

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Первомайская средняя общеобразовательная школа муниципального образования Арсеньевский район» .

«Согласовано»

Зам. директора по ВР.

Чельцова Е.Д.

« Утверждаю»

Директор МОУ

Азарова Е.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура»

Кружок «Играйте на здоровье»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации: 1 год.

Возраст: 7-10 лет.

Количество часов в неделю: 1 час.

Всего: 34 часа.

Составила: учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

Мезенцева Любовь Егоровна.

п. Первомайский-2024год.

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа «Играйте на здоровье» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта. В основу разработки программы положены следующие документы:

- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников
- Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов

Цели программы:

- ✓ Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
- Профилактика вредных привычек.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

2. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.

2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;

- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей.

3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя.

Предметные результаты:

После окончания 4 года обучения учащиеся должны

Знать:

- специфические особенности подвижных и спортивных игр направленных на развитие физических качеств;
- правила спортивных игр (футбол);
- правила игры в шашки, шахматы;
- основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой;
- значение ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья.
- меры личной и общественной профилактики болезней;
- значение экологии для окружающей среды.

Уметь:

- играть по правилам в спортивные игры (футбол);
- соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой;
- соблюдать экологическую чистоту;
- вести здоровый образ жизни.

3. Содержание программы.

Беседы по профилактике здорового образа жизни .

«Уроки хорошего поведения», «Одевайся по погоде», «Вредные привычки», «Час здоровья», «Улица полна неожиданностей».

Подвижные игры на свежем воздухе .

«Увернись от мяча», «Вороны и воробьи», «Паровозик», «Ловишки-перебежки», «Первые снежки», «Строим снежную крепость», «Донести рыбку», «Петушинный бой», «Два Мороза», «Собери орехи», «Большой мяч» и др. Катание на санках. Игра в снежки.

Экскурсии -(«В осеннем лесу», «Чистый район», «Как живешь, сосенка?», «Зимний лес»)

Динамические прогулки и игры -

Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников .

«Правила здоровья», «Зимняя сказка», «Путешествие в страну Витаминию»

Настольные игры –Шашки, шахматы, настольный теннис.

Спортивные игры –«Учимся играть в футбол, волейбол»

Занятия в спортивном зале-«Веселая скакалка», «Звонкий мяч»,
 Спортивные соревнования –Весёлые старты, эстафета .
 Катание на лыжах.

4. Тематическое планирование

| № п/п | Разделы темы | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1 | Беседы по профилактике здорового образа жизни | 2 |
| 2 | Подвижные игры на свежем воздухе | 10 |
| 3 | Экскурсии | 4 |
| 4 | Подготовка и проведение внеклассных мероприятий, праздников | 4 |
| 5 | Динамические прогулки и игры | 2 |
| 6 | Спортивные и настольные игры | 12 |

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема | Содержание деятельности | Место проведения | Основные виды учебной деятельности учащихся |
|-------|--|---|---------------------------|---|
| 1 | Беседа «Одевайся по погоде» | Беседы по профилактике здорового образа жизни | Спортивный зал. | Познакомиться с правилами ЗОЖ |
| 2 | Подвижные игры на площадке. | .Прогулки на свежем воздухе | Окрестности вокруг школы | <u>Познакомить</u> с некоторыми видами спорта. <u>Уметь</u> определять и называть правила увиденного вида. |
| 3 | Беседа «Уроки хорошего поведения». | обсуждение фрагмента обучающего фильма. | . Спортивный зал. | <u>Познакомиться</u> с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения |
| 4 | «Осенние изменения в живой и неживой в природе». | Экскурсия в осенний лес. | Окрестности вокруг школы. | Выполнение проекта |
| 5 | Игра в футбол. | Занятие на футбольном поле | Футбольное поле. | <u>Познакомить</u> с некоторыми видами спорта. <u>Уметь</u> определять и называть правила увиденного вида. |
| 6 | Игра в футбол. | Занятие на футбольном поле | Футбольное поле. | <u>Соотнести</u> заданное задание с возможными вариантами его |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|--|---------------------------|--|
| | | поле | | исполнения, выбирая из предложенных способов нужный. |
| 7 | «Чистый район». | Экологическая экскурсия. | Окрестности вокруг школы. | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 8 | «Попади в след» «На одной ноге» | Подвижные игры на свежем воздухе. | Спортивная площадка. | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 9 | «Правила здоровья» | Внеклассное мероприятие | . Спортивный зал. | <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 10 | Подвижные игры и упражнения обручами. | Подвижные игры и упражнения с обручами | Спортивный зал | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 11 | «Одевайся по погоде». | Час здоровья. | Спортивный зал. | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 12 | Игры с мячом «Звонкий мяч» | Подвижные игры и упражнения с мячами. | Спортивный зал | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 13 | Шашки, шахматы | Час настольных игр. | Спортивный зал. | <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах игры с одноклассниками <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |

| | | | | |
|----|--|-----------------------------------|----------------------|--|
| 14 | «Кто быстрее?» | Эстафеты с предметами. | Спортивный зал. | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 15 | Катание на санках. Игра в снежки. | Подвижные игры на свежем воздухе. | Спортивная площадка | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 16 | «Вредные привычки». | Час здоровья. | Спортивная площадка | <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 17 | Украшение школьного двора к празднику. | Лепка снежных фигур. | Спортивная площадка | Лепка снежных фигур. |
| 18 | «Как живешь, сосенка?» | Зимняя экскурсия. | Сосновый бор | <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <i>договариваться</i> о правилах игры с одноклассниками <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 19 | «Снежный гороскоп». | Подвижные игры на свежем воздухе. | Спортивная площадка. | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 20 | «Зимняя сказка». | Внеклассное мероприятие. | Спортивная площадка | |
| 21 | Катание на лыжах | Катание на лыжах | Спортивная площадка | Катание на лыжах |
| 22 | Катание на лыжах | Катание на коньках | Площадка около школы | Катание на лыжах |
| 23 | Эстафеты на лыжах. | Эстафеты на лыжах. | Спортивная площадка. | Катание на лыжах. Соревнование |

| | | | | |
|----|--|--|---------------------------|--|
| 24 | «Гимнастика для глаз» «Гимнастика для осанки». | Час здоровья. | . Спортивная площадка | <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 25 | «Два Мороза». «Снежные узоры» | .Подвижные игры на свежем воздухе. | Спортивная площадка. | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 26 | «Снежный бой». | Подвижные игры на свежем воздухе. | Спортивная площадка. | <u>Слушать и понимать</u> речь других людей. Совместно <u>договариваться</u> о правилах игры с одноклассниками <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 27 | Шахматно-шашечный турнир. | Шахматно-шашечный турнир. | Спортивная площадка | <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 28 | «Игра в снежки». «Два мороза» «Собери орехи» | Подвижные игры на свежем воздухе. | Спортивная площадка. | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 29 | Шашки, шахматы. | Час настольных игр. | . Спортивная площадка | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 30 | «День птиц». | Экологическая прогулка. | Окрестности вокруг школы. | Формулировка выводов и их оформление |
| 31 | «Улица полна неожиданностей». | Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. | Спортивная площадка | <u>Познакомиться</u> с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения на кружке; |
| 32 | «Путешествие в страну Витаминию». | Внеклассное мероприятие. | Спортивная площадка | |

| | | | | |
|----|---|------------------------------------|---------------------|---|
| 33 | «Повяжу я шелковый платочек» | Подвижные игры на свежем воздухе | Спортивная площадка | <u>Воспроизводить</u> заданный учителем образец выполнения алгоритма <u>Устанавливать</u> взаимосвязь между установленными правилами и способами их выполнения |
| 34 | «Отдых на природе. Что делать с мусором?» | Инструктаж по ТБ во время каникул. | Спортивная площадка | <u>Познакомиться</u> с техникой безопасности на занятиях; с правилом поведения |

Итого 34 часа

Список литературы:

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.

4. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г

- 5 Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г

6. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г

7. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс,
2006 г