

Муниципальное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа  
имени заслуженного учителя РСФСР Худякова В.И.  
с.Царевщина Балтайского района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО.

Заместитель директора по ВР  
МОУ СОШ с.Царевщина

 Салина С.А.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МОУ СОШ с. Царевщина



 Н.А. Мартынова

Приказ № 200 от 31.08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Факел»**  
**для 3 класса**

Составитель: Ерофеев Владимир Викторович  
учитель физкультуры

с.Царевщина  
2023 г.

## Пояснительная записка

к рабочей программе внеурочной деятельности «Факел» для учащихся 3 класса.

Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки, эмоциональное напряжение процесса обучения отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья школьников является физическая культура, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения.

Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в младшем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют подвижные игры. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе. Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым, настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Цель программы:** сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

**Задачи:** - сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;

- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

- повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

В основу отбора содержания программы были положены следующие **принципы**:

- **принцип оздоровительной направленности** обосновывает применение подвижных игр для компенсации недостатка двигательной активности детей;
- **принцип социализации** направлен на включение ребенка в групповую деятельность, воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
- **принцип доступности** предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психологического и физического развития детей;
- **принцип постепенности** определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному» в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
- **принцип сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

### **Общая характеристика программы**

Программа внеурочной деятельности «Факел» является тематической и разработана для учащихся 3 класса. Общий объем программы – 34 часа, режим занятий по 1 часу в неделю.

Срок реализации программы – один учебный год.

Продолжительность занятия – 40 минут.

Предусмотренные программой занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий детей и родителей.

Результаты решения поставленных задач определяются в игровой форме с использованием методов анкетирования, тестирования, наблюдения с привлечением классного руководителя.

Данная программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения.
- Основной образовательной программы образовательного учреждения. Начальная школа.
- В.И.Лях, А.А.Зданевич /Физическая культура Начальные классы. 1-4 классы. / - М.: Издательство «Просвещение», 2018г.

## Содержание программы

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал.

Подвижные игры. «Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Снип – Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и др.

### Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Факел» являются:

1. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
2. Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
3. Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
5. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:**

1. Представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
3. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
4. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
5. Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
6. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
7. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
8. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
9. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
10. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных усло

#### **Планируемые результаты реализации программы**

- у третьеклассника выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

#### **Требования к знаниям, умениям, навыкам:**

Иметь представление о двигательном режиме;

Знать :

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры;
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Уметь:

-оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;

-выполнять правила игры.

Демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
1	Мир движений. «Игра белок», «Щенок»	1	4.09.23	
2	Игры на формирование осанки. «Хвостики». «Паровоз»	1	11.09.23	
3	Учись быстрой и ловкости. «Кто быстрее?»	1	18.09.23	
4	Развитие силы. «Удочка с прыжками»	1	25.09.23	
5	Развитие гибкости. «Быстрая тройка»	1	2.10.23	
6	Игры со скакалкой. «Весёлая скакалка».	1	9.10.23	
7	Игры на развитие силы. «Очистить свой ад от камней».	1	16.10.23	
8	Развитие быстроты. «Командные салки»,	1	23.10.23	
9	«Найди нужный цвет»	1	13.11.23	
10	Развитие силы. «Удочка с приседанием»	1	20.11.23	
11	Игры с бегом. «Выбегай из круга», «Салки»	1	27.11.23	
12	Сюжетные игры. «Гуси – лебеди».	1	4.12.23	
13	Игры с бегом. «Кто быстрее?» «Сумей догнать»	1	11.12.23	
14	Метко в цель. «Салки с большими мячами»	1	18.12.23	
15	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц»	1	25.12.23	
16	Развиваем точность движений. «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	1	15.01.24	
17	Горка зовёт. «Быстрый спуск», «Веер»	1	22.01.24	
18	Зимнее солнышко. «Паровозик»	1	29.01.24	
19	Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовится»	1	5.02.24	
20	Штурм высоты.	1	12.01.24	
21	Снежные фигуры. «Салки»	1	19.02.24	
22	Закрепление. Игры на свежем воздухе по выбору учащихся.	1	26.02.24	
23	«Мороз – Красный нос». Сюжетные игры по желанию учащихся	1	4.03.24	
24	Мы строим крепость. Игры по желанию учащихся	1	11.03.24	
25	Игры на снегу. «Горелки».	1	18.03.24	

26	«Метание в цель», «Попади в мяч»	1	1.04.24	
27	Развитие скоростных качеств. «Быстро в строй», командные «Колдунчики»	1	8.04.24	
28	Развитие выносливости. «Лошадки»	1	15.04.24	
29	Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики»	1	22.04.24	
30	Мир движений и здоровья. «Хвостики», «Падающая палка»	1	6.05.24	
31	Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. «Если бы ноги стали руками»	1	13.05.24	
32	От занятий физкультурой к олимпийским рекордам. Любимые игры	1	20.05.24	
33	От занятий физкультурой к олимпийским рекордам. Любимые игры	1	27.05.24	
34	Заключительное занятие «Игровая эстафета»	1	30.05.24	

#### Литература:

1. В.К.Шурухина. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
2. Е.М.Геллер. Игры на переменах для школьников 1-3 кл.М. Физкультура и спорт.1985г.
3. Е.М.Минский. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
5. Г.А. Воронина . Программой регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО , 2007 г.
6. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского, Москва: Просвещение, 2013
7. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
8. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
9. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.