

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессионального образования Ростовской  
области**

**Районный отдел образования администрации Пролетарского района**

**МБОУ Дальненская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО  
учителей начальных  
классов

РУК.ШМО : Сатарина  
И.И.  
Протокол № 1 от «28»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УВР

Иванча Е.С.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
Дальненская СОШ

Фаустова Е.Н.  
Приказ № 38 от «30»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности

«Спорт-это жизнь»

для 3 класса

учитель первой категории:

Жучко Надежда Михайловна

Х.Дальний 2023 год

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности патриотического направления «Спорт – это жизнь» составлена для учащихся 3 класса общеобразовательной школы на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. ФЗ «Об образовании в РФ» №273 – ФЗ от 29.12.12
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования
3. Устав МБОУ Дальненской СОШ Пролетарского района Ростовской области
4. ООП НОО МБОУ Дальненской СОШ Пролетарского района Ростовской области
5. Локальный акт «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин(модулей)»
6. Учебный план МБОУ Дальненской СОШ Пролетарского района Ростовской области

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 3-а класса составлена на основе авторской программы по внеурочной деятельности «Физическая культура 1-4 классы»./В.И. Ляха.– М.: «Просвещение», 2013. Авторская программа содержит следующие разделы: пояснительную записку, общую характеристику курса, место курса в учебном плане, ценностные ориентиры содержания курса, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса; планируемые результаты освоения курса, содержание курса, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы; учебно-методическое обеспечение; материально-техническое обеспечение.

Программа по курсу «Подвижные игры » для 3 классов В.И. Ляха рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

### **Цель программы**

Воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству; развивать ловкость, быстроту, выносливость.

### **Задачи:**

- повышать двигательную активность младших школьников;
- формировать систему организации подвижных народных игр развивающего и воспитывающего характера;
- воспитывать у учащихся стремление больше знать о своей Родине;
- развивать творческий подход к проведению русских народных игр;
- воспитывать активность у детей, чувство взаимопонимания, поддержки.

### **Актуальность программы:**

1. Формирование навыков по организации активного и здорового досуга;

2. Воспитание нравственных качеств, таких как чувство долга, ответственности, коллективизма и товарищества, взаимовыручки и поддержки, честности и правдивости;

3. Развитие волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;

4. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

5. Содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

### **Место курса в учебном плане**

Согласно региональному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений на изучение курса «Подвижные игры» в 3 классе выделяется 34ч ( 1 ч в неделю, 34 учебных недели).

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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 достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения курса ученик **научится:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятиях внеурочной деятельности;
- составлять и выполнять режим дня;
- соблюдать правила гигиены, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- играть в подвижные игры-эстафеты, игры с мячом, с прыжками, с бегом;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять комплексы утренней зарядки.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Игры с бегом (5ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

#### **Игры с мячом (5ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

#### **Игры с прыжками (5 ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

#### **Зимние забавы (5 ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

#### **Кто сильнее? (5ч)**

Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

#### **Игры-аттракционы (5 ч)**

Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

#### Игры-эстафеты (4 ч)

Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

### 4. Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Подвижные игры» на 34 часа

| № уро-ка в году              | Тема урока  | Характеристика основных видов деятельности ученика  | Дата проведения урока |                  |
|------------------------------|---|---|-----------------------|------------------|
|                              |   |   | Планируемая дата      | Фактическая дата |
| <b>1. Игры с бегом (5 ч)</b> |   |   |                       |                  |
| 1                            | 1. Инструктаж по технике безопасности. Инструкция №016. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки». | <b>Познакомятся</b> с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. | 07.09                 |                  |
| 2                            | 2.Игра «Палочки – выручалочки».   | <b>Узнают</b> правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры.  | 14.09                 |                  |
| 3                            | 3.Игра «Много троих, хватит двоих».   | <b>Будут развивать</b> быстроту, выносливость, смекалку.  | 21.09                 |                  |
| 4                            | 4.Игра «Шишки, жёлуди, орехи».  |   | 28.09                 |                  |
| 5                            | 5.Игры «Дай руку», «Перебежки в   |   | 05.10                 |                  |

|                                 |   |   |       |  |
|---------------------------------|---|---|-------|--|
|                                 | парах».   |   |       |  |
| <b>2. Игры с мячом (5 ч)</b>    |   |   |       |  |
| 6                               | 1. Игра «Летучий мяч».                              | <p><b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.</p> <p><b>Научатся</b> играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий.</p> <p><b>Будут развивать</b> координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).</p>                        | 12.10 |  |
| 7                               | 2. Игра «Гонка мячей».                              |   | 19.10 |  |
| 8                               | 3. Игра «Попади в цель».                            |   | 26.10 |  |
| 9                               | 4. Игры «Стой!», «Пушбол».                          |   | 09.11 |  |
| 10                              | 5. Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу». |   | 16.11 |  |
| <b>3. Игры с прыжками (5 ч)</b> |   |   |       |  |
| 11                              | 1. Игра «Кружилиха».                                | <p><b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.</p> <p><b>Научатся</b> играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества.</p> <p><b>Будут совершенствовать</b> технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.</p> | 23.11 |  |
| 12                              | 2. Игра «Скакалка-подсекалка».                      |   | 30.11 |  |
| 13                              | 3. Игра «Придумай и покажи».                        |   | 07.12 |  |
| 14                              | 4. Игра «Успей пробежать!»                          |   | 14.12 |  |
| 15                              | 5. Игра «Под скакалкой на месте».                   |   | 21.12 |  |
| <b>4. Зимние забавы (5ч)</b>    |   |   |       |  |
| 16                              | 1. Игра «Снежный тир».                              | <b>Повторят</b> , как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться   | 28.12 |  |

|                                  |  |   |       |  |
|----------------------------------|--|---|-------|--|
| 17                               | 2. Игра «На санках с пересадкой».                        | зимой для занятий спором; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой.   | 11.01 |  |
| 18                               | 3. Игра «Строим крепость».                               | <b>Научатся</b> играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры,  | 18.01 |  |
| 19                               | 4. Игра «Осада снежной крепости».                        | договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности.  | 25.01 |  |
| 20                               | 5. Игра «Лепим снеговика».                               | <b>Будут развивать</b> выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр №«Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон» | 01.02 |  |
| <b>5. Кто сильнее? (5 ч)</b>     |  |   |       |  |
| 22                               | 1. Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением». | <b>Научатся</b> играть в игры, требующие развития скорости двигательной реакции, отработки силового удара для подач в игровой обстановке.   | 08.02 |  |
| 22                               | 2. Игра «Сильная хватка».                                | <b>Повторят</b> правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.   | 15.02 |  |
| 23                               | 3. Игра «Борьба за палку», «Скачки»                      | <b>Будут совершенствовать</b> ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, скорости реакции.  | 22.02 |  |
| 24                               | 4. Игра «Выталкивание в приседе».                        |   | 29.02 |  |
| 25                               | 5. Игры «Тяни в круг», «Слон».                           |   | 15.03 |  |
| <b>6. Игры-аттракционы (5 ч)</b> |  |   |       |  |
| 26                               | 1. Игра «Неуловимый шнур».                               | <b>Узнают,</b> как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку,   | 29.03 |  |

|                               |  |  |       |  |
|-------------------------------|--|--|-------|--|
| 27                            | 2. Игра «Вокруг стульев».                | коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх   | 04.04 |  |
| 28                            | 3. Игра «Вернись в круг».                | <b>Научатся</b> играть в игры-аттракционы, которые способствуют развитию   | 11.04 |  |
| 29                            | 4. Игра «Проворные мотальщики».          | хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения.  | 18.04 |  |
| 30                            | 5. Игра «Быстрые пальцы».                | <b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами.  | 25.04 |  |
| <b>7. Игры эстафеты (4 ч)</b> |  |  |       |  |
| 31                            | 1. Эстафета с передачей мяча.            | <b>Повторят</b> правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки.   | 16.05 |  |
| 32                            | 2. Весёлая эстафета с воздушными шарами. | <b>Научатся</b> преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений,  | 23.05 |  |
|                               | 3. Встречная эстафета.                   | сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать   |       |  |
|                               | 4. Эстафета по кругу.                    | в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу.<br><b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет. |       |  |

## **5. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения**

### **Программы**

Программа «Школа России». 1-4. Физическая культура./В.И. Лях.– М.: «Просвещение», 2013.

### **Учебники**

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.

### **Технические средства обучения:**

1. Персональный компьютер с выходом в Интернет
2. Экспозиционный экран.
3. Колонки.
4. Мультимедийный проектор.

### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

1. Стенка гимнастическая.
2. Гимнастические скамейки.
3. Маты гимнастические.
4. Мячи резиновые, волейбольные.
5. Скакалки гимнастические.
6. Обручи гимнастические.
7. Мячи баскетбольные для мини-игры.
8. Сетка волейбольная.
9. Ворота для мини-футбола.
10. Аптечка медицинская

