

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бродковская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Бориса Ивановича Конева»

РАССМОТРЕНО на
заседании ШМО
Протокол № 1
от « 31 » 08 2022 г.
Руководитель ШМО _____
Дементеева А.О.

СОГЛАСОВАНО с
заместителем
директора по ВР
_____ Е.А. Костарева

УТВЕРЖДЕНО:
Директор учреждения:
_____ О.В.Попова
Приказ № 221
от « 31 » 08 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(название)

для 3-4 класса начального общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель:
Хмелева К.Ю.
учитель физической культуры

с. Павловск, 2022г.

Пояснительная записка

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

В 3-4 классе на изучение программы отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества; сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению

двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Сроки реализации: 2022-2023 учебный год.

Формы представления результатов.

Итоговое мероприятие курса: школьные спортивные соревнования «Веселые старты» для обучающихся 3-4 классов. Фото отчет.

Содержание учебного курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 3-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

- **Содержание тем курса**
- **Раздел 1** Современные подвижные игры (14 ч.)
- **Раздел 2** Старинные подвижные игры (12 ч.)
- **3-4 класс**
- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
- Беседа на тему Кого мы можем считать здоровым человеком .
- Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1ч)
- Комплекс упражнений для утренней гимнастики.
- Тема 3 Личная гигиена (1ч)
- Правила личной гигиены
- Тема 4 Профилактика травматизма (3ч)
- Правила по ТБ.
- Тема 5 Нарушение осанки (2ч)
- Упражнения для укрепления осанки. Упражнения укрепляющего характера.
- «Зазывалки», «Жребий», «Волки во рву», «Волки и овцы», «Медведь и вожак», «Водяной», «Невод», «Чехарда», «Птицелов», «Жмурки», «Дуга», «Кот и мышь», «Ляпка», «Заря», «Гуси», «Удар по веревочке», «Зайки», «Прыганье со связанными ногами», «У медведя во бору», «Гуси», «Бой петухов», «Переездной конь», «Зелёная репка», «Дударь», «Капустка», «Солнышко», «В круги», «Медом или сахаром», «Горячее место», «Бездомный заяц», «Скакалка-подсекалка», «Коршун и наседка», «Медведь и вожак», «Пастух и стадо», «Мышеловка», «Филин и пташки», «Птицелов», «Воевода», «Лиса в курятнике», «Капканы», «Двенадцать палочек», «Гори, гори ясно!», «Пустое место», «Чехарда», «Штандер», «Караси и щука», «Два Мороза», «Вышибалы», «Рыбки».

Ценностными ориентирами содержания являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Формы организации деятельности учащихся:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Планируемые результаты освоения курса «Подвижные игры»

3-4 класс

Личностные результаты

изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- 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

изучения курса «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- 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.
- 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.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Примечание
1	Правила по ТБ. Здоровый образ жизни.	1	
2	Правила личной гигиены. Подвижная игра «Зазывалки», «Жребий».	1	
3	Подвижная игра «Волки во рву», «Волки и овцы». Эстафета по кругу.	1	
4	Подвижная игра «Медведь и вожак», «Водяной».	1	
5	Подвижная игра «Невод», «Чехарда». Эстафета по кругу.	1	
6	Подвижная игра «Лапта».	1	
7	Подвижная игра «Птицелов», «Жмурки». Эстафета по кругу.	1	
8	Упражнения для укрепления осанки. Подвижная игра «Дуга», «Кот и мышь».	1	
9	Подвижная игра «Ляпка», «Заря». Эстафета с обручем.	1	
10	Правила по ТБ. Подвижная игра «Гуси», «Удар по веревочке», «Зайки». Эстафета по кругу	1	
11	Подвижная игра «Прыганье со связанными ногами», «У медведя во бору». Эстафета со скакалкой	1	
12	Подвижная игра «Гуси», «Бой петухов». Эстафета с обручем	1	
13	Веселые старты.	1	
14	Подвижная игра «Зелёная репка», «Дударь», «Капустка». Эстафета с обручем.	1	
15	Подвижная игра «Солнышко», «В круги».	1	
16	Подвижная игра «Медом или сахаром», «Горячее место», «Бездомный заяц». Эстафета по кругу.	1	
17	Подвижная игра «Скакалка-подсекалка», «Коршун и наседка».	1	
18	Упражнения для укрепления осанки. Подвижная игра «Медведь и вожак», «Пастух и стадо».	1	
19	Подвижная игра «Мышеловка», «Филин и пташки», «Птицелов». Русская народная игра «Жмурки»	1	
20	Правила по ТБ. Подвижная игра «Воевода», «Лиса в курятнике», «Капканы». Эстафета по кругу.	1	
21	Подвижная игра «Двенадцать палочек», «Гори, гори	1	

	ясно!». Русская народная игра «Ловушка с мешочком на голове».		
22	Подвижная игра «Пустое место», «Чехарда», «Штандер». Русская народная игра «Ловкие и смелые»	1	
23	Подвижная игра «Караси и щука», «Два Мороза». Русская народная игра «Ловля обезьян»	1	
24	Подвижная игра «Перестрелка».	1	
25	Подвижная игра «Замри». Русская народная игра «Вышибалы», «Рыбки». Эстафета по кругу.	1	
26	Подвижная игра «Перестрелка». Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	1	
27	Подвижная игра «Капканы». «Прятки». Русская народная игра «Медведи и пчелы»	1	
28	Подвижная игра «Перестрелка». Русская народная игра «Метко в цель»	1	
29	Подвижная игра «Морской бой» Эстафета «Передача мяча»	1	
30	Подвижная игра «Перестрелка». Эстафета «С мячом»	1	
31	Подвижная игра «Не задеть» Эстафета «Вызов номеров»	1	
32	Подвижная игра «Перестрелка». Эстафета по кругу.	1	
33	Подвижная игра «Осада города» Эстафета «С мячом».	1	
34	Веселые старты.	1	
	Всего:	34	

**Описание материально-технического и учебно-методического
обеспечения Рабочей программы**

№	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Примечания
1	Подвижные игры в спортзале. Патрикеев.2020г.	
1	Мегафон	
1	Стенка гимнастическая	
1	Козёл гимнастический	
2	Конь гимнастический	
3	Перекладина гимнастическая (низкая)	
4	Канат гимнастический с механизмом крепления	
5	Мост гимнастический подкидной	
6	Скамейка гимнастическая	
7	Маты гимнастические	
8	Мяч набивной	
9	Мяч малый(теннисный)	
10	Скакалка	
11	Палка гимнастическая	
12	Обруч гимнастический	
13	Секундомер	
14	Флажки разметочные	
15	Дорожка разметочная для прыжка в длину с места	
16	Рулетка измерительная	

17	Номера нагрудные	
18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	
19	Мячи баскетбольные	
20	Жилетки игровые	
21	Сетка волейбольная	
22	Мячи волейбольные	
23	Табло перекидное	
24	Мячи футбольные	
25	Компрессор для накачивания мячей	
26	Лыжный комплект	
	Аптечка медицинская	Средство первой помощи

Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (25 учащихся).

Условные обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр(1экз.);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

