

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДНР  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СНЕЖНОЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 12 ГОРОДА СНЕЖНОЕ»

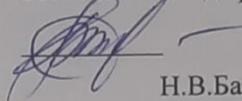
РАССМОТРЕНО

на педагогическом  
совете

Протокол № 6  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

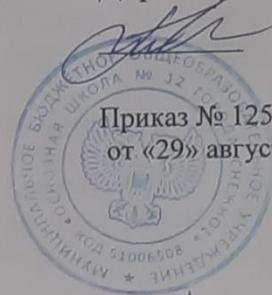


Н.В.Батюкова

«01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Т.Ф.Киселева

Приказ № 125  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Физическая культура»**  
(спортивно – оздоровительное направление)  
**3 – 4 классы**

Г.СНЕЖНОЕ 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», в соответствии с требованиями и рекомендациями образовательной программы «Школа России».

Программа рассчитана на 135 занятий (по 30-35 мин.) для обучающихся 1-4 классов: 1 класс – 33 занятия по 1 занятию в неделю;

2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы в помещении школы или на спортивной площадке, в зависимости от погодных условий. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня. Занятия проходят по 35 минут.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

## Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### Тематический план спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры»

№ п/п	Разделы	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		т	п	т	п	т	п	т	п
1	Игры на взаимодействие между учащимися	2	10						
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	1	10						
3	Игры с элементами легкой атлетики			1	8	1	8	1	8
4	Игры с элементами ритмической гимнастики			1	9	1	9	1	9
5	Игры с элементами спортивных игр			1	7	1	7	1	8
6	Игры с элементами лыжной подготовки			1	6	1	6	1	5
7	Игры по выбору детей		10						
	Всего часов	33		34		34		34	

### Содержание программы спортивно-оздоровительного направления 3 – 4 года обучения (34 часа в год)

#### Игры с элементами спортивных игр:

##### 1. Легкая атлетика –

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

##### 2. Ритмическая гимнастика –

Игры с элементами ритмической гимнастики способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

##### 3. Подвижные игры –

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

##### 4. Лыжная подготовка -

Игры с элементами корректирующие движения лыжника и быстроту реакции.

### Планируемые результаты

Внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления «Юниор»

К концу 3 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных игровых ситуациях;</li> <li>взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий подвижными играми;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;</li> <li>Управлять своими эмоциями;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;</li> <li>Знать и использовать комплексы ритмической гимнастики;</li> <li>Владеть различными формами игровой деятельности.</li> </ul>

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>Готовность к преодолению трудностей;</li> <li>Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;</li> <li>Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения</li> <li>Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;</li> <li>играть по упрощенным правилам спортивные игры;</li> <li>самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;</li> <li>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.</li> </ul>

### Тематическое планирование

3 год обучения – 34 часа

№	дата		тема занятия	кол-во часов	Цели занятия	Оборуд.
	план	факт				
1			<u>игры с элементами легкой атлетики</u> «Метатели»	1	развитие меткости, внимания, быстроты реакции	мячи
2			игра «Пустое место»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	
3			игра « У ребят порядок строгий»	1	развитие двигательных навыков	

4		игра «К своим флажкам»	1	развитие быстроты, формирование умения ускорять и замедлять бег	флажки
5		игра «Прыгающие воробушки»	1	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	обручи, мешки
6		Веселые старты «Лабиринт»	1	развитие выносливости, умение соревноваться	кегли, мячи, обручи
7		«Прыжки по полосам»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	
8		«Играй, играй, мяч не теряй»	1	развивать умение быстро передвигаться с мячом	мячи
9		Прыжки в длину и высоту с прямого разбега	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	
10		<b><u>Ритмическая гимнастика</u></b> «Исправь осанку»»	1	формирование правильной осанки через систему ритмических упражнений	
11 12		Упражнения на согласованность движений с музыкой	2	работать над выразительностью выполнения движений комплекса под музыку	музыкальное сопровождение
13		игра «Зайцы в огороде»	1	развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	
14 15 16		Разучивание комплекса ритмических упражнений с лентой «Осенний лес»	3	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	муз. сопр., ленты
17		Ритмические упражнения с обручами	1	развитие координационных способностей и двигательных навыков	обручи
18		игра «Верёвочка под ногами»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках	скакалка
19		«Гимнасты»	1	Разучивание комплекса составленного совместно с детьми	муз. сопр, мячи
20		<b><u>лыжная подготовка</u></b> одновременный двухшажный ход	1	Развивать двигательную активность; выносливость	лыжи
21		Поворот переступанием	1	Развивать двигательную активность; координацию движений	
22		игра «Защита укрепления»	1	Развивать двигательную активность, умение сотрудничать	
		игра «Перевозка груза»	1	Развивать двигательную	санки,

23					активность, умение сотрудничать	гимнастические палки
24 25			игры на развитие скорости «Верхом на клюшке»	2	Развивать двигательную активность; координацию движений	клюшка
26			игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	
27			<b>подвижные игры</b> игры на внимание и быстроту «Поезд»	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	кегли
28			игры с прыжками и бегом «Прыгуны и пятнашки»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	
29 30 31			«Веселые старты» Старт группами Командный бег	3	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	кегли, мячи, обручи
32			«Мини-гандбол»	1	развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	гандбольный мяч
33 34			Повторение изученных игр	2	Развивать умение высказывать собственное мнение, приходить к единству	по выбору

#### 4 год обучения - 34 занятия

№	дата		тема занятий	кол-во часов	Цель занятия	Оборуд.
	план	факт				
1 2 3			Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»	3	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	флажки, эстаф. палочки
4 5			Эстафета со скакалкой. Смена номеров	2	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	скакалки
6 7			Погоня по кругу. «Перебежки»	2	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	жгут
8 9			«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.	2	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	теннисн. мячи
10			<b>ритмическая гимнастика</b> Элементы основной гимнастики (общеразвивающие,	1	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	музыкальное сопровождение

		строевые и прикладные упражнения)			
11		Игра на развитие гибкости тела «Гимнасты»	1	совершенствование комплекса составленного совместно с детьми	мячи, гим. палки
12		Упражнения с элементами хореографии и танца;	2	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	музыкальное сопровождение, ленты
13		Игры с лентами «Осенний лес»			
14		«Прыгающие воробушки»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	
15		«Прыжки по полосам»			
16		упражнения с предметами: лентой,	3	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений;	ленты, обручи, мячи
17		обручем, мячом		формирование ЗОЖ	
18					
19		Соревнование «Лабиринт»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение
20		<u>лыжная подготовка</u> Эстафета 4х50 без лыжных палок	1	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	
21		игра «Два мороза»	1	воспитание чувства товарищеской взаимопомощи; совершенствование умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений	
22		Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке; «Кто дальше уедет»	2	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений;	кегли
23				формирование ЗОЖ	
24		игра «Заяц без логова»	1	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание находчивости, решительности	
25		Передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности	1	Развитие выносливости	
26		<u>подвижные игры с элементами спортивных игр</u> "Снайперы"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	
27		"Перетягивание через черту"	1	Развитие выносливости, силы, согласованности	
28		"Эстафета с лазаньем и перелезанием"	1	развитие быстроты, ловкости, координации движений	гимнастические скамейки
29		Бег с мячом Бег по линиям	3	совершенствование быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитание	мячи

30			«День» и «Ночь»		находчивости, решительности	
31						
32			Кто точнее?	1	научиться метко метать мяч	мячи
33			«Пионербол»	2	совершенствование навыков ловли мяча через сетку	волейбольная сетка
34						

### Материально – техническое обеспечение

#### Спортивный инвентарь:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи

#### **Учебно-методическое обеспечение и материально - техническое обеспечение.**

1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы Москва, «Просвещение», 2007
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
4. А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО», 2007
5. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса, 2004
6. Учебно – практическое оборудование:
  - козел гимнастический,
  - перекладина гимнастическая (пристеночная),
  - стенка гимнастическая,
  - скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
  - комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
  - мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
  - палка гимнастическая,
  - скакалка детская,
  - мат гимнастический,
  - коврики: гимнастические, массажные,
  - кегли,
  - обруч пластиковый детский,
  - планка для прыжков в высоту,
  - стойка для прыжков в высоту,
  - флажки: разметочные с опорой, стартовые,
  - лента финишная.

Трансферовано  
и прошито  
8 (восемь)  
листов

Директор  
МБОУ «Школа № 12 города Снежного»  
М.Р. Киселева

