

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

**РАССМОТРЕНО**  
Председатель ШУМО учителей  
начальных классов  
\_\_\_\_\_ Калачева С.В.

Протокол №1  
от «27» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
по воспитательной работе  
\_\_\_\_\_ Т.В. Грушина

«28» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
\_\_\_\_\_ Л.С. Михайлова

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
по спортивно-оздоровительному направлению  
для 3а класса начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Евдокимова Ангелина Валерьевна,  
учитель начальных классов

Явас

2024 год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» для учащихся 3 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с ООП НОО МБОУ «Явасская СОШ» и на основе 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.

### 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».

### **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.

## 3. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Здоровый образ жизни.	1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	1
3	Личная гигиена.	1
4	Профилактика травматизма.	3
5	Нарушение осанки.	1
6	Русские народные игры и забавы.	27
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование

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

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

