в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования второго поколения.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Она направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

Актуальность

Подвижная игра – естественный спутник жизни, ребенка, 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, желание 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; ее культуре и наследию. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- 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;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, 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.

Этапы реализации программы.

На проведение занятий внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» в 3 классе выделяется 34 часа, 1 час в неделю по 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе (парке, сквере, школьной площадке).

Занятия по программе внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» проводятся в виде активных форм организации учебного процесса, которые составляют 90%.

Особенности возрастной группы детей.

Этому возрасту (8-9 лет) свойственно повышение общей эмоциональности, возбудимости и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчивое внимание и большая утомляемость. В этот период жизни у детей начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы, а значит, особое внимание должно быть направлено на формирование осанки.

Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- развитие умений работать в коллективе.
- формирование у детей уверенности в своих силах.
- умение применять игры самостоятельно.

Формы контроля:

- игра-соревнование;
- праздники здоровья;
- веселые старты.

Тематическое планирование

№	Название раздела	3 класс		
		всего	из них	
			теория	практика
1	Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре.	1	1	-
2	Игры на свежем воздухе.	5	-	5
3	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	5	2	3
4	Игры-эстафеты.	5	-	5
5	Народные подвижные игры.	2	-	2
6	Зимние забавы.	5	-	5
7	Игры, способствующие развитию основных физических качеств.	5	1	4
8	Спортивные игры.	5	-	5

9	Праздник здоровья и подвижной игры	1	-	1
	Итого:	34	4	30

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Количество часов
	Введение.	
1	Повторение основных знаний о подвижной игре	1
	Игры на свежем воздухе	
2	Считалки. Русская народная игра: «Защита крепости»	1
3	Русская народная игра: «Белки, орехи, шишки»	1
4	Групповая игра: «Мяч по кругу»	1
5	Групповая игра: «Светофор»	1
6	Командная игра: «Вороны и воробьи»	1
	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	
7	Считалки. Русская народная игра: «Защита крепости»	1
8	Считалки. Русская народная игра: «Птицы и клетка»	1
9	Групповая игра: «Ловля парами»	1
10	Групповая игра: «Двенадцать палочек»	1
11	Групповая игра: «Салочки по кругу»	1
	Игры-эстафеты	
12	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	1
13	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч»	1
14	Эстафеты с бегом и прыжками.	1
15	Эстафеты с преодолением препятствий.	1
16	Веселые старты.	1
	Народные подвижные игры	
17	Игры русского народа. «Горелки»	1
18	Игры разных народов. «Разорви цепь»	1
	Зимние забавы	
19	Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов».	1
20	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».	1
21	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».	1
22	Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров».	1
23	Игра «Взятие снежного городка».	1
	Игры, способствующие развитию основных физических качеств	
24	Игры со скакалками. «Удочка»	1
25	Игры с элементами бега. «Нитка и иголка»	1
26	Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.	1
27	Игры на равновесие. «Сохрани равновесие»	1

28	Обобщение по разделу. Игра «По тропе здоровья».	1
	Спортивные игры	
29	Спортивные игры: «Брось — поймай»	1
30	Спортивные игры: «Выстрел в небо»	1
31	Спортивные игры: «Охотники и утки»	1
32	Спортивные игры: «Не урони мяч»	1
33	Спортивные игры: «Картошка»	1
	Праздник здоровья и подвижной игры	1
34	Праздник здоровья и подвижной игры	
	Итого	34

Содержание программы

Введение. Повторение основных знаний о подвижной игре.(1ч)

Игры на свежем воздухе.(5ч)

Русская народная игра: «Защита крепости». Русская народная игра: «Белки, орехи, шишка». Групповые игры: «Мяч по кругу», «Светофор», «Воробьи и вороны».

Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! (5ч)

Русские народные игры: «Защита крепости», «Птицы и клетка».

Групповые игры: «Ловля парами», «Двенадцать палочек», «Салочки по кругу».

Игры-эстафеты. (5ч)

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч». Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Веселые старты.

Народные подвижные игры.(2ч)

Игры русского народа. «Горелки». Игры разных народов. «Разорви цепь»

Зимние забавы. (5ч)

Зимой на воздухе. Скатывание шаров. «Гонки снежных комов». Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Игра «Взятие снежного городка».

Игры, способствующие развитию основных физических качеств. (5ч)

Игры со скакалками. «Удочка». Игры с элементами бега. «Нитка и иголка». Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний. Игры на равновесие. «Сохрани равновесие». Игра «По тропе здоровья».

Спортивные игры. (5ч)

Спортивные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Не урони мяч», «Картошка».

Праздник здоровья и подвижной игры. (1ч)

Ресурсное обеспечение реализации программы.

1. Аптечка
2. Мячи (большой и малый)
3. Скакалки
4. Кегли
5. Обручи металлические
6. Флажки (стартовые, разметочные)

Список литературы

1. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
2. «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.
4. «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
5. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
6. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
7. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 198
8. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
9. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
10. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
11. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991
12. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
13. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
14. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.