

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №23» города Смоленска

РАССМОТРЕНО

руководитель МО

_____ Александрова И.В.

Протокол от 31.08.2023 г. №1

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

_____ Гуркова О.А.

УТВЕРЖДЕНО

директор

_____ Кондрыкина С.Н.

Приказ от 31.08.2023 №177-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Поиграй-ка»

(1-4 класс)

Смоленск

2023

Документ подписан простой электронной подписью

Дата, время подписания: 03.10.2023 20:29:41

Ф.И.О. должностного лица: Кондрыкина Светлана Николаевна

Должность: Директор

Уникальный программный ключ: b4ecad98-944d-418c-a830-aa5c5cca8814

Пояснительная записка

Учитывая уровень здоровья обучающихся нашей школы, интересы и запросы учащихся и их родителей (законных представителей) в рамках внеурочной деятельности была разработана программа курса «Поиграй-ка». Рабочая программа разработана на основе программы формирования здоровья младших школьников и реализуется в рамках внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Место курса в учебном плане.

Программа рассчитана на 4 года, 169 часов. В первом классе-33 часа. Во 2-3 классах по 34 часа, в 4 классе 68 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю: в первом классе – в 1 полугодии по 35 минут, во 2 полугодии по 40 минут, во 2-3 классах по 40 минут в течение всего года. В 4 классе занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

1. Планируемые результаты освоения курса

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.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные

- 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).

Предметные результаты

- понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- знать названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- применять правила спортивных игр, использовать их в действии.

2. Содержание курса

Техника безопасности - беседы. ТБ при проведении подвижных игр. Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты, "Передача мяча в колонне", игры малой подвижности.

ТБ при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. ТБ при подвижных играх. Беседа «Личная гигиена». Беседа «Закаливание организма». Беседа: «Твой организм».

Веселые эстафеты с предметами, веселые старты. Игры на свежем воздухе. Игры со скакалками «Красивая осанка». Игры народов мира. Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики. Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: игры с метанием, передачей и ловлей мяча, игры для формирования правильной осанки.

В 4 классе в разделе «Спортивные игры» дети знакомятся с различными подвижными играми с элементами спортивных игр «Баскетбол», «Пионербол», «Футбол», «Волейбол».

Формы организации внеурочной деятельности

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых элементов ритмики, подвижных игр, просмотр видеофильмов и презентаций. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными играми, ритмико-гимнастическими упражнениями и элементами детского фитнеса. Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению

сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

3. Тематическое планирование

с учетом воспитательного аспекта Программы воспитания

Воспитательный аспект:

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Техника безопасности	3	3	5	7
2	Беседы	2	3	4	4
3	Игры	28	28	25	25
4.	Спортивные игры	-	-	-	32
	Итого	33	34	34	68