

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4  
имени Героя Советского Союза Ефима Афанасьевича Жданова» г. Колпашево

Приложение № 2  
к Основной образовательной программе  
начального общего образования  
МАОУ «СОШ № 4 им. Е.А. Жданова» г. Колпашево

**Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности  
«ДВИЖЕНИЕ ЭТО ЖИЗНЬ»  
3-х классов**

## Содержания курса

**1. Лёгкая атлетика** - лёгкая атлетика олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья и технические виды. Лёгкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами лёгкой атлетики.

**2. Баскетбол**- спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко.

**3. Волейбол**-вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Волейбол -неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

**4. Русская лапта** - русская народная командная игра с мячом и битой. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч в поле, перебежать поле до противоположной стороны (кона) и вернуться обратно, не дав противнику «осалить» себя мячом. За каждую перебежку команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. К родственным лапте видам спорта относятся бейсбол и крикет.

**5. Футбол**- командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

**6. Лыжные гонки**-циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

**7. Настольный теннис**- олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

## Планируемые результаты курса

### *Личностные результаты обучающихся:*

- 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.

### *Метапредметные результаты обучающихся:*

#### *Познавательные УУД:*

- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### *Коммуникативные УУД:*

- 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.

#### *Регулятивные УУД:*

- учиться принимать и сохранять учебные цели и задачи;
- осуществлять контроль при наличии эталона;
- планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- оценивать правильность выполнения действия.
- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – планировать достижение этой цели; оценивание получающегося продукта.

### *Предметные результаты обучающихся:*

#### *Обучающиеся научатся:*

- представлять спортивные 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;

- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Тематическое планирование  
3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма проведения занятий</b>
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Введение в курс «Общая физическая подготовка»	1	Практическая
2.	Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»	1	Практическая
3.	Стартовый разбег по сигналу. Игра «Лапта»	1	Практическая
4.	Ускорения и финиш. Игра «Лапта»	1	Практическая
5.	Бег на время на дистанции 30. 60м. Игра «Лапта»	1	Практическая
6.	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта»	1	Практическая
7.	Удар по неподвижному мячу.	1	Практическая
8.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи	1	Практическая
9.	Удар по мячу на точность	1	Практическая
10.	Ведение и обводка. Отбор мяча	1	Практическая
11.	Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1	Практическая
12.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров	1	Практическая
13.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1	Практическая
14.	Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1	Практическая
15.	Права и обязанности игроков.Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания	1	Практическая
16.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств	1	Практическая
17.	Соревнования	1	Практическая
18.	Классический лыжный ход.	1	Практическая
19.	Коньковые лыжные ходы.	1	Практическая
20.	Гонка на лыжах коньковым стилем до 5 км.	1	Практическая
21.	Подъёмы и спуски с горки. Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 5 км.	1	Практическая
22.	Повороты переступанием. Передвижение до 5 км.	1	Практическая
23.	Гонка на лыжах коньковым стилем до 5 км.	1	Практическая
24.	Участие в соревнованиях	1	Практическая
25.	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	1	Практическая
26.	Ловля и передача мяча. Учебно-тренировочная игра	1	Практическая
27.	Броски мяча в кольцо. Учебно-тренировочная игра	1	Практическая
28.	Подача мяча нижняя, верхняя. Учебно-тренировочная игра	1	Практическая
29.	Нападающий удар.Учебно-тренировочная игра	1	Практическая
30.	Бег по пересечённой местности. Ведение и обводка.	1	Практическая
31.	Удары по мячу внешней стороной стопы.	1	Практическая

32.	Метание мяча на дальность с разбега. Игра «Лапта»	1	Практическая
33.	Учебно-тренировочная игра «Лапта»	1	Практическая
34.	Итоговое занятие	1	Практическая