

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАРЫМСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Утверждено: 31.08.2023
Приказ № 223

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игры »**

Класс: 3-4
Срок реализации программы 1 год
Количество часов 34

I. Пояснительная записка

1. Данная рабочая программа «Подвижные игры» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012, Уставом школы, основной образовательной программой начального общего образования.
2. Для разработки учебной программы были использованы следующие материалы:
3. Примерные программы начального общего образования. Ч.1. – М.: Просвещение, 2010(Стандарты второго поколения).
4. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «НарымскаяСШ»
5. Авторская программа составлена на основе программы курса «Организация внеурочной деятельности обучающихся начальной школы.»(авт.Сухаревская Е.Ю.)

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи программы:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, умения контролировать своё поведение;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- развитие активности, настойчивости, решительности, творческой инициативы, общевойносливости, силы и гибкости, овладение школой движений;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время игры, стремления к совершенству;
- Содействие развитию психических процессов (памяти, внимания, мышления) в ходе двигательной деятельности.

II. Общая характеристика программы кружка «Спортивные игры»

«Подвижные игры» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма –это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Спортивные игры» вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры из задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 5) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

Регулятивные УУД:

- 1) принимать и сохранять поставленную задачу;
- 2) планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану;
- 3) адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;

Познавательные УУД:

- 1) осознавать поставленную задачу;
- 2) понимать информацию, устанавливая причинно-следственные связи, делать обобщения, выводы;

Коммуникативные УУД:

- 1) вступать в диалог с учителем, одноклассниками, участвовать в общей беседе, соблюдая правила этикета;
- 2) задавать вопросы, слушать и отвечать на вопросы других, формулировать собственные мысли, высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- 3) осуществлять совместную деятельность в командах с учётом конкретных учебно-познавательных задач

Ценностные ориентиры:

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе. Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Программа кружка «Подвижные игры» в 3, 4 классе рассчитана на 1 час в неделю.

На основании годового календарного учебного графика школы на 2015 – 2016 уч. г.,

учебного плана школы и Устава школы количество учебных часов в данном учебном году – 34 часа. **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

Формы занятий:

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Требования ФГОС. Планируемые результаты. Дети должны знать:

- О способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- отвечать за свои поступки;
- находить выход из стрессовых ситуаций

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Оборудование
1.	Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок»	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	кубики, мелки, обручи, скакалки
2.	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	развитие ловкости; воспитание чувства ритма	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	скакалки, мелки, шапочка, шарф. Варезки, лыжные палки.
3.	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками»	Развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мешочки, скакалка, коврики
4.	Ловкий. Гибкий. «Снип –Снап», «Быстрая тройка»	Развитие гибкости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Гимнастические палки, скакалки
5.	Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби»	Развитие быстроты	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мячи, скакалки
6.	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	Развитие быстроты и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	Гимнастические палки, маленькие мячи, обручи, фишки, волейбольный мяч

7.	Команда быстроногих «Гуси – лебеди». «Лиса и куры»,	развитие силы и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	обручи, гимнастические палки, скакалки
8.	Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами»	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	кегли, малые мячи, большие мячи
9.	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», Лягушки в болоте»	развитие меткости и координации движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	мячи, обручи, канат, баскетбольная корзина
10.	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот»	развитие глазомера и точности движений	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	гимнастические палки, мяч
11.	Горка зовёт. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик»	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	ледянки
12.	Зимнее солнышко. «Веер», «Паровозик»	развитие выносливости и ловкости Быстрый спуск»,	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	ледянки
13.	Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовиться»	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	ледянки
14.	Снежные фигуры. «Салки»	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	флажки

15.	Закрепление. Игры на свежем воздухе «Поезд», «Салки» и др. по выбору учащихся	развитие выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	
16.	Мы строим крепость «Мороз – Красный нос» Игры по желанию учащихся	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	лопатки, санки
17.	Мы строим крепость. Игры по желанию учащихся	развитие физических качеств выносливости и ловкости	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры	лопатки, санки.
18.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	
19.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	
20.	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.	
21.	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	

22.	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
23.	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	
24.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	
25.	«Быстрые упряжки», « Игры по выбору.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Игры.	Знать технику безопасности к, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
26.	«Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом.	Знать технику безопасности , правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
27.	Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	Попеременный двухшажный ход. Игры.	Знать технику безопасности , правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
28.	Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, построение крепости.	Эстафета .Игры.	Знать технику безопасности , правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	

29.	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки.	Эстафета . Игры.	Знать технику безопасности , правилаповедения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
30.	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	Эстафета .Игры.	Уметь выполнять бег всреднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.	
31.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег всреднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно игратьв разученные игры с ручным мячом и в футбол.	
32.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля ипередача мяча в движении. Ведение наместе правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	Уметь выполнять бег всреднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно игратьв разученные игры с ручным мячом и в футбол.	
33.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву».	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно игратьв разученные игры с ручным мячом и вфутбол.	
34.	Весёлые старты.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный

зал;

Маты;

Гимнастические скамейки;

Мячи, обручи, кегли, прыгалки;

Методические разработки

праздников

Электронные презентации «Вредные и полезные привычки», «Фрукты и овощи на твоём столе»
«Режим дня школьника»

1. Карасёв Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий.

2. Спортивные игры (Под редакцией Ю.И. Портных)

3. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе.

IV. Результаты освоения кружка «Подвижные игры»

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

Учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)