

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»**

№ 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. 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» ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	15.09	
3	3	Игра «Воробы и вороны» ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	22.09	
4	4	Игра «Светофор» ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и ловкости. 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» ОрУ.. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	13.10	
7	3	Игра «Заколдованный замок» ОрУ.. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	20.10	
8	4	Игра «Зайцы на болоте» ОрУ.. Развитие быстроты и ловкости. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять гимнастические элементы.	27.10	
9	5	Игра «Море волнуется» ОрУ. Развитие внимания и координации. 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» 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» 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» 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 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» 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» 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 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 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 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 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» 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» 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 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 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» 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» 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» 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. Подвижные игры.	игры. Правильно выполнять беговые упражнения.		
28	9	Игра «Третий лишний» ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры.	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять беговые упражнения.	12.04	
29	10	Игра «Пятнашки» ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. 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 Игра «Воробьи и вороны»	Знать и выполнять правила игры. Правильно выполнять упражнения с летающей тарелкой	10.05	
33	18	Лапта Ору. Развитие ловкости и силы. Лапта.	Знать и выполнять правила игры.	17.05	
34	19	Городки 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.