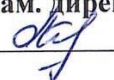


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа д.Казмашево**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «30»августа 2023 г.
Руководитель ШМО
 Мусина Д.Н.

Согласовано
от «1» сентября 2023 г.
Зам. директора по УВР
 Аюпова Р.И.

Утверждаю
Приказ № 1/20
от «1» сентября 2023 г.
Директор МБОУ СОШ
д.Казмашево
 Атауллин З.В..

муниципального района Абзелиловский район Республики Башкортостан

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности для 3 класса
« Сила спорта »**

Составитель:Мухаметова Айгуль Ишбулдовна

Срок реализации 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана с использованием авторской программы внеурочной деятельности (Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова, - Внеурочная деятельность учащихся. Подвижные игры. Издательство «Просвещение», 2021г.).

Общая характеристика курса

Занятия по программе «Сила спорта» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка.
3. Основы знаний.
4. Соревнования

Цели и задачи программы:

Цели изучения— формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в подвижные игры

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

Задача курса состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и

общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- Обучение двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развитие основных физических качеств: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, сила.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений в беге, прыжках, метании;
- Воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- Воспитывание личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.

III. Описание места курса в учебном плане.

Программа в 3 классе предполагает проведение занятий со школьниками 1,5 час в неделю .

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

3 год обучения

Игры с бегом

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и птички»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»

Игры с мячом

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»

Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».

Игры с прыжками

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».

Игры малой подвижности

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.

Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»

Зимние забавы

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.

Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».

Эстафеты

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».

Народные игры

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.
- **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.
- **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.
- Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.
- Патриотическое воспитание:
 - ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
- Гражданское воспитание:
 - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
- **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.
- Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:
 - 1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:
 - ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
 - выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
 - моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений,;
 - устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- — гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- — игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- — туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- — спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).
- Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений. 1) Знания о физической культуре:
 - — различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
 - — формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
 - — знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);
 - — знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
 - — знать основные виды разминки.
- 2) Способы физкультурной деятельности:
 - Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:
 - — выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
 - — составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			План дата	Факт дата
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	1	0	0	05.09	
2-3	Комплекс ОРУ на месте.	1	0	0	08.09 15.09	
4-5	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.	1	0	0	19.09 22.09	
6	История возникновения игр с мячом.	1	0	0	29.09	
7	Игра «Челнок»	1	0	0	03.10	
8	Игра «Бегуны и метатели»	1	0	0	06.10	
9	Комплекс ОРУ «Скакалочка»	1	0	0	13.10	
10-11	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко».	1	0	0	20.10 24.10	
12	Игра «Пятнашки с домом»	1	0	0	27.10	
13-14	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	1	0	0	20.10 27.10	
15-16	Беговая эстафеты.	1	0	0	07.11 10.11	
17-18	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	0	0	17.11 21.11	
19	ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса.	1	0	0	24.11	
20	Игра «Фигуры».	1	0	0	01.12	
21-22	Разучивание народных игр.	1	0	0	05.12 08.12	
23-24	Комплекс ОРУ с малыми мячами.	1	0	0	15.12 19.12	

25-26	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	0	0	22.12	
27-28	Игра «Взятие снежного городка».	1	0	0	29.12 09.01	
29	Игра «Гонки снежных комов».	1	0	0	12.01	
30	Игра «Лепим снеговика»	1	0	0	19.01	
31	Игра «Мяч из круга»	1	0	0	26.01	
32	Игра « Воробушки и кот»	1	0	0	30.01	
33	Игра «Черепахи».	1	0	0	02.02	
34-35	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	0	0	06.02 09.02	
36-37	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	0	0	16.02 20.02	
38-39	Игра «Перебрасывание мяча»	1	0	0	01.03 05.03	
40-41	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	0	0	12.03 15.03	
42	Игра «Мяч соседу».	1	0	0	22.03	
43-44	Игра «Подвижная цель».	1	0	0	02.04 05.04	
45	Игра «Прыгающие воробышки».	1	0	0	12.04	
46	Игра «Выше ножки от земли».	1	0	0	19.04	
47	Метание мяча «Кто меткий?»	1	0	0	26.04	
48-49	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	0	0	07.05 14.05	
50-51	Игра «Гонка мячей»	1	0	0	17.05 24.05	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программы образовательных учреждений. Учебник В.И. Лях, А.А. Зданевич
Просвещение, 2016.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

Список литературы

- «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2020.
- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2021.
- «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2019.
- «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2018.
- «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2021.
- Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся». – М. : Просвещение, 2021. – 95 с.

