

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
начальных классов  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_Хамчиева П.К.

Протокол №6

от "22" 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_Шанхоева М.У.

Протокол №1

от "26" 08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_Картоев Б. М.

Приказ №34

от "05" 09.2023 г.

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

физкультурно-спортивного направления  
для 3 класса

«Спортивный мир»  
2023-2024

# Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивный мир» для учащихся начальной школы.

## 3 «А» класс

### Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивный мир» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с требованиями и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В Петровой, «Вента-Граф», Москва 2012 год.

Программа рассчитана на 34 занятий (45 мин.) для обучающихся 1-4 классов:

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

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников 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 «Спортивный мир»**

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Спортивный мир» 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 «Спортивный мир»**

| №<br>п/п | Разделы | Количество часов |
|----------|---------|------------------|
|----------|---------|------------------|

|   |                                   |    |
|---|-----------------------------------|----|
| 1 | Игры с элементами легкой атлетики | 10 |
| 2 | Игры с элементами гимнастики      | 5  |
| 3 | Игры с элементами спортивных игр  | 19 |
|   | Всего часов                       | 34 |

### **Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Спортивный мир»**

#### **Игры с элементами легкой атлетики**

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.

#### **Игры с элементами 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.

#### **Игры с элементами спортивных игр:**

способствуют усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаляют организм, укрепляют нервную систему. Дети знакомятся с правилами спортивных игр, приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 «А» класс

| №  | Тема | Основное содержание по теме  | Характеристика деятельности учащихся   | Дата План. | Дата факт |
|--|------|--|--|------------|-----------|
| <b>1-я четверть</b>                      |      |  |  |            |           |
| <b>Игры с элементами легкой атлетики</b> |      |  |  |            |           |
| 1  | 1    | Вводное занятие. Инструктаж О.Т.<br>Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на улице. Требования к спортивной форме. | Знать и понимать правила безопасного поведения на занятиях физической культурой. | 08.09.     |           |
| 2  | 2    | Игра «Два мороза»<br>ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости.<br>Подвижные игры.   | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.          | 15.09      |           |
| 3  | 3    | Игра «Воробы и вороны»<br>ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы.<br>Подвижные игры.  | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.          | 22.09      |           |
| 4  | 4    | Игра «Светофор»<br>ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости.<br>Подвижные игры.   | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.          | 29.09      |           |
| <b>Игры с элементами гимнастики</b>      |      |  |  |            |           |

|   |   |  |  |       |  |
|---|---|--|--|-------|--|
| 5                                       | 1 | ОрУ. Стретчинг. Развитие внимания и координации. Подвижные игры.                                   | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы. | 6.10  |  |
| 6                                       | 2 | Игра «Кузнечики»<br>ОрУ.. Развитие быстроты и ловкости.<br>Подвижные игры.                         | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы. | 13.10 |  |
| 7                                       | 3 | Игра «Заколдованный замок»<br>ОрУ.. Развитие быстроты и ловкости.<br>Подвижные игры.               | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы. | 20.10 |  |
| 8                                       | 4 | Игра «Зайцы на болоте»<br>ОрУ.. Развитие быстроты и ловкости.<br>Подвижные игры.                   | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы. | 27.10 |  |
| 9                                       | 5 | Игра «Море волнуется»<br>ОрУ. Развитие внимания и координации.<br>Подвижные игры.                  | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы. | 10.11 |  |
| <b>2-я четверть</b>                     |   |  |  |       |  |
| <b>Игры с элементами спортивных игр</b> |   |  |  |       |  |
| 10                                      | 1 | Игра «Четыре мяча»<br>ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом. | Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.             | 17.11 |  |
| 11                                      | 2 | Игра «Картошка»<br>ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.    | Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.             | 24.11 |  |

|   |    |  |  |       |  |
|---|----|--|--|-------|--|
| 12                                      | 3  | Игра «Собачка»<br>ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.       | Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.                         | 01.12 |  |
| 13                                      | 4  | Пионербол<br>ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом.            | Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.                         | 08.12 |  |
| 14                                      | 5  | Игра «Мяч капитану»<br>ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом. | Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо. | 15.12 |  |
| 15                                      | 6  | Игра «Попади в цель»<br>ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с волейбольным мячом. | Знать и выполнять правила игры. Правильно подавать и ловить мяч.                         | 22.12 |  |
| 16                                      | 7  | Мини-баскетбол<br>ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.      | Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо. | 29.12 |  |
| <b>3-я четверть</b>                     |    |  |  |       |  |
| <b>Игры с элементами спортивных игр</b> |    |  |  |       |  |
| 17                                      | 8  | Эстафеты с мячом<br>ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом.    | Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать и ловить мяч. Бросать мяч в кольцо. | 12.01 |  |
| 18                                      | 9  | Флорбол<br>ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.         | Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам.               | 19.01 |  |
| 19                                      | 10 | Эстафеты с шайбой<br>ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры                    | Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам                | 26.01 |  |

|  |    |   |  |       |  |
|--|----|---|--|-------|--|
|  |    | с элементами хоккея.  |  |       |  |
| 20                                       | 11 | Игра «Квадрат»<br>ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.  | Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам  | 02.02 |  |
| 21                                       | 12 | Игра «Вышибала»<br>ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. | Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам. | 09.02 |  |
| 22                                       | 13 | Мини-футбол<br>ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола.     | Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам  | 16.02 |  |
| 23                                       | 14 | Мини-гандбол<br>ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола.   | Знать и выполнять правила игры. Правильно передавать мяч. Бить по воротам  | 23.02 |  |
| <b>Игры с элементами легкой атлетики</b> |    |   |  |       |  |
| 24                                       | 5  | Игра «Камыши и щуки»<br>ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.            | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.    | 01.03 |  |
| 25                                       | 6  | Игра «Лиса и охотники»<br>ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.          | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.    | 15.03 |  |
| 26                                       | 7  | Игра «Волки во рву»<br>ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.             | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.    | 22.03 |  |
| <b>4-я четверть</b>                      |    |   |  |       |  |
| 27                                       | 8  | Игра «Али-баба»   | Знать и выполнять правила  | 05.04 |  |

|   |    |   |  |       |  |
|---|----|---|--|-------|--|
|   |    | ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы.<br>Подвижные игры.                         | игры. Правильно выполнять беговые упражнения.                                      |       |  |
| 28                                      | 9  | Игра «Третий лишний»<br>ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы.<br>Подвижные игры. | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.            | 12.04 |  |
| 29                                      | 10 | Игра «Пятнашки»<br>ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы.<br>Подвижные игры.      |  | 19.04 |  |
| <b>Игры с элементами спортивных игр</b> |    |   |  |       |  |
| 30                                      | 15 | Ору. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры.  | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с ракеткой          | 26.04 |  |
| 31                                      | 16 | Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой.                                      | Знать и выполнять правила игры.  | 03.05 |  |
| 32                                      | 17 | Ору. Развитие ловкости и силы. Игры с летающей тарелкой<br>Игра «Воробьи и вороны»            | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой | 10.05 |  |
| 33                                      | 18 | Лепта<br>Ору. Развитие ловкости и силы. Лепта.  | Знать и выполнять правила игры.  | 17.05 |  |
| 34                                      | 19 | Городки<br>Ору. Развитие ловкости и силы. Городки.  | Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с битой             | 24.05 |  |

Литература:

«Физическая культура» Т.В Петровой, «Вента-Граф», Москва 2012 год

Критерии эффективности освоения образовательных программ дополнительного образования обучающихся в контексте компетентностного подхода. Материалы к учебно-методическому пособию / Под редакцией проф. Н.Ф. Радионовой, к.п.н. М.Р. Катуновой, И.О. Сеничевой, Е.Л. Якушевой. – Санкт-Петербург: Издательство ГОУ «СПб ГДТЮ», 2005.