

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА МУРМАНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г.
МУРМАНСКА «ГИМНАЗИЯ № 7»

РАССМОТРЕНО

на методическом совете

Протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Приказ № 343-ОД

от «02» сентября 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности « Тропинки здоровья »
для обучающихся 2 - 4 классов

Пояснительная записка

Программа по курсу внеурочной деятельности «Тропинки здоровья» 2-4 класс разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием двигательной деятельности из раздела «Подвижные игры». Подвижные игры являются одним из разделов школьной программы и представлены как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Занятия содействуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию. Воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, трудолюбия, дисциплинированности.

В секцию принимаются мальчики и девочки в возрасте от 8 до 11 лет, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Основной формой работы в секциях подвижные игры являются учебно-тренировочные занятия физической культурой, в учебных группах, участие в различных играх. Кроме этого все занимающиеся обязаны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а так же выполнять домашние задания преподавателя по совершенствованию своей физической подготовки и отдельным техническим действиям, приемам.

В каждой группе наряду с общими задачами решаются и свои специфические, а занятия проводятся с учетом возраста занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

Актуальность программы определяется рядом факторов практического характера, под которыми понимается общение учителя и ученика, ориентированное на творческую самореализацию развивающейся личности в учебном процессе, на занятость учащихся во внеурочное время. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Цель программы: создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности спортивно -рекреационной направленности раздела «Подвижные игры».

Задачи программы:

Образовательные:

1. Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни.
2. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Подвижные игры» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни.
3. Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий.
4. Совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся посредством спортивно-рекреационного направления подготовки.

Воспитательные:

1. Воспитание чувства коллективизма.
2. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
3. Формирование умений в организации и судействе.
4. Формирование установки на здоровый образ жизни.

Особенности возрастной группы

В кружке «Тропинки здоровья» занимаются обучающиеся 2-4 классов. Набор обучающихся в кружок по согласию родителей. Количество занимающихся – 15 человек. Практическая значимость этой программы - подготовка к учебному процессу.

Содержание программы рассчитано на детей 2 – 4 классов.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано для 2-4 классов занятия проводятся по 2 часа в неделю (68 часов – 34 недели).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Работа в кружке «Тропинки здоровья» помогает формированию физических способностей учащихся, элементы которых проявляются в учебном процессе и соревновательной деятельности. А главное – помогает усилить интерес учащихся к физкультуре, содействует физическим способностям школьника. Игры направлены на развитие физических способностей в лёгкой атлетике, в гимнастике с элементами акробатики, в лыжной подготовке.

В лёгкой атлетике:

- на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве;
- на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве;
- на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.

В гимнастике с элементами акробатики:

- на совершенствование строевых упражнений;

- на совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов;
- на совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами;
- на освоение и совершенствование висов и упоров;
- на освоение и совершенствование опорных прыжков;
- на освоение и совершенствование акробатических упражнений;
- на развитие координационных способностей;
- на развитие силовых способностей и силовой выносливости.

В подвижных играх: игры с мячом и без, разновидности прыжков, броски и ловля мяча.

Прогнозируемые результаты:

Личностные результаты:

- сформировать основы физкультурного образования на основе воспитания ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- развить физические способности: быстроту, ловкость, выносливость;
- выработать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, избранными видами спорта в свободное время;
- иметь представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол;
- знать названия и правила игр, инвентарь, правила поведения и безопасности.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД: добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт; перерабатывать полученную информацию, делать выводы; преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр; устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД: адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том

числе в ситуации столкновения интересов; совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Содержание внеурочной деятельности «Тропинки здоровья»:

Теоретическая подготовка

История развития олимпийского движения. История развития подвижных игр. Правила поведения и профилактика травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Правила подвижных игр. Судейство. Основы методики обучения и тренировки.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, ног, плечевого пояса, туловища. Парные упражнения. Подтягивания, отжимание. Упражнения с сопротивлением, переноска тяжестей. Упражнения с набивными мячами, гантелями, и т.д.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития силы.
3. Упражнения для развития выносливости.
4. Упражнения для развития ловкости и прыгучести.
5. Упражнения для развития гибкости.

Тематическое планирование

№ П/П	Наименование раздела	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Лёгкая атлетика.	18ч	https://nsportal.ru/
2	Гимнастика с основами акробатики.	14ч	https://nsportal.ru/
3	Подвижные игры.	20ч	https://nsportal.ru/
4	Игры малой подвижности.	16ч	https://nsportal.ru/

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. «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.: ВБАКО, 2005
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
8. Шарова Ю.Н., Василькова Т.Я., Зуева Е.А. «Новгородские традиционные игры» Великий Новгород, Центр творческого развития и гуманитарного образования «Визит», 1999 г
9. Л.И. Гурович, Г.П. Иванова, Н.М. Люкшинов. «Спортивные и подвижные игры»
10. И.И. Должиков. Методическая разработка 2012года. Физическая культура в школе.