

РАССМОТРЕНО

ШМО начальных классов.


Пухтева Т.С.

Протокол № 1 № от 28.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Саповатова И.П.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Шарина И.Б.

Приказ № 179 от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса

по физической культуре «Здоровейка»

для обучающихся 3 класса

Составитель:

учитель начальных классов

Ефремова Л.Л.

Количество часов в неделю: 3кл. – 1ч, за год – 34 часа

- Рабочая программа по элективному курсу для младших школьников разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

Цели программы:

- Здоровье сбережение младших школьников;
- Развитие ловкости, быстроты, силы;
- Освоение культурного наследия русского народа.

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения данного курса программы на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося к здоровому образу жизни, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий направленных на здоровый образ жизни, в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, контролировать и оценивать свои действия.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать игровые средства.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-

познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- основы экологической культуры: принятие ценности здоровья сберегающего поведения.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

Выпускник получит возможность научиться:

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- 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;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

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 формулировать 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).

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.

Содержание учебного предмета.

3 класс

I. Игры с бегом (4 часа)

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». Игра «Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

II. Игры с мячом (8 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 набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

III. 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 « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

IV. Игры малой подвижности (3 часа)

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».

V. Народные игры (6 часов)

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

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
- Игра "Русская лапта".

VI. Зимние забавы (5 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 «Меткой стрелок».
- Игра "Слаломисты".
- Игра "Воротца".

VII. 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 «Ведро с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Тематический план

3 класс

№ Наименование разделов Кол-во часов

1. Игры с бегом (общеразвивающие игры, спортивные часы). 4
 2. Игры с мячом. 8
 3. Игра с прыжками (скакалки). 5
 4. Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки). 3
 5. Народные игры 6
 6. Зимние забавы. 5
 7. Эстафеты. 5
- ИТОГО: 36

Календарно - тематическое планирование

3 класс

№ Дата Тема занятий Кол-во часов

план факт

1. Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Игры: «Змейка», «Челнок», «Пятнашки с домом». 1
2. Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Пустое место», «Филин и пташки».
3. Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки», «Круговые пятнашки». 1
4. Комплекс ОРУ с предметами. Игры: «Платок», «Палочки – выручалочки». 1
5. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Игры: «Мячик сверху», «Свечи ставить» 1
6. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры: «Перебрасывание мяча», «Зевака», «Летучий мяч». 1
7. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: «Выбей мяч из круга», «Защищай город». 1
8. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: «Выбей мяч из круга», «Защищай город». 1
9. Комплекс ОРУ с мячами. Игры: «Гонка мячей», «Попади в цель», «Русская лапта». 1
10. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол". 1
11. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол". 1
12. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол". 1
13. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок. Игры: «Воробушки и кот», «Дедушка – рожок». 1
14. Комплекс ОРУ. Игры: «Переселение лягушек», «Лошадки». 1
15. Комплекс ОРУ. Игры: «Переселение лягушек», «Лошадки». 1
16. Комплекс ОРУ. Игры: «Петушиный бой», «Борьба за прыжки». 1
17. Комплекс ОРУ. Игры: «Салка на одной ноге», «Кто первый?». 1
18. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность: «Летит - не летит», «Запрещенное движение», «Перемена мест». 1
19. Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры: «Колечко», «Море волнуется», «Кривой петух». 1
20. Комплекс ОРУ. Игры: «Молчанка», «Колечко». 1
21. Организация и проведение игр на праздниках. Разучивание народных игр «Горелки». 1
22. Разучивание народных игр «Мотальщицы». 1
23. Разучивание народных игр «Мишени». 1
24. Игра "Русская лапта". 1

25. Игра "Русская лапта". 1
26. Игра "Русская лапта". 1
27. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.
Игра «Строим крепость». 1
28. Игра «Взятие снежного городка». 1
29. Игра «Меткой стрелок». 1
30. Игра "Слаломисты". 1
31. Игра "Воротца". 1
32. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». 1
33. Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». 1
34. Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке». 1