

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МКУ "Управление образования Исполнительного комитета Елабужского
муниципального района"**

МБОУ "Мортовская основная школа " ЕМР РТ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Губайдуллин Ф.Г.

Протокол № 1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе


Губайдуллина З.Н.

Приказ № 128
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Хадиев Ф.В.

Приказ № 128
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Спорт и здоровый образ жизни»

3 класс

с.Морты 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спорт и здоровый образ жизни» для обучающихся 3 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (в ред. от 01.07.2020г.)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 6 октября 2009 г. N 373 (26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г.)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов МБОУ «Мортовская основная общеобразовательная школа» ЕМР РТ.

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание и тематическое планирование. Программа курса соответствует современным принципам обучения: доступности, преемственности, индивидуальности, результативности.

Программа «Спортивные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Спортивные игры, далее по тексту так же подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. 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. Спортивные (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. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные (спортивные) 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. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные

и мелкие мышцы тела. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх обучающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Актуальность данной программы в том, что подвижные (спортивные) игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Практическая значимость программы «Спортивные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной (спортивной) игры.

Задачи программы

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к народному творчеству народов Поволжья.
- Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
 - Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;

- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Отличительными особенностями программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: учащиеся 3 класса (9 – 10 лет).

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю - 34 часа.

Продолжительность занятий: 40 минут.

Занятия проводятся на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

Ожидаемые результаты.

3 класс: • Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму Познавательные УУД;
- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты; спортивные эстафеты; фестиваль игр; праздник «Игромания»; спортивный праздник «Сабантуй»; «День здоровья».

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		Общее кол - во часов	Теория	Практика
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.	1 ч.	4 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5 ч.	1 ч.	4 ч.
5	Зимние забавы.	4 ч.	1 ч.	3 ч.
6	Эстафеты.	5 ч.	1 ч.	4 ч.
7	Народные игры	5ч.	1 ч.	4 ч.
	Итого:	34 ч.	7 ч.	27 ч.

Календарно-тематическое планирование

№ П/П	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы	1	1.09	
2	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1	8.09	
3	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1	15.09	
4	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1	22.09	
5	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1	29.09	
6	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок	1	6.10	
7	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1	13.10	
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1	20.10	
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1	27.10	
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1	10.11	
11	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок	1	17.11	
12	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1	24.11	
13	Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1	1.12	
14	Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1	8.12	
15	Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1	15.12	
16	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1	22.12	
17	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1	29.12	
18	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1	12.01	
19	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1	19.01	
20	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1	26.01	
21	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на	1	2.02	

	внимательность.			
22	Игра «Строим крепость».	1	9.02	
23	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1	16.02	
24	Игра «Лепим снеговика».	1	1.03	
25	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1	15.03	
26	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1	22.03	
27	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1	5.04	
28	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1	12.04	
29	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1	19.04	
30	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1	26.04	
31	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1	3.05	
32	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1	10.05	
33	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1	17.05	
34	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".		24.05	

Содержание программы. 3класс (34 занятия)

Игры с бегом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- • Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- • Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- • Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- • Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- • Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- • Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

- • Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защитой город».
 - • Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».
- Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.

Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия: 14

- • Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- • Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- • Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- • Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- • Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- • Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

- • Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- • Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»

Зимние забавы (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- • Игра «Строим крепость».
- • Игра «Взятие снежного городка».
- • Игра «Лепим снеговика».
- • Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- • Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- • Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- • Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (5 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- • Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- • Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- • Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- • Разучивание народных игр. Игра "Мишени".