

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

г. Когалым

МАОУ «Средняя школа № 8»

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МАОУ «Средняя школа №8»

Протокол № 13 от 26.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Средняя школа № 8»

_____Александрова Е.В.

Приказ № 531 от 27.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«СпортМания»

для обучающихся 3– 4 классов

на 2024-2025 учебный год

Составители: Беляшев Валерий Дмитриевич

Макеев Олег Андреевич

Когалым 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «СпортМания» разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);
- Программы воспитания МАОУ «Средняя школа №8» г. Когалыма
- Учебным планом начального общего образования МАОУ «Средняя школа №8»;
- Годовым учебным календарным графиком МАОУ «Средняя школа №8»;
- Положением о рабочей программе курсов внеурочной деятельности МАОУ «Средняя школа №8».
- Цели и задачи программы внеурочной деятельности соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МАОУ «Средняя школа №8» г. Когалыма.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития.

Программа «СпортМания» направлена на формирование у младших школьников мотивации сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры, способствовать физическому развитию подрастающего поколения, улучшить состояние сохранения здоровья, сформировать у него необходимые умения и навыки к здоровому образу жизни, повысить функциональные возможности организма. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни

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. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Основная цель программы – сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры, способствовать физическому развитию подрастающего поколения, улучшить состояние сохранения здоровья, сформировать у него необходимые умения и навыки к здоровому образу жизни, повысить функциональные возможности организма. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Образовательные:

- дать описание играм, праздникам, эстафетам, которые дают представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- показать простейшие способы контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- развивать координацию движений, выносливость, быстроту реакции, внимательность;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь.

Воспитательные:

- формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- формировать моральные и волевые качества гражданина;
- воспитывать дисциплинированность, смелость и решительность учащихся;
- знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья,
- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям программы.

Принципы данного курса:

1. **Принципы сознательности и активности** – нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

2. **Принцип активности** – предполагает у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

3. **Принцип повторения** умения навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

4. **Принцип индивидуализации** – осуществляется на основе общих закономерностей обучения. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие.

5. **Принцип непрерывности** – тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах деятельности обучающихся повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

В основе программы используются следующие **технологии**:

– **здоровье сберегающая технология** – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.);

– **лично – ориентированная технология** – в центре внимания этой технологии – уникальная целостная личность, которая стремится к максимальной реализации своих возможностей (самореализации). Открыта для восприятия нового опыта, способна на осознанный и ответственный выбор в разнообразных игровых и жизненных ситуациях;

– **игровые технологии** – являются развлечением, отдыхом, которые способны перерасти в обучение, в творчество, в терапию, в модель типа человеческих отношений и проявлений в труде.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами изучения курса является:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости понимания и сопереживания чувства других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных спортивных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметными результатами изучения курса является:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметными результатами изучения курса является:

- соблюдение личной гигиены, режима дня;
- знание правил поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правил безопасности
- соотнесение результатов выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- выполнение тестовых заданий для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнение разнообразных способов передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвижения по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнение метания малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнения упражнений на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнение строевых упражнений: построение в колонну по одному и в шеренгу, вокруг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнение упражнений по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

В конце обучения выпускник начальной школы здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни.

Оздоровительные результаты программы:

осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет

увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 «Защищай 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:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушинный 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», «Скалка 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".

Измерителями достижений являются результаты участия в конкурсах различного уровня, степень продвижения результатов каждого обучающегося индивидуально. Все достижения ребенка отражаются в его портфолио.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	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

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1
	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	1
	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	1
	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	1
	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	1
	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1
	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	1
	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	1
	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	1

	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	1
	Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	1
	Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	1

	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	1
	Комплекс ОРУ. Игра «Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».	1
	Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	1
	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
	Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	1
	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	1
	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	1
	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	1
	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1
	Игра «Строим крепость».	1
	Игра «Взятие снежного городка». Игра «Меткой стрелок».	1
	Игра «Лепим снеговика».	1
	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1
	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».	1
	Эстафета «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».	1
	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1
	Эстафета «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1
	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	1
	Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»	1
	Разучивание народных игр. Игра "Горелки".	1
	Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»	1
	Разучивание народных игр. Игра "Мишени".	1

Материально – техническое обеспечение программы: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Список литературы

1. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
2. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВБАКО, 2005 г
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
5. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
6. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я. , Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования

«Визит», 1999 г