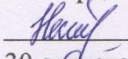


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №3 СТ. КАРДОНИКСКОЙ»**

СОГЛАСОВАНО


Заместитель директора  
по УВР МБОУ «ООШ №3  
ст. Кардоникской»

 Нестеренко Л.А.  
30 августа 2024 г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ООШ №3  
ст. Кардоникской»

 Кононова В.И.  
30 августа 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

педагога первой квалификационной категории  
Буланчиковой Елены Ивановны  
внеурочной деятельности  
« КРЕПЬИШ»

3 класс

РАССМОТРЕНО:

на заседании

педагогического совета

Протокол №1

от 30.08.2024 г.

2024 – 2025 учебный год

# ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ «КРЕПЫШ»

Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

## Обучающие:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- обучение разнообразным правилам игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

## Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- гармоничное развитие функциональных систем организма ребёнка, повышение жизненного тонуса;
- повышение физической и умственной работоспособности школьника.

## Воспитывающие:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- привить учащимся интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

## **Особенности программы.**

Предлагаемая учебная программа по физической культуре знакомит учащихся с играми, игровыми ситуациями. Процесс формирования первичных умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических

способностей, ведь детские подвижные игры несут огромную, и может быть самую важную роль в физическом развитии ребенка.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Формирование универсальных учебных действий

#### Личностные УДД

- ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- нравственно-этическое оценивание

#### Коммуникативные УДД

- умение выражать свои мысли,
- разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- управление поведением партнера: контроль, коррекция,
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками,
- построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

#### Регулятивные УДД

- целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения,
- контроль в форме сличения с эталоном,
- планирование промежуточных целей с учетом результата.

### Познавательные универсальные действия (общеучебные):

- выделение и формулирование учебной цели,
- поиск и выделение необходимой информации,
- анализ объектов,

### **Содержание программы**

#### **Тема 1 – 2 Теория (2ч)**

Инструктаж по технике безопасности о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину

**Тема 3 -7 Догонялки(5 ч )** перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».

**Тема 8 – 10 Поисковые игры (3ч)** «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.

**Тема 11 -14 Спортивные игры (4ч)** упрощённый футбол, пионербол, баскетбол.

**Тема 15 -22 Игры с мячом. Эстафеты (8ч)** «Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»

**Тема 23 Спортивные эстафеты (1ч)**

**Тема 24 -28 Упражнения с мячом (5ч)**

**Тема 29 -30 Спортивные соревнования. Игры на точность метания (2ч)** «Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.

**Тема 31 Комбинированные эстафеты (1ч)**

**Тема 32 - 33 Игры с бегом. Эстафеты с набивными мячами (2ч)**

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок».

**Тема 34 (1ч) Итоговый проект «Крепыш».** Спортивные почемучки, загадки, шарады, каламбуры. «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов»  
**Игры, эстафеты с участием родителей**

**Ожидаемые результаты:**

К концу третьего года обучения дети

**должны иметь представление:**

- *об историческом наследии русского народа и видах игр;*
- *о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности;*

**должны знать:**

- *правила проведения игр, эстафет и праздников;*
- *основные факторы, влияющие на здоровье человека;*
- *основы правильного питания;*
- *правила поведения во время игры.*

**должны уметь:**

- *выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);*
- *проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;*
- *владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;*
- *применять игровые навыки в жизненных ситуациях.*

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- теннисные мячи;
- наборы кубиков (по 9 штук в каждом);
- гимнастические обручи;
- резиновые мячи;
- мячи – прыгунки;
- платочки;
- скакалки;
- 2 декоративные удочки;
- флажки;

### **Литература:**

1. Барканов С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Учебно-методическое пособие /Владос, 2011.
2. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2014.
3. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие, 2012.
- 4 Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 2011.
- 5 Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни,2012
- 6 Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе», Творческий центр, 2013

## ***КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;



- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Формирование универсальных учебных действий**

#### **Личностные УДД**

- ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- нравственно-этическое оценивание

#### **Коммуникативные УДД**

- умение выражать свои мысли,
- разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- управление поведением партнера: контроль, коррекция,
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками,
- построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

#### **Регулятивные УДД**

- целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения,

- контроль в форме сличения с эталоном,
- планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия (общеучебные):**

- выделение и формулирование учебной цели,
- поиск и выделение необходимой информации,
- анализ объектов,

№ п/п	Содержание	Общее количество часов		Элементы содержания	Дата по плану	Дата по факту
		теория	практика			
1.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1		Инструктаж по технике безопасности о поведении на улице, на стадионе, при занятиях с мячами, ответственно относиться к разминке, внешнему виду, спортивной форме, самочувствию, не нарушать дисциплину		
2	<i>Правила игры. Обязательны ли они для всех?</i>	1				

<b>3</b>	Бег. Пробегание отрезков 10 м, 30 м, 60 м. Стартовые ускорения. . П.И: “День и ночь”, “Салки без мяча”.		<b>1</b>	Перемена мест, передача мяча по кругу, гонка с мячом по кругу, «Горячее место», «Лягушка», « Лиса в норку», «Гуси-лебеди», салки с домом, «Два Мороза», «Колдуны».		
<b>4</b>	Бег. Пробегание отрезков 30 м, 60 м. П.И “Волк во рву”, “Третий - лишний”, “Удочка”, . Комбинированные эстафеты		<b>1</b>			
<b>5</b>	Бег приставным шагами (правым и левым боком, спиной вперед). П.И: “День и ночь”, Комбинированные эстафеты.		<b>1</b>			
<b>6-8</b>	<i>Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему необходимо осалить убегающих игроков и игры эстафеты</i>		<b>3</b>			
<b>9-11</b>	Прыжки вперед и назад “лягушкой” <i>Поисковые игры.</i>		<b>3</b>		«Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу.	
<b>12-15</b>	<i>Спортивные игры</i> Гигиенические сведения и меры безопасности на		<b>4</b>	Упрощённый футбол, пионербол, баскетбол		

	занятиях Челночный бег Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления					
<b>16-18</b>	Челночный бег Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления <i>Игры с мячом.</i>		<b>3</b>	«Не упусти мяч», «Мяч капитану», ведение мяча, «Передал –садись», точный удар, упражнения с малым мячом, мяч над головой, «Земля – вода – небо», «Мяч сквозь обруч»		
<b>19</b>	Прыжки через препятствия Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, Передача мяча двумя руками от груди <i>Игры с мячом</i>		<b>1</b>			
<b>20-21</b>	Тройной прыжок с места Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. <i>Игры с мячом</i>		<b>2</b>			
<b>22-23</b>	Прыжки, упражнения со скакалкой <i>Игры с мячом</i>		<b>2</b>			
<b>24</b>	<i>Спортивные эстафеты</i>		<b>1</b>			
<b>25-26</b>	Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча.		<b>2</b>			
<b>27-28</b>	Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после		<b>2</b>			

	ловли с остановкой, после поворота на месте.					
<b>29</b>	Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине.		<b>1</b>			
<b>30</b>	<i>Спортивные соревнования на точность метания</i>		<b>1</b>	«Попади в круг», точный удар, бросок мяча в кольцо, «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», набрасывание колец на кеглю, метание дисков.		
<b>31</b>	<i>Спортивные соревнования с передачей мяча</i>		<b>1</b>			
<b>32</b>	<i>Комбинированные эстафеты</i>		<b>1</b>			
<b>33</b>	<i>Игры с бегом</i>		<b>1</b>	«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок-бегунок».		
<b>34</b>	<i>Итоговый проект «Крепыш». Игры, эстафеты с участием родителей</i>		<b>1</b>	Спортивные почемучки, загадки, шарады, каламбуры. «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха»,		

				«Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов». Игры, эстафеты с участием родителей		
--	--	--	--	--	--	--

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.