

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Администрации

Зонального района Алтайского края

МКОУ Мирная СОШ Зонального района Алтайского края


РАССМОТРЕНО

ШМО классных
руководителей


руководитель ШМО
Л.В.Сапрунова
Протокол №1
от «26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим
советом


и.о. зам.директора по ВР
Л.В.Сапрунова
Протокол №15
от «26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МКОУ
Мирная СОШ


В.Н.Победенная
Приказ №88
от «27» 08 2024 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 3 класса

Составитель: Маклакова Елена Петровна , учитель начальных классов

п.Мирный 2024

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, федеральных образовательных программ начального общего образования.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 3-б класса составлена на основе авторской программы по внеурочной деятельности «Физическая культура 1-4 классы»./В.И. Ляха.— М.: «Просвещение», 2013. Авторская программа содержит следующие разделы: пояснительную записку, общую характеристику курса, место курса в учебном плане, ценностные ориентиры содержания курса, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса; планируемые результаты освоения курса, содержание курса, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы; учебно-методическое обеспечение; материально-техническое обеспечение.

Программа по курсу «Подвижные игры » для 3 классов В.И. Ляха рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Цель программы

Воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству; развивать ловкость, быстроту, выносливость.

Задачи:

- повышать двигательную активность младших школьников;
- формировать систему организации подвижных народных игр развивающего и воспитывающего характера;
- воспитывать у учащихся стремление больше знать о своей Родине;
- развивать творческий подход к проведению русских народных игр;
- воспитывать активность у детей, чувство взаимопонимания, поддержки.

Актуальность программы:

1. Формирование навыков по организации активного и здорового досуга;
2. Воспитание нравственных качеств, таких как чувство долга, ответственности, коллективизма и товарищества, взаимовыручки и поддержки, честности и правдивости;
3. Развитие волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
4. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
5. Содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Место курса в учебном плане

Согласно региональному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений на изучение курса «Подвижные игры» в 3 классе выделяется 34ч (1 ч в неделю, 34 учебных недели).

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

освоения учащимися содержания курса 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.

Метапредметные результаты

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» 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 учётом требований её 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.

Предметные результаты

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» 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.

В результате изучения курса ученик **научится:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятиях внеурочной деятельности;
- составлять и выполнять режим дня;
- соблюдать правила гигиены, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры-эстафеты, игры с мячом, с прыжками, с бегом;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять комплексы утренней зарядки.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Содержание курса внеурочной деятельности

Игры с бегом (5ч)

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

Игры с мячом (5ч)

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

Игры с прыжками (5 ч)

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

Зимние забавы (5 ч)

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

Кто сильнее? (5ч)

Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

Игры-аттракционы (5 ч)

Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

Игры-эстафеты (4 ч)

Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности « Подвижные игры» на 34 часа

№ уро-ка в году	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Дата проведения урока	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1. Игры с бегом (5 ч)				
1	1. Инструктаж по технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	Познакомятся с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. Узнают правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры. Будут развивать быстроту, выносливость, смекалку.		
2	2.Игра «Палочки – выручалочки».			
3	3.Игра «Много троих, хватит двоих».			
4	4.Игра «Шишки, жёлуди, орехи».			
5	5.Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».			
2. Игры с мячом (5 ч)				
6	1. Игра «Летучий мяч».	Повторят правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий. Будут развивать координацию движений,		
7	2. Игра «Гонка мячей».			
8	3. Игра «Попади в цель».			
9	4. Игры «Стой!», «Пушбол».			
10	5. Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами			

	навстречу».	ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).		
3. Игры с прыжками (5 ч)				
11	1. Игра «Кружилиха».	Повторят правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. Научатся играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества. Будут совершенствовать технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.		
12	2. Игра «Скакалка-подсекалка».			
13	3. Игра «Придумай и покажи».			
14	4. Игра «Успей пробежать!»			
15	5. Игра «Под скакалкой на месте».			
4. Зимние забавы (5ч)				
16	1. Игра «Снежный тир».	Повторят , как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой. Научатся играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности. Будут развивать выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из		
17	2. Игра «На санках с пересадкой».			
18	3. Игра «Строим крепость».			
19	4. Игра «Осада снежной крепости».			
20	5. Игра «Лепим снеговика».			

		снега; глазомер и меткость во время игр №Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон»		
5. Кто сильнее? (5 ч)				
21	1. Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	Научатся играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового удара для подач в игровой обстановке.		
22	2. Игра «Сильная хватка».	Повторят правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.		
23	3. Игра «Борьба за палку», «Скачки»	Будут совершенствовать		
24	4. Игра «Выталкивание в приседе».	ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты		
25	5. Игры «Тяни в круг», «Слон».	реакции.		
6. Игры-аттракционы (5 ч)				
26	1. Игра «Неуловимый шнур».	Узнают , как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку,		
27	2. Игра «Вокруг стульев».	коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх		
28	3. Игра «Вернись в круг».	Научатся играть в игры-аттракционы, которые способствуют развитию		
29	4. Игра «Проворные мотальщики».	хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения.		
30	5. Игра «Быстрые пальцы».	Приобретут необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами.		
7. Игры эстафеты (4 ч)				
31	1. Эстафета с передачей мяча.	Повторят правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки.		

32	2. Весёлая эстафета с воздушными шарами.	Научатся преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. Приобретут необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.		
33	3. Встречная эстафета.			
34	4. Эстафета по кругу.			

Поурочное планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма
1.	Инструктаж по технике безопасности..Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	1	Беседа, коллективная игра
2.	Игра «Палочки – выручалочки».	1	Игра
3.	Игра «Много троих, хватит двоих».	1	Игра
4.	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	1	Коллективная игра
5.	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».	1	Игра- соревнование
6.	Игра «Летучий мяч».	1	Коллективная игра
7.	Игра «Гонка мячей».	1	Игра- соревнование
8.	Игра «Попади в цель».	1	Игра
9.	Игры «Стой!», «Пушбол».	1	Коллективная игра
10.	Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу».	1	Коллективная игра
11.	Игра «Кружилиха».	1	Коллективная игра
12.	Игра «Скалка-подсекалка».	1	Коллективная игра
13.	Игра «Придумай и покажи».	1	Коллективная игра
14.	Игра «Успей пробежать!»	1	Игра- соревнование
15.	Игра «Под скалкой на месте».	1	Коллективная игра
16.	Игра «Снежный тир».	1	Коллективная игра

17.	Игра «На санках с пересадкой».	1	Коллективная игра
18.	Игра «Строим крепость».	1	Игра- соревнование
19.	Игра «Осада снежной крепости».	1	Коллективная игра
20.	Игра «Лепим снеговика».	1	Коллективная игра
21.	Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	1	Коллективная игра
22.	Игра «Сильная хватка».	1	Коллективная игра
23.	Игра «Борьба за палку», «Скачки»	1	Игра- соревнование
24.	Игра «Выталкивание в приседе».	1	Коллективная игра
25.	Игры «Тяни в круг», «Слон».	1	Коллективная игра
26.	Игра «Неуловимый шнур».	1	Коллективная игра
27.	Игра «Вокруг стульев».	1	Коллективная игра
28.	Игра «Вернись в круг».	1	Коллективная игра
29.	Игра «Проворные мотальщики».	1	Коллективная игра
30.	Игра «Быстрые пальцы».	1	Игра
31.	Эстафета с передачей мяча.	1	Игра- соревнование
32.	Весёлая эстафета с воздушными шарами.	1	Игра- соревнование
33.	Встречная эстафета.	1	Игра- соревнование
34.	Эстафета по кругу.	1	Игра- соревнование

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

Программы

Программа «Школа России». 1-4. Физическая культура./В.И. Лях.— М.: «Просвещение», 2013.

Учебники

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.

Технические средства обучения:

1. Персональный компьютер с выходом в Интернет
2. Экспозиционный экран.
3. Колонки.
4. Мультимедийный проектор.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Гимнастические скамейки.
3. Маты гимнастические.
4. Мячи резиновые, волейбольные.
5. Скакалки гимнастические.
6. Обручи гимнастические.
7. Мячи баскетбольные для мини-игры.
8. Сетка волейбольная.
9. Ворота для мини-футбола.
10. Аптечка медицинская