МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ "Управление образования Енисейского района"

МБОУ Озерновская СОШ №47

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №8

от "25" 05. 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Драчук Г.А.

Приказ № 01-04-381

от "31" 08. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Спортсмены»

для 3 класса начального образованияна
2022-2023 учебный год

Составители: Прохорова С.В.
Верещагина С.В.

с. Озерное 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортсмены» для обучающихся 3 классов составлена на основе

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Министерства Просвещения России от 31.05.2021 года № 286;
- Программы развития социальной активности «Орлята России»
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Минпросвещения РФ от 5.07.2022 № ТВ-1290/03 об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования;
- Программы воспитания МБОУ Озерновская СОШ № 47, утвержденной приказом от 30.08.2021 № 01-04-287;
- Учебного плана МБОУ Озерновская СОШ № 47.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортсмены» (далее - рабочая программа) включает:

- пояснительную записку,
- содержание курса;
- планируемые результаты освоения программы курса;
- тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности, характеристику психологических предпосылок к его изучению школьниками; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, к определению планируемых результатов и к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе начальной школы. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем УУД – познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами курса внеурочной деятельности с учётом возрастных особенностей школьников.

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения школьника.

В тематическом планировании раскрывается программное содержание с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в т.ч. внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортсмены» на уровне начального общего образования составлено с учетом программы воспитания МБОУ Озерновская

СОШ № 47. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся начального общего образования.

На уровне ***начального общего образования*** к социально значимым знаниям – знаниям основных норм и традиций того общества, в котором они живут, относятся следующие:

1. Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
3. Знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
4. Беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
5. Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
6. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
7. Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
8. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
9. Уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
10. Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Формируемые социально значимые знания отражены в тематическом планировании данной рабочей программы.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТСМЕНЫ»

Программа 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.

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

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут

принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Основные направления реализации программы:

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТСМЕНЫ»

Цель : содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи :

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общей выносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса внеурочной деятельности «Спортсмены» в 3 классе отведено 34 учебных часа, по 1 часу в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТСМЕНЫ»

3 класс

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития.

В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТСМЕНЫ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры.

Дети должны знать:

-о способах и особенностях движения и передвижений человека;
-о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
-об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
-о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
Уметь:
-выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
-заботиться о своём здоровье;
-применять коммуникативные навыки;
-отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
-отвечать за свои поступки;
-находить выход из стрессовых ситуаций

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 **класс**

№	дата		Тема	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Оборудование
	план	факт				
1			Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	Эстафета . Игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.	кубики, мелки, обручи, скакалки
2			Красивая осанка..«Хвостики». «Паровоз»	формирование правильной осанки и развитие навыков бега	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, ленточки. Скакалки
3			Учись быстроте и ловкости.«Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варежки, лыжи. лыжные палки.
4			Сила нужна каждому.«Кто сильнее?», «Салки со стопами, «Удочка с прыжками»	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мешочки, скакалка, коврики
5			Ловкий. Гибкий.«Снип – Снап», «Быстрая тройка»	развитие гибкости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, скакалки
6			Весёлая скакалка.«Медведь спит, «Весёлая скакалка»	развитие ловкости и внимания	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	кубики, скакалки
7			Сила нужна каждому.«Очистить свой сад от камней»,	развитие выносливости и силы	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные	мешочки, мячи

					игры,самостоятельно играть в разученные игры	
8			Развитие быстроты.«Командные салки», «Сокол и голуби»	развитие быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мячи, скакалки
9			Кто быстрее?«Найди нужный цвет», «Разведчики»	развитие скоростных качеств, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мешочки, маленькие мячи, кубики, коврики
10			« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину	Соревнования.Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	скакалки, коврики
11			«Попади в последнего», «Дальше и выше»,	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч
12			Команда быстроногих «Гуси – лебеди».«Лиса и куры»,	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	обручи, гимнастические палки, скакалки
13			Выбираем бег.«Кто быстрее?», «Сумей догнать»	развитие скоростных качеств, ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мяч, фишки, флажки
14			Метко в цель.«Метко в цель», «Салки с большими мячами»	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в	кегли, малые мячи, большие мячи

					разученные игры	
15			Путешествие по островам.«Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
16			Развиваем точность движений.«Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	развитие глазомера и точности движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, мяч
17			Горка зовёт.«Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	ледянки
18			Зимнее солнышко.«Веер», «Паровозик	развитие выносливости и ловкости Быстрый спуск»,	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	ледянки
19			Зимнее солнышко.«Кто быстрее приготовиться »	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	ледянки
20			Штурм высоты.«Штурм высоты»	развитие выносливости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	флажки
21			Снежные фигуры.«Салки»	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	флажки
22			Закрепление. Игры на свежем	развитие выносливости и	Уметь выполнять	Мячи

			воздухе.«Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	ловкости	общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	флажки
23			Мы строим крепость «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	лопатки, санки
24			Мы строим крепость.Игры по желанию учащихся	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	лопатки, санки
25			Игры на снегу.Горелки». «Игры по желанию учащихся	развитие выносливости и скоростных качеств	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	флажки
26			Удивительная пальчиковая гимнастика.«Метание в цель», «Попади в мяч»	развитие ловкости и быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	теннисные мячики, 2 волейбольных мяча
27			Развитие скоростных качеств.«Быстро в строй», командные «колдунчики»	развитие скоростных качеств и меткости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мячи
28			Развитие выносливости."Бездомный заяц», «Лошадки»	развитие выносливости, быстроты и реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	мяч, гимнастическая палка
29			Развитие реакции.Пустое место», «Часовые и разведчики»	развитие быстроты, скорости, реакции	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные	мешочки с песком

					игры,самостоятельно играть в разученные игры	
30			«Удочка».«Не урони мяч»	развитие быстроты и выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	булавы, мяч, фишки
31			Прыжок за прыжком.Прыжок за прыжком»	развитие быстроты, ловкости, выносливости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	флажки, эстафетная палочка
32			Мир движений и здоровья. "Хвостики","Падающая палка",	развитие скоростных качеств , ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	ленточка, гимнастическая палка. мячи
33			«Ловишки с приседанием». Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	булавы, мяч, фишки
34			Русская народная игра «У медведя во бору»	Народные игры Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения,знать разученные игры,самостоятельно играть в разученные игры	Мячи, флажки

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Ахмеров Э.К. Спортивные и подвижные игры в школе. - Минск, 1968.
- 2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учеб. пос. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.
- 3. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. - М., 2000.
- 4. Головина Н.Н. Подвижные игры младших школьников как средство физического воспитания // Физическая культура. - №5. - 2009. - С. 11-12.
- 5. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пос. - Минск, 1994.
- 6. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. - М., 2000.
- 7. Игры и развлечения детей на воздухе / Сост. Т. Осокина, Е. Тимофеева, Л. Фурмина. - М., 1983.
- 8. Игры на свежем воздухе / Сост. В. Дмитриев. - М., 1998.
- 14. Растим здоровых, умных и добрых: воспитание младшего школьника: пос. для сред. и высш. педагогич. заведений. / Сост. Л.В. Ковинько. - М.: Академия, 1996. - 288 с.
- 15. Сивачева Л.Н. Физкультура - это радость! - СПб., 2001.
- 19. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 256 с.
- 20. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания. - Ростов н/Д, 1993.

https://yandex.ru/video/preview/12125285965632577902

https://yandex.ru/video/preview/10722911599982946576

https://спортания.рф/serii

https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html

https://tlum.ru/news/40-motiviruusih-multikov-pro-sport-i-zoz/

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Плакаты, иллюстрации;

2. Бумажно -печатная продукция;

3. Мебель;

4. Экран настенный;

5. Акустические системы;

6. Лазерный принтер;

7. Маркерная доска;

8. Проектор.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Плакаты, иллюстрации;

2. Бумажно -печатная продукция;

3. Экран настенный;

4. Акустические системы;

5. Проектор
6. Мячи, кегли, скакалки, обручи