

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Алтайского края  
Администрация города Рубцовска  
МБОУ «Гимназия №11»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
учителей начальных классов  
 Сиваикова Т.П.  
Протокол №1  
от "27" августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 Шустрова Г.Н.  
Протокол №1  
от "29" августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Гимназия №11»  
 Шустрова Л. С.  
Приказ № 300  
от "29" августа 2024 г.



**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

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

(спортивно- оздоровительная деятельность)

в 3 «А, Б, В, Г» классах

на 2024– 2025 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: Данько Наталья Александровна, учитель физической культуры, высшая категория

Рубцовск, 2024.

## Учебно-тематическое планирование

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

Классы : 3 «А,Б,В,Г»

Учитель: Данько Наталья Александровна

Количество часов: 3 «А,Б » классы: на год 33, в неделю 1 час;

    I полугод. 15,

    II полугод. 18.

3 «В,Г» классы: на год 35, в неделю 1 час;

    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» № 3, 2011 г).

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

Программа предназначена для детей 8 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 формирование 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 второго 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 (10 ч).**

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

##### **Подвижные игры (8 ч).**

Совершенствовать координации. Движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

##### **Эстафеты (7 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 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ПО "ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ" И "ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ" ЗА 3 А,Б КЛАССЫ**

№ 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>10 часов</b>	<b>10 часов</b>	1-10
2.	<b>Подвижные игры</b>	<b>8 часов</b>	<b>8 часов</b>	11-18
3.	<b>Эстафеты</b>	<b>7 часов</b>	<b>7 часов</b>	19-25
4.	<b>Тропа здоровья</b>	<b>8 часов</b>	<b>8 часов</b>	26-34
	<b>Итого:</b>	<b>33 часа</b>	<b>33 часа</b>	

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ПО "ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ" И "ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ТРОПЕ ЗДОРОВЬЯ" ЗА 3 В,Г КЛАССЫ**

№ 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>10 часов</b>	<b>10 часов</b>	1-10
2.	<b>Подвижные игры</b>	<b>8 часов</b>	<b>8 часов</b>	11-18
3.	<b>Эстафеты</b>	<b>7 часов</b>	<b>7 часов</b>	19-25
4.	<b>Тропа здоровья</b>	<b>10 часов</b>	<b>10 часов</b>	26-34
	<b>Итого:</b>	<b>35 часов</b>	<b>35 часов</b>	

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры и Путешествие по тропе здоровья» для учащихся 3 «А,Б» класса**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма внеурочной деятельности	Дата проведения		Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
				план	факт	
<b>Русские народные игры (10 часов)</b>						
1.	Жмурки.	1	Игровая, фронтальная	02.09		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.	Кот и мыши.	1	Игровая, поточная	09.09		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.	Горелки.	1	Игровая, поточная	16.09		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4.	Салки.	1	Игровая, поточная	23.09		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5.	Пятнашки.	1	Игровая, поточная	30.09		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6.	Охотники и зайцы.	1	Игровая, фронтальная	07.10		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
7.	Фанты.	1	Игровая, фронтальная	14.10		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
8.	Ловушки с приседаниями.	1	Игровая, фронтальная	21.10		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
9.	Волк.	1	Игровая, фронтальная	11.11		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10.	Птицелов	1	Игровая, фронтальная	18.11		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>						
11.	Совушка.	1	Игровая, поточная	25.11		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
12.	Мышеловка.	1	Игровая, поточная	02.12		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
13.	Пустое место.	1	Игровая, поточная	09.12		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
14.	Карусель.	1	Игровая, поточная	16.12		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
15.	Кто быстрее?	1	Игровая, поточная	23.12		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
16.	Конники-спортсмены.	1	Игровая, поточная	19.01		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
17.	Лягушата и цыплята.	1	Игровая, фронтальная	20.01		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
18.	Карлики и великаны.	1	Игровая, фронтальная	27.01		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>Эстафеты (7 часов)</b>						
19.	Передача мяча.	1	Соревнование, фронтальная	03.02		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
20.	С мячом.	1	Соревнование, фронтальная	10.02		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
21.	Эстафета зверей.	1	Соревнование, фронтальная	17.02		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
22.	Быстрые и ловкие.	1	Соревнование, фронтальная	24.02		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

23.	Встречная.	1	Соревнование, поточная	03.03		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
24.	Передал – садись.	1	Соревнование, поточная	10.03		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25.	Веселые старты.	1	Соревнование, поточная	17.03		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>Тропа здоровья (8 часов)</b>						
26.	Вводное занятие. Путешествие в страну Здоровячков.	1	Беседа	31.03		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
27.	Органы пищеварения.	1	Беседа	07.04		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
28.	Органы дыхания.	1	Беседа	14.04		
29.	Органы зрения. Глаз – помощник человека.	1	Беседа	21.04		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30.	Охрана здоровья в разные времена года.	1	Беседа	28.04		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
31.	Опора тела и движение. Скелет и осанка.	1	Беседа	05.05		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
32.	Органы кровообращения. Сердце.	1	Беседа	12.05		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
33.	Зубы и уход за ними.	1	Беседа	19.05		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры и Путешествие по тропе здоровья» для учащихся 3 «В,Г» класса**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма внеурочной деятельности	Дата проведения		Электронные(цифровые) образовательные ресурсы
				план	факт	
<b>Русские народные игры (10 часов)</b>						
1.	Жмурки.	1	Игровая, фронтальная	06.09		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2.	Кот и мыши.	1	Игровая, поточная	13.09		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3.	Горелки.	1	Игровая, поточная	20.09		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4.	Салки.	1	Игровая, поточная	27.09		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5.	Пятнашки.	1	Игровая, поточная	04.10		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6.	Охотники и зайцы.	1	Игровая, фронтальная	11.10		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
7.	Фанты.	1	Игровая, фронтальная	18.10		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
8.	Ловушки с приседаниями.	1	Игровая, фронтальная	25.10		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
9.	Волк.	1	Игровая, фронтальная	08.11		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10.	Птицелов	1	Игровая, фронтальная	15.11		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>						
11.	Совушка.	1	Игровая, поточная	22.11		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
12.	Мышеловка.	1	Игровая, поточная	29.11		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
13.	Пустое место.	1	Игровая, поточная	06.12		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
14.	Карусель.	1	Игровая, поточная	13.12		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
15.	Кто быстрее?	1	Игровая, поточная	20.12		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
16.	Конники-спортсмены.	1	Игровая, поточная	27.12		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
17.	Лягушата и цыплята.	1	Игровая, фронтальная	10.01		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
18.	Карлики и великаны.	1	Игровая, фронтальная	17.01		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>Эстафеты (7 часов)</b>						
19.	Передача мяча.	1	Соревнование, фронтальная	24.01		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
20.	С мячом.	1	Соревнование, фронтальная	31.01		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
21.	Эстафета зверей.	1	Соревнование, фронтальная	07.02		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
22.	Быстрые и ловкие.	1	Соревнование, фронтальная	14.02		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

						ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
23.	Встречная.	1	Соревнование, поточная	21.02		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
24.	Передал – садись.	1	Соревнование, поточная	28.02		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25.	Веселые старты.	1	Соревнование, поточная	07.03		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>Тропа здоровья (10 часов)</b>						
26.	Вводное занятие. Путешествие в страну Здоровячков.	1	Беседа	14.03		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
27.	Органы пищеварения.	1	Беседа	21.03		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
28.	Органы дыхания.	1	Беседа	04.04		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
29.	Органы зрения. Глаз – помощник человека.	1	Беседа	11.04		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30.	Охрана здоровья в разные времена года.	1	Беседа	18.04		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
31.	Опора тела и движение. Скелет и осанка.	1	Беседа	25.04		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
32.	Органы кровообращения. Сердце.	1	Беседа	02.05		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
33.	Зубы и уход за ними.	1	Беседа	09.05		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
34.	Мышцы и их значение.	1	Беседа	16.05		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
35.	Мышцы и их значение.	1	Беседа	23.05		ЦОР РЭШ <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

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

**Научно-практический журнал «Завуч начальной школы № 3»**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа

<https://resh.edu.ru/>

Инфоурок

<https://infourok.ru/>



