

Пояснительная записка

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
Исмаилова З.М

Приказ №145  
от 30 августа 2023 г.

«Согласовано»  
Зам директора по УВР  
Шамхалова М.А

Приказ №145  
от 31 августа 2023 г.

«Утверждено»  
Директор  
Бартиханов М.М

Приказ №145  
от 31 августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
(3 класс)

Учителя начальных классов Гаджиевой З.А.

2023-2024 уч.год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе образовательной программы начального общего образования» с использованием рекомендаций «Внеурочная деятельность школьников», авторы Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2014.

Программа «Если хочешь быть здоров» является модифицированной. Она составлена на основе методического пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре» (Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов, М.: Просвещение, 2014).

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «Если хочешь быть здоров» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

**Актуальность программы:**

программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников 1-4 классов мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, культуре движений;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два **направления:**

- **оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- **повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа относится к спортивно-оздоровительному направлению, рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю, предназначена для обучающихся 3 класса.  
Основная форма работы: групповая.

## **1. Планируемые результаты.**

### ***Личностные результаты:***

- 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 играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

### ***Метапредметные результат:***

- 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную игровую 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 в процессе игры 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:***

- 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.

## **2. Содержание.**

### **1. Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (4 ч.)**

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

*Форма проведения:* комментированная презентация.

*Виды деятельности:* познавательная, аналитическая.

### **2. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

*Форма проведения:* практикум.

*Виды деятельности:* познавательная, коммуникативная.

### **3. Подвижные игры с мячом (4 ч.)** «Пионербол» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Перестрелка» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования). Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

*Форма организации:* подвижные командные игры, эстафеты.

*Виды деятельности:* физическая разминка, знакомство с содержанием игр, с правилами и техникой безопасности игр, разучивание игр, освоение отдельных элементов игр, участие в играх, поиск решения задач игр в команде, взаимодействие с другими участниками команды.

### **4. Игровые упражнения (4 ч.)** «По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки). «Через ручеёк» (Правила передвижения через канат). «Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными). «Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).

*Форма проведения:* занятие тренировочное.

*Виды деятельности:* упражнения на развитие координационных способностей, упражнения на восстановление.

### **5. Занимательные игры (19 ч.)**

*Игры на развитие внимания:* «Часы проббили», «Разведчики», «Лиса и зайцы», «Попади мячом», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка».

*Игры на координацию движений:* «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

*Игры на развитие ловкости:* «Попади в мишень», «Зевака», «Квач», «Падающая палка», «Заяц без логова», «Сантики - Сантики-Лим-По-По», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д.

*Форма организации:* подвижные командные игры.

*Виды деятельности:* физическая разминка, знакомство с содержанием игр, с правилами и техникой безопасности игр, разучивание игр, освоение отдельных элементов игр, участие в играх, поиск решения задач игр в команде, взаимодействие с другими участниками команды.

**6. Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» (2 ч.)**

*Формы организации:* творческая мастерская

*Виды деятельности:* разработка плана и сценария праздника, подготовка инвентаря, распределение ролей мастеров игры, освоение действий соответственно своей роли.

**7. Итоговое занятие (1 ч.)**

Выпуск газеты «Играйте вместе с нами» (подведение итогов)

*Форма организации:* фотопроект

*Виды деятельности:* творческая, съемка фото о любимых играх.

**3. Тематическое планирование.**

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	4	4	
2	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	На всех занятиях	На всех занятиях	
3	Подвижные игры с мячом	4		4
4	Игровые упражнения	4		4
3	Занимательные игры	19		19
4	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	2	1	1
5	Итоговое занятие. Выпуск газеты «Играйте вместе с нами»	1		1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

**Календарно-тематическое планирование.**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата	Коррекция даты
		теория	практика		
<b>Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (4 ч.)</b>					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Значение ЗОЖ.	1			
2	Режим дня, личная гигиена.	1			
3	Физические упражнения как средство, способствующее физическому здоровью.	1			
4	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.	1			
<b>Подвижные игры с мячом (4 ч.)</b>					
5	«Пионербол» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом).		1		
6	«Перестрелка» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке).		1		
7	«Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования).		1		
8	Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)		1		
<b>Игровые упражнения (4 ч.)</b>					
9	«По мостику» (Перебраться с одной стороны площадки на другую по линиям разметки).		1		
10	«Через ручеёк» (Правила передвижения через канат).		1		
11	«Бросок в цель» (Сбивание волейбольного мяча теннисными).		1		
12	«Боулинг» (Перекатывание мячей с одной стороны площадки на другую).		1		
<b>Занимательные игры (19 ч.)</b>					
13	Игры на развитие внимания: «Часы пробили», «Разведчики».		1		
14	Игры: «Лиса и зайцы», «Попади мячом»		1		
15	Игры: «Попади мячом», «Запрещенное движение».		1		
16	Игры: «Запрещенное движение», «Огонек»		1		
17	Вводный повторный инструктаж по ТБ. Игры: «Манеж», «Шумелка».		1		
18	Игры: «Огонек», «Манеж».		1		
19	Игры на координацию движений: «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		1		

20	Игра «Ловушка».		1		
21	Игра «Гонки крокодилов».		1		
22	Игра «Игра с мячом»,		1		
23	Игры: «Вьюны», «Домашние хлопоты».		1		
24	Игра «5+5».		1		
25	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака».		1		
26	Игры: «Квач», «Падающая палка».		1		
27	Игры: «Заяц без логова», «Сантики - Сантики-Лим-По-По».		1		
28	Игра «Пионербол».		1		
29	Игры: «Горелка», «Гуси».		1		
30	Игра «Перестрелка».		1		
31	Игры: «Рыбаки и рыбки», «У медведя во бору».		1		
<b>1. Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр» (2 ч.)</b>					
32	Разработка плана и сценария состязания	1			
33	Спортивное состязание «Веселые старты»		1		
<b>1. Итоговое занятие (1 ч.)</b>					
34	Итоговое занятие. Выпуск газеты «Играйте вместе с нами»		1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	