

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Белебеевский район Республики  
Башкортостан

МАОУ ООШ с.Метевбаш

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО  
Хамидуллина Д.Ш  
Протокол № 1  
от 1.09.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР  
Мухаметзянова З.З  
Протокол №1  
«01»09 .2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Борисов П.В.  
Приказ №165 от  
01.09.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивная планета»  
для обучающихся 2-3 классов**

Метевбаш 2023

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивная планета » во 2-3 классах составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Рабочая программа опирается на УМК:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2010г)
2. В.И.Лях «Физическая культура. 1-4 класс»: учеб. для общеобразовательных учреждений. (М.: Просвещение 2009г)
3. В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 1-4 класс: Пособие для учителей (М.: Просвещение)

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- 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;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, 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.

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, на свежем воздухе.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю-68 часов в год.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Основы игровой деятельности направлены на совершенствование, прежде всего естественных движений. Элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу), и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения.

Подвижные игры на материале легкой атлетики. Бег, прыжки, метание.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарём, обучение основным строевым приёмам с лыжами.

Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол)

Подвижные игры для формирования правильной осанки.

Подвижные игры на свежем воздухе.

Командные игры; типа веселых стартов, старты надежд, с преодолением полосы препятствий, «Папа, мама, я – спортивная семья!», «Вперёд, мальчишки». Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различных рода деятельности.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

**Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на уроке.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с правилами игры, учить *работать* по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

Делать предварительный отбор подвижных игр.

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять план игры на основе (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные УУД:**

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения во время игры, в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Способы проверки результатов**

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- мониторинг личностного развития воспитанников;
- социометрические исследования;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- участие в соревнованиях;

#### **Содержание программы**

##### **Тема 1. Техника безопасности - 6 часов**

ТБ при занятиях подвижными играми.

##### **Тема 2. Беседы - 3 часа**

Беседа «Личная гигиена». Беседа «Закаливание организма». Беседа: «Твой организм».

### Тема 3. Игры - 59 часов

«К своим флажкам», «Запрещенные движения». «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам». «Фигуры», «Флюгер». «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики». «Кот идет», «Товарищ командир», «Не ошибись», «Беги и собирай». «Берегись, Буратино», «Жмурки». «Дети и медведь», «Гуси - лебеди». «Зима - лето», «Космонавты». «Пчелки», «красная шапочка». Веселые эстафеты с предметами. «Пустое место, «Кот идет». «Птица без гнезда», «Быстро по местам». «Ловишки», «Карлики и великаны». «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты. «Колдунчики», Пчелки». «Через ручеек», «У ребят порядок строгий». «Стая», «Быстро по местам». «Летучие рыбки», «Жмурки». «Пчелы и медвежата», «Зима – лето». «Проведи», «Пчелки». «Светофор», «Гуси – лебеди». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Волк во рву», «Пустое место». «Воробушки», Берегись Буратино». «Зима - лето», «Космонавты». «Летает - не летает», «Статуя». «Кот идет», «Товарищ командир», «День и ночь», «Воробьи вороны». «Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». «Колдунчик», «Салки выручали». «Гуси и волк», «Салки выручали». «Проведи», «Пчелки». «Хитрая лиса», «Зима – лето». «Полоса препятствий». «День ночь», «Мы веселые ребята». «Пустое место». «Зима - лето», «Космонавты». Веселые эстафеты с мечами. «Пчелы и медвежата», «Зима – лето».

Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето». Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель». Веселые эстафеты на свежем воздухе. «Пустое место». «Класс смирно», «Веселые старты», «К своим флажкам», «Два мороза». «Гуси и волк», «Салки выручали». «Хитрая лиса», «Птицы без гнезда». «День и ночь», «Воробьи вороны». «Воробушки», Берегись Буратино» Веселые старты с баскетбольными мячами. «Зайцы, сторож и жучка», веселые старты, Игры на свежем воздухе. «Зима лето». Игры с мячом и обручем. Игры со скакалками.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема учебного занятия	Формы организации деятельности	К/ ч	Дата	
				П	Ф
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии по ОФП. Подвижная игра.		1		
2.	В мире подвижных игр		1		
3.	Прыжковые упражнения.		1		
4.	Ведение с изменением высоты отскока мяча.		1		
5.	Эстафеты с ведением. Подвижная игра.		1		
6.	Ведение мяча змейкой.		1		
7.	Обучение технике игры в «Мини-баскетбол».		1		
8.	Мой веселый звонкий мяч! Игра « Охраняй капитана»		1		
9.	«Берегись, Буратино», «Жмурки».	Игра	1		
10.	«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	Игра	1		
11.	«Зима - лето», «Космонавты».	Игра, ОФП	1		

12.	Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»	Беседа. Игра	1		
13.	«Пчелки», «красная шапочка».	игра	1		
14.	Веселые эстафеты с предметами.	эстафеты	1		
15.	«Пустое место, «Кот идет».	Игра, ОФП	1		
16.	«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	игра	1		
17.	«Ловишки», «Карлики и великаны».	игра	1		
18.	ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима-лето».	Беседа. Игра	1		
19.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	игра	1		
20.	«Колдунчики», Пчелки».	Игра, офп	1		
21.	«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	игра	1		
22.	«Стая», «Быстро по местам».	Игра, офп	1		
23.	«Летучие рыбки», «Жмурки».	игра	1		
24.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	игра	1		
25.	«Проведи», «Пчелки».	игра	1		
26.	«Светофор», «Гуси – лебеди».	Игра, офп	1		
27.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	игра	1		
28.	«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	игра	1		
29.	«Волк во рву», «Пустое место».	игра	1		
30.	Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».	Беседа, игра	1		
31.	«Воробушки», Берегись Буратино».	игра	1		
32.	«Зима - лето», «Космонавты».	игра	1		
33.	ТБ при подвижных играх. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	Беседа, игра	1		
34.	«Летает - не летает», «Статуя».	игра	1		
35.	«Кот идет», «Товарищ командир»	Игра, ОФП	1		
36.	«День и ночь», «Воробьи вороны».	игра	1		
37.	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	Игра, ОФП	1		
38.	«Колдунчики», «Салки выручали».	игра	1		
39.	«Гуси и волк», «Салки выручали».	игра	1		
40.	«Проведи», «Пчелки».	Игра, ОФП	1		
41.	«Хитрая лиса», «Зима – лето».	игра	1		
42.	Полоса препятствий.	игра	1		
43.	«День ночь», «Мы веселые ребята».	игра	1		

44.	«Волк во рву», «Пустое место».	игра	1		
45.	«Зима - лето», «Космонавты».	игра	1		
46.	Веселые эстафеты с мечами.	эстафеты	1		
47.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	Беседа, игра	1		
48.	«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	игра	1		
49.	Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	игра	1		
50.	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	Игра, соревнования	1		
51.	ТБ при подвижных играх. «Салки выручали», «Волк во рву».	Беседа, игра	1		
52.	Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».	игра	1		
53.	Веселые эстафеты на свежем воздухе.	эстафеты	1		
54.	«Волк во рву», «Пустое место».	игра	1		
55.	«Класс смирно», «Веселые старты»	игра	1		
56.	«К своим флажкам», «Два мороза».	Игра, ОФП	1		
57.	«Гуси и волк», «Салки выручали».	игра	1		
58.	«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	игра	1		
59.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».	Беседа, игра	1		
60.	«День и ночь», «Воробьи вороны».	Игра, ОФП	1		
61.	«Воробушки», Берегись Буратино».	игра	1		
62.	Веселые старты с баскетбольными мячами.	эстафеты	1		
63.	«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты,	игра	1		
64.	Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	игра	1		
65.	Игры с мячом и обручем.	Игра, эстафеты	1		
66.	Игры со скакалками	Игра, эстафеты	1		
67.	Веселые эстафеты, соревнования между классами	Эстафеты, соревнования	1		
68.	Беседа «Где можно и где нельзя играть летом»	Беседа, игра	1		