

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Мордовия
Администрация Zubovo-Полянского муниципального района
МБОУ "Явасская СОШ"

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР
Т.В. Грушина
27. 08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБОУ «Явасская
СОШ»
от 29. 08. 2025 г. № 180-од

Рабочая программа
Внеурочной деятельности

«Подвижные игры»
спортивно-оздоровительное направление

Класс: 3а

2025-2026 учебный год

Составитель:
Рябинина Тамара Васильевна
учитель начальных классов

Явас

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» для учащихся 3 классов разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
2. ООП НОО МБОУ «Явасская СОШ» с учётом рабочей программы воспитания (п. 19.5 ФГОС НОО, п. 31.1 ФГОС НОО – 2021, п. 18.2.2 ФГОС ООО, п. 32.1 ФГОС ООО=2021, п. 18.2.2 ФГОС СОО);
3. Авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». / В.И. Лях, А.А. Зданевич - Москва: Просвещение, 2012

Цели и задачи курса внеурочной деятельности.

Цели программы:

- Здоровьесбережение 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.

Связь рабочей программы учебного курса «Подвижные игры» с программой воспитания

Рабочая программа учебного курса «Подвижные игры» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «Явасская СОШ» на уровне НОО. Предмет способствует созданию благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и прежде всего ценностных отношений:

- к истории и традициям физической культуры и спорта народов России ;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья;
- организации активного отдыха и досуга.

2. Содержание курса

Тема 1. Здоровый образ жизни (1ч)

Кого мы можем считать здоровым человеком

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему «Кого мы можем считать здоровым человеком?»
- практическая - комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему: «Зачем делать зарядку?»
- практическая - комплекс упражнений утренней гимнастики.

Тема 3. Личная гигиена (1ч)

Правила личной гигиены.

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему: «Правила личной гигиены»
- практическая – комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема 4. Профилактика травматизма (3ч)

Правила ТБ.

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему: «Правила ТБ»
- практическая – комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема 5. Нарушение осанки (1ч)

Упражнения для укрепления осанки

Формы организации и виды деятельности:

- словесная - беседа на тему: «Красивая осанка и здоровье человека»
- практическая - комплекс упражнений для укрепления осанки.

Тема 6. Русские народные игры и забавы. (27ч)

Виды и особенности русских народных игр.

Формы организации и виды деятельности:

- словесная – особенности и правила игр.
- практическая – комплекс общеразвивающих упражнений.
- игровая– Изучение правил игр. Разучивание игр (игры с бегом ,игры с мячом, игры с прыжками, игры, развивающие метательные способности, зимние игры).
Проведение игр. Отработка игровых приёмов.

Игры с бегом: «Воробушки и кот», «Катание на тройках», «Гуси», «Коришун», «Золотые ворота», «Щука», «Водяной», «Третий лишний», «На золотом крыльце сидели», «Кандалы», «Ворота», «Гори, гори ясно!», «Носильщики», «Птицелов», «Северный и южный ветер», «Два Мороза», «Чай – чай выручай!».

Игры с прыжками: «Кенгуру», «Прыгуны», «Лиса в курятнике», «Река и ров»,

Игры с мячом: «Блуждающий мяч».

Игры, развивающие метательные способности: «Вышибалы», «Подвижная цель».

- соревнования - «Весёлые старты».

3. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Формы деятельности	Виды деятельности
1	Здоровый образ жизни.	1	Беседа	Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни» Формирование у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1	Беседа	Уметь правильно выполнять комплексы утренней гимнастики.
3	Личная гигиена.	1	Беседа	Соблюдать гигиенические нормы и правила в повседневной жизни.
4	Профилактика травматизма.	3	Беседа	Уметь оказывать помощь при травмах во время самостоятельных занятий подвижными играми.
5	Нарушение осанки.	1	Беседа	Сформировать правильную осанку, укрепить мышечный корсет позвоночника и развивать координацию движений
6	Русские народные игры и забавы.	27	Игры Эстафеты	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
	Итого:	34		

4. Календарно-тематическое планирование

<i>№ n/n</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>
1	<i>Здоровый образ жизни.</i> Общеразвивающие упражнения. Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).		
2	<i>Профилактика травматизма.</i> Общеразвивающие упражнения. Правила ТБ		
3	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом “Воробушки и Кот”		
4	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом “Гуси”.		
5	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом “Коршун”.		
6	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом “Золотые ворота”		
7	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Кенгуру»		
8	<i>Здоровье в порядке - спасибо зарядке!</i> Комплекс упражнений утренней гимнастики. «Зачем делать зарядку? (беседа) Правила ТБ		
9	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Птицелов»		
10	Общеразвивающие упражнения. Игра с прыжками «Прыгуны»		
11	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Щука»		
12	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Водяной»		
13	Общеразвивающие упражнения Игра с бегом «Третий лишний»		
14	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «На золотом крыльце сидели»		
15	Общеразвивающие упражнения Игра с бегом «Кандалы»		
16	Общеразвивающие упражнения Игра с бегом «Два Мороза»		
17	<i>Личная гигиена</i> Общеразвивающие упражнения. Правила личной гигиены (беседа).		
18	<i>Профилактика травматизма.</i>		

	Общеразвивающие упражнения. Правила ТБ		
19	Общеразвивающие упражнения. Игра с прыжками «Кенгуру»		
20	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Северный и южный ветер»		
21	Общеразвивающие упражнения. Игра с прыжками «Лиса в курятнике»		
22	Общеразвивающие упражнения. Игра с прыжками «Река и ров»		
23	Общеразвивающие упражнения. Игра с мячом «Подвижная цель»		
24	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Заколдованный замок»		
25	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Ворота»		
26	Общеразвивающие упражнения. Игра «Бредень»		
27	<i>Нарушение осанки.</i> Упражнения для укрепления осанки. Красивая осанка и здоровье человека (беседа).		
28	<i>Профилактика травматизма.</i> Общеразвивающие упражнения. Правила ТБ		
29	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Гори, гори ясно!»		
30	Общеразвивающие упражнения. Игра с мячом «Блуждающий мяч»		
31	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Птицелов»		
32	Общеразвивающие упражнения. Игра с бегом «Чай – чай – выручай!»		
33	Общеразвивающие упражнения. Игра на меткость «Вышибалы»		
34	Соревнования «Весёлые старты»		

5. Планируемые результаты изучения учебного курса.

В результате реализации программы обучающиеся получают возможность формирования

Личностные результаты

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами изучения курса 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;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- 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

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- 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;
- 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;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- выполнять упражнения, играть в подвижные и спортивные игры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- планировать режим дня;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

6. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Кольцо баскетбольное
Мяч баскетбольный (размер 3-5)
Мяч волейбольный
Мяч малый для метания
Теннисные мячи для метания
Мяч для настольного тенниса
Ракетка для настольного
тенниса
Сетка
Мат гимнастический
Манишки
Конус
Скакалка гимнастическая
Обруч
Стенка гимнастическая