

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Быстрянская средняя общеобразовательная школа**

РЕКОМЕНДОВАНА К
УТВЕРЖДЕНИЮ

на заседании
педагогического совета
МБОУ Быстрянской СОШ
протокол от 30.08.2022г № 13



УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ Быстрянской СОШ

А.С.Богун
приказ от 01.09.2022г № 149

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности для 3 класса
«ПОИГРАЙ СО МНОЙ»
в условиях реализации федерального
государственного образовательного стандарта
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Удовикова Надежда Николаевна

х. Быстрянский

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Поиграй со мной» разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой МБОУ Быстрянской СОШ на основе Примерной государственной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл.», авторы: В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2016 и реализует спортивно-оздоровительное направление.

Программа рассчитана на 4 года (всего 135 часов)

Год обучения – 3.

34 учебные недели – по 1 занятию в неделю.

Согласно календарному учебному графику и расписанию занятий внеурочной деятельности МБОУ Быстрянской средней общеобразовательной школы на 2022 -2023 учебный год, данная программа будет реализована в объеме 34 часа за год.

Целью программы является создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей, обогащение двигательного опыта учащихся посредством изучения и проведения подвижных и народных игр, достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств, формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа данного курса предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и доступны детям разного возраста. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого являются традиционным средством педагогики, способствуют установлению прочных связей с коренным народом, обогащают духовные и социальные качества детей.

Правильно организованный игровой двигательный режим в зимний период особенно укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Подвижные игры могут принимать форму состязаний, соревнований между командами. Поэтому в основе программы - разнообразные специально подобранных подвижных игр, эстафет с элементами легкой атлетики, футбола, волейбола, баскетбола, гимнастики, народных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Результаты освоения программного материала по внеурочной деятельности «Поиграй со мной» в начальной школе представлены соответственно метапредметными личностными результатами.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений, при проведении игр, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места игр и эстафет;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- 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 при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», 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), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и игр;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать игры и физические упражнения для коллективных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ушибах и лёгких травмах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- играть в разученные игры, соблюдая правила или разумно изменяя или дополняя их;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Программа «Поиграй со мной» предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. Поэтому в программу вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие и игры народов мира. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

| № | Название раздела | Кол-во часов | Содержание раздела |
|---|--|--------------|--|
| 1 | Введение. | 1 | Правила техники безопасности, правила честной игры, игры по выбору детей. |
| 2 | Русские народные игры. | 7 | «Ручеёк», «Тетёрка», «Жмурки», «У медведя во бору», «Горелки», Салки «Ноги от земли», «С домом», «Давай руку», «Третий лишний». |
| 3 | Игры народов мира. | 4 | Познавательная беседа «Игры народов мира». Мордовская народная игра «Ворона», Эстонская народная игра «Сторож», Азербайджанская народная игра «Вытащи платок». |
| 4 | Игры на внимание. | 4 | «Земля, вода, воздух», «Запрещённая буква», «Запрещённое движение», «Карлики и великаны», «Класс, смирно!» |
| 5 | Зимние игры. | 6 | Правила техники безопасности при проведении зимних игр. Викторина «Зимние виды спорта». «Снежная атака» «Снежный бой», «Два мороза», «Пятнашки-ёлочки», «Салки со снежками», «Снежная карусель». Катание на санках и ледянках. |
| 6 | Игры-инсценировки. | 5 | «Весёлые туристы», «В гостях у Нептуна», «Астронавты», «Спортландия», «Морские волки». |
| 7 | Подвижные игры разных степеней активности. | 7 | «Арам шим мшим», «А какой твой цвет?», «Застывшее королевство», «Малайский волейбол», |
| | ИТОГО | 34 ч | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/ п | Тема | Кол-во часов | Виды деятельности | Сроки | |
|-----------------------------|---|-----------------|---|-------|------|
| | | | | план | факт |
| Введение (1 ч) | | | | | |
| 1 | Правила честной игры и техники безопасности. Знакомые любимые игры по выбору детей. | 1 | Повторение правил техники безопасности на занятиях, правил честной игры, любимые игры детей. | 06.09 | |
| Русские народные игры (7 ч) | | | | | |
| 2 | «Ручеёк», «Тетёрка». | 1 | Установление взаимосвязи между правилами игры и способами их выполнения. Формирование навыков проведения русских народных игр. Воспроизведение заданного учителем образца выполнения алгоритма. | 13.09 | |
| 3 | «Тетёрка», «Жмурки». | 1 | | 20.09 | |
| 4 | «Жмурки», «У медведя во бору». | 1 | | 27.09 | |
| 5 | «У медведя во бору», «Горелки». | 1 | | 04.10 | |
| 6 | «Горелки», Салки «Ноги от земли» | 1 | Установление взаимосвязи между правилами игры и способами их выполнения. Формирование навыков проведения русских народных игр. Воспроизведение заданного учителем образца выполнения алгоритма. | 11.10 | |
| 7 | Салки «Ноги от земли», «С домом», «Давай руку». | 1 | | 18.10 | |
| 8 | «Третий лишний». Салки с разновидностями по выбору детей. | 1 | | 25.10 | |
| Игры народов мира (4 ч) | | | | | |

| | | | | | |
|------------------------|--|---|--|-------|--|
| 9 | Познавательная беседа «Игры народов мира». Мордовская народная игра «Ворона». | 1 | Знакомство детей с играми народов мира; с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину. Формирование навыков проведения игр народов мира. Знакомство детей с играми народов мира; с особенностями жизни, культуры народов, населяющих нашу Родину. Формирование навыков проведения игр народов мира. | 08.11 | |
| 10 | Мордовская народная игра «Ворона». Эстонская народная игра «Сторож» | 1 | | 15.11 | |
| 11 | Эстонская народная игра «Сторож». Азербайджанская народная игра «Вытащи платок». | 1 | | 22.11 | |
| 12 | Азербайджанская народная игра «Вытащи платок». Игры народов мира по выбору детей | 1 | | 29.11 | |
| Игры на внимание (4 ч) | | | | | |
| 13 | «Земля, вода, воздух», «Запрещённая буква» | 1 | Совершенствование навыков игр на концентрацию внимания. Развитие чувства коллективизма. | 06.12 | |
| 14 | «Запрещённая буква», «Запрещённое движение» | 1 | | 13.12 | |

| | | | | | |
|---|---|---|--|-------|--|
| 15 | «Запрещённое движение», «Карлики и великаны» | 1 | Обучение начальным знаниям в области физической культуры. | 20.12 | |
| 16 | «Класс, смирно!» и игры на внимание по выбору детей | 1 | | 27.12 | |
| Зимние игры (6 ч) | | | | | |
| 17 | Викторина «Зимние виды спорта». Повторение правил безопасности при проведении зимних игр. Игра в снежки «Снежная атака» | 1 | Повторение правил техники безопасности на занятиях. Привитие у детей интереса к зимним видам спорта. Знакомство с некоторыми зимними играми. Развитие чувства коллективизма. | 10.01 | |
| 18 | «Снежная атака», «Два Мороза» | 1 | | 17.01 | |
| 19 | «Два Мороза», «Пятнашки-ёлочки» | 1 | | 24.01 | |
| 20 | «Пятнашки-ёлочки», «Салки со снежками» | 1 | Повторение правил техники безопасности на занятиях. Привитие у детей интереса к зимним видам спорта. Знакомство с некоторыми зимними играми. Развитие чувства коллективизма. | 31.01 | |
| 21 | «Салки со снежками», «Снежная карусель» | 1 | | 07.02 | |
| 22 | «Снежная карусель». Катание на санках и ледянках. | 1 | | 14.02 | |
| Игры-инсценировки (5 ч) | | | | | |
| 23 | «Весёлые туристы» | 1 | Привитие интереса к туризму; воспитание чувства товарищества и взаимовыручки. | 21.02 | |
| 24 | «В гостях у Нептуна» | 1 | Приобщение детей к здоровому образу жизни. | 28.02 | |
| 25 | «Астронавты» | 1 | Развитие координационных способностей. | 07.03 | |
| 26 | «Спортландия» | 1 | Приобщение детей к здоровому образу жизни. | 14.03 | |
| 27 | «Морские волки» | 1 | Усвоение детьми навыков преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий. | 28.03 | |
| Подвижные игры разных степеней активности (7 ч) | | | | | |
| 28 | «Арам шимшим», «А какой твой цвет?» | 1 | Закрепление и расширение индивидуального фонда основных жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретенных ранее. Закрепление и расширение индивидуального фонда основных жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретенных ранее. | 04.04 | |
| 29 | «А какой твой цвет?», «Застывшее королевство» | 1 | | 11.04 | |
| 30 | «Застывшее королевство», «Малайский волейбол» | 1 | | 18.04 | |
| 31 | «Малайский волейбол», «Салки с защитником» | 1 | | 25.04 | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|-------|--|
| 32 | «Салки с защитником» и другие игры разной подвижности по выбору детей. Наши любимые игры. | 1 | Совместная договорённость о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками. | 02.05 | |
| 33 | «Салки с защитником» и другие игры разной подвижности по выбору детей. | 1 | Совместная договорённость о понравившейся игре, о правилах игры с одноклассниками. | 16.05 | |
| 34 | «Наши любимые игры.» | 1 | Повторение правил техники безопасности на занятиях. | 23.05 | |

Итогом реализации программы курса внеурочной деятельности «Поиграй со мной» является:

- 1) участие детей в спортивно-оздоровительных мероприятиях класса и школы;
- 2) умение коллективно организовывать активный, здоровье укрепляющий досуг во время динамического часа, перемен, во внешкольное время.