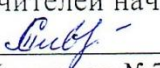



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Администрация города Рубцовска

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
учителей начальных классов  
 Сивакова Т.П.  
Протокол №7  
от "08" июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Шустрова Г.Н.  
Протокол №16  
от "09" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Гимназия №11»  
 Мартинюк А.В.  
Приказ № 249  
от "15" июня 2022 г.



**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

по курсу "Подвижные игры" и "Путешествие по тропе здоровья"

направление двигательная активность

в 3 А, Б, В, Г классах

на 2022– 2023 учебный год

разработана на основе курса

"Подвижные игры" и "Путешествие по тропе здоровья",

разработанного Глебовой Л.Д. руководителя методического объединения учителей

начальных классов, МОУ ООШ № 1, с. Донское, Ставропольский край

Составитель: Осипова Надежда Викторовна, учитель физической культуры

Рубцовск, 2022

## Учебно-тематическое планирование

по "Подвижные игры" и "Путешествие по тропе здоровья"

Класс: 3 "А"

Учитель Осипова Надежда Викторовна

Количество часов: на год 35, в неделю 1 час;

    I полугод. 16

    II полугод. 19

## Учебно-тематическое планирование

по "Подвижные игры" и "Путешествие по тропе здоровья"

Класс: 3 "Б"

Учитель Осипова Надежда Викторовна

Количество часов: на год 34, в неделю 1 час;

    I полугод. 16

    II полугод. 18

## Учебно-тематическое планирование

по "Подвижные игры" и "Путешествие по тропе здоровья"

Класс: 3 "В"

Учитель Осипова Надежда Викторовна

Количество часов: на год 34, в неделю 1 часа;

I полугод. 16

II полугод. 18

## Учебно-тематическое планирование

по "Подвижные игры" и "Путешествие по тропе здоровья"

Класс: 3 "Г"

Учитель Осипова Надежда Викторовна

Количество часов: на год 35, в неделю 1 часа;

    I полугод. 16

    II полугод. 19

## **Пояснительная записка к рабочей программе по курсу «Подвижные игры» и «Путешествие по тропе здоровья»**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом № 373 Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г., на основе курса «Подвижные игры» и «Путешествие по тропе здоровья», разработанного Глебовой Л.Д. руководителя методического объединения учителей начальных классов, МОУ ООШ № 1, с. Донское, Ставропольский край (журнал «Завуч» № 4, 2011 г).

### **Информация о возрастной группе учащихся, на которых ориентирована программа.**

Программа предназначена для детей 9 лет, посещающих ОУ.

### **Информация о назначении программы курса.**

Игра - важнейший инструмент жизненной активности ребёнка. Движение – это жизнь. Природа дала ребёнку врождённое стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством – чувством «мышечной радости», которое он испытывает двигаясь. Общее снижение интереса к детской игре как в учебном процессе, так и во внеурочное время в определённой мере утратило значение игр в решении жизнедеятельности ребёнка. Игры с физическим компонентом позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности.

Эмоциональный подъём во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции ребёнка, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений. Знакомство с русскими народными играми, играми народов России является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания. У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создаётся эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Базовым результатом освоения курса является не только активное развитие физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися курса с общеразвивающей направленностью, входят:

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

### **Количество часов, отводимых на изучение данного курса.**

Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

**Цель курса:** повысить интерес к детским подвижным играм как одной из форм двигательной активности ребёнка.

### **Задачи:**

- Расширить знания учащихся в области подвижных игр.
- Возвысить через игру культуру русского народа. Познакомить с культурой других народов.
- Развитие физических способностей ребёнка в игре.

### **Планируемые результаты**

По окончании третьего класса начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Личностные и метапредметные результаты.**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Содержание тем курса внеурочной деятельности.**

#### **Русские народные игры (3 ч).**

Знакомство с играми своего народа, развитие физических способностей детей, координации движения, силы и ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

**Игры народов России (17 ч).** Знакомство с играми народов России. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**Эстафеты (5 ч).**

Познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

**Тропа здоровья (9 ч).**

Через практические навыки, умения познакомить учащихся со своим организмом, то есть с самим собой. Развивать знания в области сохранения организма здоровым начиная с детства.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ПО "ПОДВИЖИМ ИГРАМ" И "ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ" ЗА 3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов по авторской программе	Количество часов по рабочей программе	Номер урока в тематическом планировании
1.	<b>Русские народные игры</b>	<b>3 часа</b>	<b>3 часа</b>	1-3
2.	<b>Игры народов России</b>	<b>17 часов</b>	<b>17 часов</b>	4-20
3.	<b>Эстафеты</b>	<b>5 часов</b>	<b>5 часов</b>	21-25
4.	<b>Тропа здоровья</b>	<b>9 часов</b>	<b>9 часов</b>	26-34
6.	<b>Резервное занятие</b>		<b>1 час</b>	35
	<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>	<b>35 часов</b>	



**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры и Путешествие по тропе здоровья» 3 «А» класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма внеурочной деятельности	Дата проведения	
				план	факт
<b>Русские народные игры ( 3 часа)</b>					
1.	«Краски»	1	Игровая, поточная	05.09	
2.	«Гори, гори, ясно!»	1	Игровая, поточная	12.09	
3.	«Ляпка»	1	Игровая, поточная	19.09	
<b>Игры народов России ( 17 часов)</b>					
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игровая, поточная	26.09	
5.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игровая, фронтальная	03.10	
6.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровая, фронтальная	10.10	
7.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	Игровая, фронтальная	17.10	
8.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	Игровая, фронтальная	24.10	
9.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	Игровая, фронтальная	07.11	
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	Игровая, фронтальная	14.11	
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игровая, фронтальная	21.11	
12.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игровая, фронтальная	28.11	
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игровая, фронтальная	05.12	
14.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1	Игровая, фронтальная	12.12	
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	Игровая, фронтальная	19.12	
16.	Тувинские народные игры «стрельба в мишень», «Борьба»	1	Игровая, фронтальная	26.12	
17.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	Игровая, фронтальная	09.01	
18.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	Игровая, фронтальная	16.01	
19.	Чувашская народная игра «Рыбки»	1	Игровая, фронтальная	23.01	
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока !Льдинки, ветер и мороз»	1	Игровая, фронтальная	30.01	
<b>Эстафеты ( 5 часов)</b>					
21.	Эстафета «Вызов номеров»	1	Соревнование, фронтальная	06.02	
22-23.	Эстафета по кругу	2	Соревнование, поточная	13.02 20.02	
24-25.	Эстафета с обручем	2	Соревнование, фронтальная	27.02 06.03	
<b>Тропа здоровья ( 9 часов)</b>					
26.	Школа здорового питания	1	Беседа	13.03	

<b>27.</b>	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	Беседа	20.03	
<b>28.</b>	Значение ходьбы для двигательной активности	1	Беседа	03.04	
<b>29.</b>	Органы чувств	1	Беседа	10.04	
<b>30.</b>	Нервная система	1	Беседа	17.04	
<b>31.</b>	Органы слуха	1	Беседа	24.04	
<b>32.</b>	Мышцы	1	Беседа	08.05	
<b>33.</b>	Органы дыхания	1	Беседа	15.05	
<b>34.</b>	Осанка и скелет	1	Беседа	22.05	
<b>35.</b>	Резервное занятие.	1		29.05	

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры и Путешествие по тропе здоровья» 3 «Б» класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма внеурочной деятельности	Дата проведения	
				план	факт
<b>Русские народные игры ( 3 часа)</b>					
1.	«Краски»	1	Игровая, поточная	01.09	
2.	«Гори, гори, ясно!»	1	Игровая, поточная	08.09	
3.	«Ляпка»	1	Игровая, поточная	15.09	
<b>Игры народов России ( 17 часов)</b>					
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игровая, поточная	22.09	
5.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игровая, фронтальная	29.09	
6.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровая, фронтальная	06.10	
7.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	Игровая, фронтальная	13.10	
8.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	Игровая, фронтальная	20.10	
9.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	Игровая, фронтальная	27.10	
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	Игровая, фронтальная	10.11	
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игровая, фронтальная	17.11	
12.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игровая, фронтальная	24.11	
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игровая, фронтальная	01.12	
14.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1	Игровая, фронтальная	08.12	
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	Игровая, фронтальная	15.12	
16.	Тувинские народные игры «стрельба в мишень», «Борьба»	1	Игровая, фронтальная	22.12	
17.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	Игровая, фронтальная	12.01	
18.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	Игровая, фронтальная	19.01	
19.	Чувашская народная игра «Рыбки»	1	Игровая, фронтальная	26.01	
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока !Льдинки, ветер и мороз»	1	Игровая, фронтальная	02.02	
<b>Эстафеты ( 5 часов)</b>					
21.	Эстафета «Вызов номеров»	1	Соревнование, фронтальная	09.02	
22-23.	Эстафета по кругу	2	Соревнование, поточная	16.02 02.03	
24-25.	Эстафета с обручем	2	Соревнование, фронтальная	09.03 16.03	
<b>Тропа здоровья ( 9 часов)</b>					
26.	Школа здорового питания	1	Беседа	23.03	

<b>27.</b>	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	Беседа	06.04	
<b>28.</b>	Значение ходьбы для двигательной активности	1	Беседа	13.04	
<b>29.</b>	Органы чувств	1	Беседа	20.04	
<b>30.</b>	Нервная система	1	Беседа	27.04	
<b>31.</b>	Органы слуха	1	Беседа	04.05	
<b>32.</b>	Мышцы	1	Беседа	11.05	
<b>33.</b>	Органы дыхания	1	Беседа	18.05	
<b>34.</b>	Осанка и скелет	1	Беседа	25.05	

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры и Путешествие по тропе здоровья» 3 «В» класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма внеурочной деятельности	Дата проведения	
				план	факт
<b>Русские народные игры ( 3 часа)</b>					
1.	«Краски»	1	Игровая, поточная	02.09	
2.	«Гори, гори, ясно!»	1	Игровая, поточная	09.09	
3.	«Ляпка»	1	Игровая, поточная	16.09	
<b>Игры народов России ( 17 часов)</b>					
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игровая, поточная	23.09	
5.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игровая, фронтальная	30.09	
6.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровая, фронтальная	07.10	
7.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	Игровая, фронтальная	14.10	
8.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	Игровая, фронтальная	21.10	
9.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	Игровая, фронтальная	28.10	
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	Игровая, фронтальная	11.11	
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игровая, фронтальная	18.11	
12.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игровая, фронтальная	25.11	
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игровая, фронтальная	02.12	
14.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1	Игровая, фронтальная	09.12	
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	Игровая, фронтальная	16.12	
16.	Тувинские народные игры «стрельба в мишень», «Борьба»	1	Игровая, фронтальная	23.12	
17.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	Игровая, фронтальная	13.01	
18.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	Игровая, фронтальная	20.01	
19.	Чувашская народная игра «Рыбки»	1	Игровая, фронтальная	27.01	
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока !Льдинки, ветер и мороз»	1	Игровая, фронтальная	03.02	
<b>Эстафеты ( 5 часов)</b>					
21.	Эстафета «Вызов номеров»	1	Соревнование, фронтальная	10.02	
22-23.	Эстафета по кругу	2	Соревнование, поточная	17.02 24.02	
24-25.	Эстафета с обручем	2	Соревнование, фронтальная	03.03 10.03	
<b>Тропа здоровья ( 9 часов)</b>					
26.	Школа здорового питания	1	Беседа	17.03	

<b>27.</b>	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	Беседа	07.04	
<b>28.</b>	Значение ходьбы для двигательной активности	1	Беседа	14.04	
<b>29.</b>	Органы чувств	1	Беседа	21.04	
<b>30.</b>	Нервная система	1	Беседа	28.04	
<b>31.</b>	Органы слуха	1	Беседа	05.05	
<b>32.</b>	Мышцы	1	Беседа	12.05	
<b>33.</b>	Органы дыхания	1	Беседа	19.05	
<b>34.</b>	Осанка и скелет	1	Беседа	26.05	

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры и Путешествие по тропе здоровья» 3 «Г» класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма внеурочной деятельности	Дата проведения	
				план	факт
<b>Русские народные игры ( 3 часа)</b>					
1.	«Краски»	1	Игровая, поточная	07.09	
2.	«Гори, гори, ясно!»	1	Игровая, поточная	14.09	
3.	«Ляпка»	1	Игровая, поточная	21.09	
<b>Игры народов России ( 17 часов)</b>					
4.	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1	Игровая, поточная	28.09	
5.	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1	Игровая, фронтальная	05.10	
6.	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1	Игровая, фронтальная	12.10	
7.	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1	Игровая, фронтальная	19.10	
8.	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1	Игровая, фронтальная	26.10	
9.	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1	Игровая, фронтальная	09.11	
10.	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1	Игровая, фронтальная	16.11	
11.	Марийская народная игра «Катание мяча»	1	Игровая, фронтальная	23.11	
12.	Татарская народная игра «Серый волк»	1	Игровая, фронтальная	30.11	
13.	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1	Игровая, фронтальная	07.12	
14.	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяк»	1	Игровая, фронтальная	14.12	
15.	Чечено-ингушская игра «Чиж»	1	Игровая, фронтальная	21.12	
16.	Тувинские народные игры «стрельба в мишень», «Борьба»	1	Игровая, фронтальная	28.12	
17.	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1	Игровая, фронтальная	10.01	
18.	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1	Игровая, фронтальная	17.01	
19.	Чувашская народная игра «Рыбки»	1	Игровая, фронтальная	24.01	
20.	Игра народов Сибири и Дальнего Востока !Льдинки, ветер и мороз»	1	Игровая, фронтальная	31.01	
<b>Эстафеты ( 5 часов)</b>					
21.	Эстафета «Вызов номеров»	1	Соревнование, фронтальная	08.02	
22-23.	Эстафета по кругу	2	Соревнование, поточная	15.02 22.02	
24-25.	Эстафета с обручем	2	Соревнование, фронтальная	01.03 15.03	
<b>Тропа здоровья ( 9 часов)</b>					
26.	Школа здорового питания	1	Беседа	22.03	

<b>27.</b>	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	Беседа	05.04	
<b>28.</b>	Значение ходьбы для двигательной активности	1	Беседа	12.04	
<b>29.</b>	Органы чувств	1	Беседа	19.04	
<b>30.</b>	Нервная система	1	Беседа	26.04	
<b>31.</b>	Органы слуха	1	Беседа	03.05	
<b>32.</b>	Мышцы	1	Беседа	10.05	
<b>33.</b>	Органы дыхания	1	Беседа	17.05	
<b>34.</b>	Осанка и скелет	1	Беседа	24.05	
<b>35.</b>	Резервное занятие.	1		31.05	



**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

**Библиографический список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе для учителя.**

**Научно-практический журнал «Завуч начальной школы № 4»**







