

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа № 3»**

Приложение к основной образовательной программе  
начального общего образования  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №3»,  
принятой на заседании педагогического совета  
протокол №01 от 28.08.2019,  
утверждённой приказом от 02.09.2019г. №112-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Двигательная активность»

1 - 4 класс

Разработана и используется:  
Учителями начальных классов

г. Коммунар

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2009 г, В.И. Лях, А.А.Зданевич;
- основной образовательной программы НОО.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

### **Цели программы:**

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи**, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

**Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся начальных классов, на 4 года обучения.

На реализацию курса в начальной школе отводится в 1 классе 33 ч. в год (1ч в неделю), во 2-4 классах 34 часа (5 часов в неделю).

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

**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;

-умение выражать свои эмоции;

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные:**

*Обучающийся научится:*

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-учиться работать по определенному алгоритму;

**Познавательные:**

*Обучающийся научится:*

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

**Коммуникативные:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

**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 и т.д.)

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1 класс

#### **Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!**

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

#### **В здоровом теле- здоровый дух!**

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

#### **Игры на развитие психических процессов.**

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

#### **Спортивные игры.**

Спортивные игры по упрощенным правилам.

Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

**Спортивный праздник.** (Например: «Мама, папа, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух» .Часы здоровья: «Спортивные почемушки» викторины, посвященные спорту).

#### **Итоговое занятие.**

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

### 2 класс

#### **Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!**

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

## **В здоровом теле- здоровый дух!**

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

### **Русские народные игры**

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

#### **Игры народов России**

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

### **Зимние игры на снеговой площадке**

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

### **Подвижные игры**

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

### **Игры с элементами бега**

В этот раздел входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

### **Игры-хороводы**

Многие игры-хороводы с изображением трудовых процессов, с традициями быта, обряда и ритуалами, устарели и остались как фольклорные игры тех времен. Но совсем хороводы не исчезли: они приняли другие, более современную форму и содержание, более близкие современным условиям жизни, остались и старые хороводы с несколько измененным содержанием.

### **Игры с элементами прыжков**

В этот раздел вошли игры, которые помогают детям освоить навыки прыжков на одной, двух ногах; прыжки через скакалку и препятствие.

### **Ползание и лазанье**

Эти упражнения связаны с перемещением тела ползание, в вертикальном, наклонном, горизонтальном положении с опорой на ноги и руки.

Достаточно разнообразные действия, характеризующиеся тем, что в перемещениях участвуют не только ноги, но и руки. Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц, мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

### **Игры на развитие психических процессов.**

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

## **3 класс**

### **Вводные занятия. Я выбираю здоровый образ жизни!**

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

### **В здоровом теле- здоровый дух!**

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

### **Игры народов мира**

В ходе просмотра видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

### **Зимние игры на снеговой площадке»**

В этот раздел вошли игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота

реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др.

### **Игры на развитие психических процессов.**

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

### **Игры на свежем воздухе**

Игра помогает всестороннему развитию подрастающего поколения, способствует развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, коллективизм и

### **Игры – поиски**

Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры

## **4 класс**

### **Игры на свежем воздухе**

Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

### **Игры народов мира**

В ходе просмотра видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

### **Игры на внимание**

В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям.

### **Игры на зимней площадке**

На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. Применение игр на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.

### **Занятия-инсценировки**

Включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлёкшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
<b>1</b>	<b>Вводные занятия.</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>2</b>
2.1	Как делать зарядку	1
2.2	Принципы здорового образа жизни	1
<b>3</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>7</b>
3.1	Упражнения на развитие двигательной памяти	1
3.2	Игры на развитие восприятия.	1
3.3	Игры на развитие памяти.	1
3.4	Упражнения и игры на внимание	1
3.5	Игры на развитие воображения.	1
3.6	Игры на развитие мышления и речи.	1
3.7	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1
<b>4</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>21</b>
4.1	Игры для формирования правильной осанки	2
4.2.	Игры – эстафеты	2
4.3.	Игры с прыжками	2
4.4	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча	2
4.5	Игры с разными предметами	2
4.6	Игры с лазанием и перелезанием	2
4.7	Зимние забавы	3
4.8	Поисковые игры	2

4.9	Игры-цеплялки	2
4.10	Сюжетные игры	2
<b>5</b>	<b>Спортивный праздник</b>	<b>1</b>
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>33</b>

**2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1.</b>	<b>Вводные занятия.</b> <b>Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>В здоровом теле- здоровый дух</b>	<b>2</b>
2.1	Делаем зарядку	1
2.2	Правила здорового образа жизни	1
<b>3.</b>	<b>Русские народные игры.</b>	<b>7</b>
3.1	Русские народные игры. Экскурс в историю	1
3.2	Элементы русских народных игр	1
3.3	Лапта (элементы игры)	1
3.4	Горелки	1
3.5	Игра с солнцем	1
3.6	Игры с платочком	1
3.7	Мы веселые ребята	1
<b>4.</b>	<b>Игры народов России.</b>	<b>10</b>
4.1	Элементы игр народов России	2
4.2	«Липкие пеньки» (башкирская народная игра)	1
4.3	«Вестовые» (якутская народная игра)	1
4.4	«Удмуртские горелки» (удмуртская народная игра)	1
4.5	«Ястреб и утки» (бурятская народная игра)	1
4.6	Игры народов мира.	4
<b>5.</b>	<b>Зимние игры на снеговой площадке</b>	<b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Игры с элементами бега</b>	<b>2</b>

<b>8.</b>	<b>Игры - хороводы</b>	<b>2</b>
<b>9.</b>	<b>Игры с элементами прыжков</b>	<b>2</b>
<b>10.</b>	<b>Ползание и лазание</b>	<b>2</b>
<b>11.</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

### 3 класс

№ п/п	Содержание программы	Всего часов
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b> <b>Я выбираю здоровый образ жизни.</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Игры народов мира</b>	<b>6</b>
2.1	Белорусские народные игры «Хлоп, хлоп, убегай», «Мельница», «Иванка».	1
2.2	Украинские народные игры «Запорожские казаки», «Потоп».	1
2.3	Туркменские народные игры «Чай-чай», «Медведи сладкоежки».	1
2.4	Латвийские игры «Львиная охота», «Сверчок»	1
2.5	Таджикская народная игра «Тубпеши бой».	1
2.6	Спортивный праздник « Фестиваль игр народов мира»	1
<b>3.</b>	<b>Игры на развитие психических процессов</b>	<b>6</b>
3.1	Игры на развитие наблюдательности «Что за спиной?», «Слепые менялы».	1
3.2	Игры на развитие памяти «Увидел, услышал – запомни!», «Движение по памяти».	1
3.3	Игры на развитие памяти «Цвет и форма», «На ком оборвется?».	1
3.4	Упражнения и игры на внимание «Летает – не летает», «Сколько чего?», «Обойди спиной».	1
3.5	Игры с подражанием «Стуколка», «Почта».	1
3.6	Игры на развитие воображения «Иди сюда!», «Изобрази без предмета».	1
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>
4.1	Игра «Салки. Ноги от земли».	1

4.2	Игра «Колдунчики».	1
4.3	Игра «Зайцы в огороде».	1
4.4	Игра «Пустое место».	1
4.5	Игра «Салки с выручкой».	1
4.6	Игры по выбору детей.	1
<b>5.</b>	<b>Зимние игры на снеговой площадке</b>	<b>5</b>
5.1	Игра «На одной лыже».	1
5.2	Челночная эстафета в тройках.	1
5.3	Игры «Снежные перебежки», «Шаг-великан».	1
5.4	Игры «Мишень», «Попади шайбой в круг».	1
5.5	Игра «Кто кого перетянет».	1
<b>6.</b>	<b>Игры - поиски</b>	<b>3</b>
<b>7.</b>	<b>Игры на свежем воздухе</b>	<b>6</b>
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

**4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Вводные занятия.</b> <b>Я выбираю здоровый образ жизни</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Игры на свежем воздухе.</b>	<b>6</b>
2.1	игра «Здравствуйте»	1
2.2	игра «светофор»	1
2.3	игра «Тропинка»	1
2.4	игра «Заколдованный замок»	1
2.5	игра «гнездышко»	1
2.6	«Весёлые старты» - конкурсная программа	1
<b>3</b>	<b>Игры на внимание</b>	<b>6</b>
3.1	Игры с элементами бега. «Балтени»	1
3.2	«Брито - стрижено»	1
3.3	«Вытащи платок»	1
3.4	Спортивный праздник « Фестиваль подвижных игр»	1
3.5	«Молотилка»	1
3.6	«Играем в прятки»	1
<b>4</b>	<b>Игры народов мира.</b>	<b>4</b>
4.1	Грузинские игры «Снятие шапки» (Кудис агеба).	1
4.2	Австрийские игры «Найди платок»	1
4.3	Бразильская игра «Больная кошка»	1
4.4	Азербайджанская игра «Достань шапку»	1
<b>5</b>	<b>Зимние игры на снеговой площадке</b>	<b>4</b>
5.1	«Подбрось -поймай»	1

5.2	«Полоса препятствий» Зимние игры на снеговой площадке.	1
5.3	«Построй туннель»	1
5.4	Эстафета на санках.	1
<b>6</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>
<b>7</b>	<b>Занятия инсценировки</b>	<b>6</b>
7.1	«Веселые -туристы»	1
7.2	«В гостях у Нептуна»	1
7.3	«Астронавты»	1
7.4	«Морские волки»	1
7.5	«Медведь и пчелы»,	1
7.6	«Пожарные на ученье»	1
<b>8</b>	<b>Игры на свежем воздухе</b>	<b>5</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>