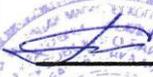


Муниципальное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа с. Баскатовка  
Марксовского района Саратовской области

<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МОУ СОШ с. Баскатовка</p> <p> /Цыганок Т.Н./</p> <p>Протокол № 1 от 31.08.2023 г.</p>	<p><b>«Проверено»</b> Заместитель директора по ВР МОУ СОШ с. Баскатовка</p> <p> /Решетняк О.А./</p> <p>31.08.2023 г.</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Директор МОУ СОШ с. Баскатовка</p> <p> /Подкопаева Л.Б./</p> <p>Приказ № <u>215</u> от 31.08.2023 г.</p>
---	---	--

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**спортивно-оздоровительное направление**  
**«Спорт учёбе не помеха»**  
педагога  
Панкратовой Виктории Сергеевны  
3 класс

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от 31.08.2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Спорт учёбе не помеха» предназначена для реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению в 3 классе, и рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Программа построена в соответствии с требованиями

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций»

3. Устава МОУ – СОШ с. Баскатовка Марксовского района Саратовской области.

4. Рабочей программы воспитания МОУ-СОШ с. Баскатовка (приказ №168 от 10.08.2022)

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства.

**Цель:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.

2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.

3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.

2. Попрыгать, поиграть.

3. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Формы организации кружка «Спорт учёбе не помеха»:

- Классные часы;
- Беседы, викторины;
- Коллективные творческие дела;
- Смотры-конкурсы;
- Ролевые игры;
- игры

## Содержание программы

Игры для развития сотрудничества и навыков общения: «Три движения», «Пять имен», «Ладонка», «Схвати!», «Пожалуйста», «Конспираторы», «За стул», «Узнай, кто затейник», «Здравствуй, сосед!», «Здравствуй, догони!», «Мама и ребёнок».

Игры и упражнения для развития внимания и памяти: «Летала корова», «Тактильный телеграф», «Топ-хлоп», «Правильно-неправильно», «Пуговица», «Это я!», «Кто самый внимательный?», «Нос-ухо-нос», «Приглашение».

Игры для развития речи и внимания: «Что видели?», «Цепочка слов», «И мы!», «Ча-ча-ча», «Кого нет?», «Малечина-калечина», «Чепуха».

Игры для развития координации движений: «Мы тоже можем так», «Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам!», «Двенадцать палочек», «Гонка мячей по кругу», «Возьми булаву».

Игры с бегом: «Догони обруч», «Белки, зайцы, мышки», «С медведем», «Али-баба», «Домики».

Игры с прыжками: «Пятнашки на одной ноге», «Тройной прыжок».

Игры с мячом: «Выбей мяч из круга!», «Откати мяч!», «Охотники и утки», «Четыре стихии».

Игры с футболом: «Горячий мяч», «Два барана».

Игры для тренировки глазомера: «Ориентирование по местным предметам», «Шагай – считай», «Шагомеры», «Свои метки», «Гимнастика сторон горизонта».

Игры с обручем: «Бег сороконожек с обручем», «Катание обручей».

Народные игры: «Школа мячей», «Цвет», «Жмурки», «Змейка», «Чижик», «Бабки», «Городки», «Ходули».

Игры – эстафеты: «Эстафета с карточками», «Ловля бабочек», «Эстафета с поворотом», «Сбор овощей».

Лыжная подготовка: ТБ на занятиях лыжной подготовки. Игры на лыжах: «Трамвай», «Найди себе пару», «Гонки санок», «Попади в цель», «Быстрые упряжки», «На санки», «Поменяй флажки», «Идите за мной», «Пройди и не задень», «Зима и лето». Катание на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось. Попеременный двушажный ход. Ходьба парами, тройками. Эстафета на лыжах. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.

## Тематическое планирование

3 класс

п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	Игры для развития сотрудничества и навыков общения Подвижные игры: «Три движения», «Пять имен», «Ладощка»	1
	Игры и упражнения для развития внимания и памяти. «Летала корова», «Тактильный телеграф», «Топ-хлоп»	1
	Игры развития речи и внимания. «Что видели?», «Цепочка слов»	1
	Игры для развития координации движений. «Мы тоже можем так»	1
	Игры с бегом. «Догони обруч», «Белки, зайцы, мышки»	1
	Игры с прыжками. «Пятнашки на одной ноге», «Тройной прыжок»	1
	Игры с мячом. «Выбей мяч из круга!», «Откати мяч!»	1
	Игры с фитболом. «Горячий мяч», «Два барана»	1
	Игры для тренировки глазомера. «Ориентирование по местным предметам»	1
0	Игры с обручем «Бег сороконожек с обручем», «Катание обручей»	1
1-13	Народные игры. «Школа мячей», «Цвет», «Жмурки», «Змейка»	3
4	Игры для развития сотрудничества и навыков общения «Схвати!»	1
5	Игры и упражнения для развития внимания и памяти. Правильно-неправильно», «Пуговица», «Это я!»	1
6	Игры развития речи и внимания. «И мы!», «Ча-ча-ча», «Кого нет?»	1
7	Игры для развития координации движений. «Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам!»	1
8	ТБ на занятиях лыжной подготовки. «Трамвай», «Найди себе пару».	1
9	Игры на лыжах. «Гонки санок», «Попади в цель»	1
0	Катание на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось. «Быстрые упряжки», «На санки»	1
1	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом. Катание на лыжах. «Поменяй флажки»	1
2	Катание на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось. Разучивание игры «Идите за мной»	1
3	Катание на лыжах и санках. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»	1
4	Ходьба парами, тройками. Эстафета на лыжах. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	1
5	Игры для развития сотрудничества и навыков общения «Пожалуйста», «Конспираторы», «За стул», «Узнай, кто затейник», «Здравствуй, сосед!», «Здравствуй, догони!», «Мама и ребёнок»	1
6	Игры и упражнения для развития внимания и памяти. «Кто самый внимательный?», «Нос-ухо-нос», «Приглашение»	1
7	Игры развития речи и внимания. «Малечина-калечина», «Чепуха»	1
8	Игры для развития координации движений. «Двенадцать палочек», «Гонка мячей по кругу», «Возьми булаву»	1
9	Игры с бегом «С медведем», «Али-баба», «Домики»	1
0	Игры с мячом «Охотники и утки», «Четыре стихии»	1

1	Игры для тренировки глазомера «Шагай – считай», «Шагомеры», «Свои метки», «Гимнастика сторон горизонта»	1
2	Игры – эстафеты «Эстафета с карточками», «Ловля бабочек», «Эстафета с поворотом», «Сбор овощей»	1
3-34	Народные игры. «Чижик», «Бабки», «Городки», «Ходули»	2
<b>Всего:</b>		<b>34</b>

### Календарно – тематическое планирование

п/п	Тема	ИКТ и проектно исследовательская деятельность	Дата		Примечание
			план	факт	
	Игры для развития сотрудничества и навыков общения Подвижные игры: «Три движения», «Пять имен», «Ладонка»				
	Игры и упражнения для развития внимания и памяти. «Летала корова», «Тактильный телеграф», «Топ-хлоп»				
	Игры развития речи и внимания. «Что видели?», «Цепочка слов»				
	Игры для развития координации движений. «Мы тоже можем так»				
	Игры с бегом. «Догони обруч», «Белки, зайцы, мышки»				
	Игры с прыжками. «Пятнашки на одной ноге», «Тройной прыжок»				
	Игры с мячом. «Выбей мяч из круга!», «Откати мяч!»				
	Игры с фитболом. «Горячий мяч», «Два барана»				
	Игры для тренировки глазомера. «Ориентирование по местным предметам»				
0	Игры с обручем «Бег сороконожек с обручем», «Катание обручей»				
1 – 13	Народные игры. «Школа мячей», «Цвет», «Жмурки», «Змейка»				
4	Игры для развития сотрудничества и навыков общения «Схвати!»				
	Игры и упражнения для				

5	развития внимания и памяти. Правильно-неправильно», «Пуговица», «Это я!»				
6	Игры развития речи и внимания. «И мы!», «Ча-ча-ча», «Кого нет?»				
7	Игры для развития координации движений. «Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам!»				
8	ТБ на занятиях лыжной подготовки. «Трамвай», «Найди себе пару».				
9	Игры на лыжах. «Гонки санок», «Попади в цель»				
0	Катание на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось. «Быстрые упряжки», «На санки»				
1	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом. Катание на лыжах. «Поменяй флажки»				
2	Катание на лыжах. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось. Разучивание игры «Идите за мной»				
3	Катание на лыжах и санках. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето»				
4	Ходьба парами, тройками. Эстафета на лыжах. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.				
5	Игры для развития сотрудничества и навыков общения «Пожалуйста», «Конспираторы», «За стул», «Узнай, кто затейник», «Здравствуй, сосед!», «Здравствуй, догони!», «Мама и ребёнок»				
6	Игры и упражнения для развития внимания и памяти. «Кто самый внимательный?», «Нос-ухо-нос», «Приглашение»				
7	Игры развития речи и внимания. «Малечина-калечина», «Чепуха»				
8	Игры для развития координации движений. «Двенадцать палочек», «Гонка мячей по кругу», «Возьми булаву»				
	Игры с бегом «С медведем»,				

9	«Али-баба», «Домики»				
0	Игры с мячом «Охотники и утки», «Четыре стихии»				
1	Игры для тренировки глазомера «Шагай – считай», «Шагомеры», «Свои метки», «Гимнастика сторон горизонта»				
2	Игры – эстафеты Эстафета с карточками», «Ловля бабочек», «Эстафета с поворотом», «Сбор овощей»				
3 – 34	Народные игры.«Чижик», «Бабки», «Городки», «Ходули»				

### Планируемые результаты

Освоения учащимися содержания программы по курсу «Спорт учёбе не помеха» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Валентинов В. 150 веселых игр. С.-Петербург, Литера, 2019
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Москва, Просвещение, 2018
3. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. Ростов-на-Дону, Феникс, 2018
4. Кенман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. Москва, Просвещение-Владос, 2019
5. Копылов Ю.А. Учить правильно дышать. Физическая культура в школе, 2019, №4
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва, 2019
7. Мачинская В. И. Гимнастика, исправляющая осанку. Москва. 2018
8. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Москва, Просвещение, 2019
9. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки. Москва, 2019