

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 24» города Смоленска

РАССМОТРЕНА

Руководитель ШМО

Голузова Н. А. / *Голузова*

Протокол

от «28» августа 2020г.

№ 9

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

Гутнов Е.В. / *Гутнов*

«31» августа 2020г.

РАССМОТРЕНА на

педагогическом совете

Протокол

от «31» августа 2020г.

№ 13

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СШ №24»

Ботулева Е.В. / *Ботулева*

от «31» августа 2020г.

Приказ № 153- ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здоровье в ваших руках»

3 классы

Составили учитель начальных классов

Бабичева Марина Валерьевна

Соловьева Лариса Михайловна

Черняк Виктория Дмитриевна

Смоленск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На внеурочную деятельность по курсу «Здоровье в ваших руках» отводится 34 часа в год предусмотренной учебным планом.

Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные 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.

Народные 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 народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Роль и место данного курса

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Алгоритм работы с играми.

- Знакомство с содержанием игры.
- Объяснение содержания игры.
- Объяснение правил игры.
- Разучивание игр.
- Проведение игр.

Цель программы: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных народных 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 народных 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.
- В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 3 класса должны: **иметь представление:**
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

Ожидаемый результат

- 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.

Тематическое планирование

№ п./п	Разделы	Кол-во часов
1.	Игры на свежем воздухе.	8
2	Игры-эстафеты.	8
3.	Подвижные игры разных народов.	4

4.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	8
5.	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивной игры.	6
	Итого:	34

Основное содержание обучения

1 раздел (8 часов)

Игры на свежем воздухе.

- Русские народные игры. «Ловушка».
- Групповые игры. «Охотник и сторож».
- Групповые игры. «Карусель», «Совушка».

2 раздел (8 часов)

Игры-эстафеты.

- Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».
- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Эстафеты с бегом и прыжками.
- Эстафеты с преодолением препятствий.

3 раздел (4 часа)

Подвижные игры разных народов.

- Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».
- Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».

4 раздел (8 часов)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».
- Упражнения со скакалками.
- Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.
- Упражнения с мячом.

5 раздел (6 часов)

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- спортивной игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия
		Игры на свежем воздухе (8).
1-2	Игры на свежем воздухе «Перестрелка», «Метко в цель».	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.
3-4	Групповые игры. «Охотник и сторож».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.
5-6	Групповые игры. «Карусель», «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.
7-8	Русские народные игры. «Ловушка».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.
		Игры - эстафеты (8)
9-10	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.
11-12	Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
13-14	Эстафеты с бегом и прыжками.	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.
15-16	Эстафеты с преодолением препятствий. Гимнастические упражнения. Эстафеты.	
		Подвижные игры разных народов (4)
17-18	Игры русского народа. «Гуси-лебеди», «Обыкновенные жмурки».	Правила игры. Проведение игры.
19-20	Игры белорусского народа. «Михасик», «Прела-горела».	Правила игры. Проведение игры.
		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств (8)
21-22	- Большая игра с малым мячом. «Не упусти мяч», «Чемпионы малого мяча».	Правила игры. Проведение игры.
23-24	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из	Техника выполнения. Эстафеты

	разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.	
25-26	Упражнения со скакалками.	Игры со скакалкой, мячом.
27-28	Упражнения с мячом	Эстафеты с мячом
		Подвижные игры, основанные на гимнастических элементах (6)
29-30	гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка	Гимнастические упражнения. Эстафеты Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
31-32	легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»	Техника выполнения. Правила игры.
33-34	игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»	Игры с мячом