

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Поканавская средняя школа»
п. Поканавка, Нижнеингашского района, Красноярского края

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО

Е.В. Бобкова
Е.В. Бобкова
Протокол № 1
от « 29 » 08 2024г.

«Согласовано»
Методист

Е.В. Бобкова
МБОУ «Поканавская СШ»
Е.В. Бобкова
от « 29 » 08 2024г.

«Утверждаю»
Директор

Е.И. Сухова
МБОУ «Поканавская СШ»
Е.И. Сухова
Приказ № 54 от 30.08.2024 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Игровая терапия»
для 3 – 4 класса

направление «спортивное»

Количество часов: 34 часа в год по 1 часу в неделю (34 недели).

Срок реализации 2024-2025 учебный год

учителя
Парфентьевой Светланы Михайловны

с. Поканавка 2024 год

Пояснительная записка.

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагоприятную наследственность.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения и укрепления здоровья; правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься.

За время обучения в школе число здоровых обучающихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий - подвижных игр.

В программе разработаны занятия по здоровьесберегающей технологии «Игровая терапия» 4 класс.

Для 4 класса игры средней интенсивности.

Занятие по изучению новой игры проводится 1 раз – в месяц,

В год – 9 занятий.

Рекомендуется игры проводить на переменах, в школьных лагерях.

Самой высокой результативностью этой программы будет усвоение и запоминание обучающимися этих игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в школьных и загородных лагерях.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством комплекса оздоровительных мероприятий- подвижных игр, развития здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Задачи:

- Укрепить здоровье обучающихся .
- Повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе.
- Снизить негативные последствия учебной нагрузки.
- Разработать и внедрить в практику системы оздоровительных, профилактических, коррекционных мероприятий.

- Повысить интерес к учебной деятельности.
- Формировать у школьников знания о здоровье человека, о способах сохранения и укрепления.
- Осуществить медико-физиологический и психолого-педагогический мониторинг.
- Увеличить уровень двигательной активности, включая самостоятельную работу обучающихся как теоретическую, так и практическую части.

Сроки реализации программы: 2024 - 2025 г.

Участники проекта:

- Педагоги школы.
- Обучающиеся школы 3-4 класс
- Педагог - организатор.
- Учитель физкультуры.

Ожидаемые результаты проекта:

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.
2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
3. Снижение заболеваемости школьников.
4. Снижение психоэмоциональных расстройств.
5. Повышение уровня физической подготовки школьников.
6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
7. Снижение последствий умственной нагрузки.
8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

Календарно-тематическое планирование 3-4 класс

Наименование раздела	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Личностные	Перечень универсальных действий обучающихся
Казаки-разбойники.	сентябрь	Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса	- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Познавательные УУД: -различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость); -соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий -использовать знания во время подвижных игр на досуге Регулятивные УУД: -уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры. Коммуникативные УУД: -уметь распределять функции и роли в совместной деятельности - при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера.
Третий лишний.	октябрь	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
Хитрая лиса.	ноябрь	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Самостоятельные игры: прыжки через скакалку, «классики».		
Птицы.	декабрь	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.		
Услышь своё имя.	январь	Подвижные игры. Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей		
Нептун и	февраль	Равномерный бег		

рыбки.		. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Соревнования по подвижным играм	достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
Лохматый пёс.	март	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Комбинированная эстафета Развитие скоростно-силовых способностей.		
Круговая лапта.	апрель	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		<p>Познавательные УУД: -различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость); -соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий -использовать знания во время подвижных игр на досуге</p> <p>Регулятивные УУД: -уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры.</p> <p>Коммуникативные УУД: -уметь распределять функции и роли в совместной деятельности - при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера.</p>
Пятнашки мячом.	май	Прыжки. Подвижные игры. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.		

Календарно-поурочное планирование 3-4 класс.

№ п/п	Содержание занятия Подвижные игры.	Дата план	Дата факт
1.	<u>Вводный инструктаж</u>		
2.	<u>КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИ</u>		
3.	Дети разбиваются на две команды: команду казаков и команду разбойников. "Разбойникам" надо за определенное время спрятаться самим на оговоренной территории и спрятать "клад": какую-то игрушку, предмет, конфету.		
4.	После этого "казаки" разбегаются по двору в поисках всех "разбойников" и "клада". Чтобы сбить с толку и запутать "казаков", "разбойникам" разрешается рисовать на заборах, асфальте и стенах стрелки. После удачных поисков команды меняются местами.		
5.	<u>ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ</u>		
6.	В центр ставятся стулья, на 1 меньше, чем число участников. Дети под музыку ходят или бегают вокруг стульев.		
7.	Внезапно музыка прекращается, надо успеть занять стул. Кому не хватило - выходит из игры. 1 стул убираем и все		
8.	продолжается. Если детей очень много, в начале игры можно на пол положить листы газеты, но когда остается 3-4 человека, все же лучше поставить стулья.		
9.	<u>«Хитрая лиса»</u>		
10	На одной стороне площадки проводится линия – «Дом лисы». Играющие располагаются по кругу на расстоянии		
11	одного шага друг от друга.		
12	Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чемнибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором: «Хитрая лиса где ты?». При этом все играющие смотрят на друг друга. Когда все играющие (в том числе и хитрая лиса) в третий раз спросят: «Хитрая лиса, где ты?», хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, учитель говорит: «В круг!».		
13	<u>«Птицы»</u>		
14	Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные – птицы. Хозяйка тайком от ястреба даёт название		
15	каждой птице: « Ты – кукушка, ты – ласточка...» Прилетает ястреб. Хозяйка спрашивает:		
16	--зачем пришёл? -за птицей. -за какой? Ястреб называет, например, кукушку. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет ястреба. Игра продолжается, пока ястреб не поймает всех птиц.		
17	<u>«Услышь своё имя»</u>		

18	Количество игроков 5 – 15 человек. Играющие стоят в кругу спиной друг другу. У одного из игроков мяч, он бросает мяч назад – вверх и называет чьё – либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.		
19			
20			
21	<u>«Нептун и рыбки»</u>		
22	Стулья устанавливаются по кругу спинками внутрь. Один из играющих выполняет роль Нептуна, который ведёт за собой «рыб», точно повторяющих за ним различные движения. Например, на море «появляются волны», «надвигается буря» и т.д. И вдруг раздаются слова: «вода зеркально – гладка». При этих словах дети бегут к стульям, стараясь занять место. Одному из игроков, стул не достанется, и тогда он становится ведущим Нептуном.		
23			
24			
25	<u>«Лохматый пёс»</u>		
26	В игре принимают участие 8-2 игроков. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая: Вот сидит лохматый пёс В лапки свой уткнувши нос Тихо, мирно он сидит, Может, дремлет, может, спит. Подойдём к нему, разбудим и посмотрим - что же будет? Дети тихо подходят к псу, и хлопают в ладоши. «Пёс» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим – псом.		
27			
28			
29	<u>«Круговая лапта»</u>		
30	Количество игроков- 6-15 человек. Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10-12 м, все остальные - в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры. Игра повторяется 3-4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.		
31			
32	<u>«Пятнашки мячом»</u>		
33	Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре- водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Игровой кон продолжается 6-8 мин, после чего необходимо детям дать небольшой перерыв.		
34			

информационно-техническое сопровождение программы

:

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2004г.

«Физическая культура» № 3 – 2006г, научно-методический журнал.

Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».

В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.

Д.З. Шибакова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.

Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твое здоровье» Укрепление организма. –Санкт – Петербург 2006г.

А.П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.

Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2000г.

Журнал «Начальная школа» № 7 2007 год

М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»

Детский портал «Солнышко»

<http://www.solnyshko.ee>