

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Змеиногогорская средняя общеобразовательная школа №3»  
Змеиногогорского района Алтайского края

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ШМО

*сеф*  
Е.С.Штырц

Протокол № 1  
от 30 августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Змеиногогорская СОШ  
№3»

*Гашанина* Н.И. Гашанина

Приказ № 196  
от 30 августа 2024 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
для начальной школы  
спортивно – оздоровительной направленности  
«Подвижные игры»(для обучающихся 3 класса)  
на 2024-2025 год

Составитель:  
учитель физической культуры  
Штырц Елена Сергеевна.

Змеиногогорск, 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010

-Закона РФ от 10.07.1992 № 3266 -1 « Об образовании (в редакции Федерального закона от 17.07 2009 № 148 – ФЗ)».

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры в рамках внеклассной работы в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа «**Подвижные игры**» формирует общеучебные умения и навыки у учащихся. Т.к. игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Игра как средство воспитания здорового образа жизни.

Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью, свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками

игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Программа «Подвижные игры» реализует спортивно – оздоровительное направление внеурочной деятельности и рассчитана: 34 часа (1 час в неделю) - 2,3,4класс.

#### **Задачи:**

- сформировать у младших школьников начальное представление о здоровом образе жизни, 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 в спортивных залах и на открытом воздухе, которые проводятся во 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.

**Процесс обучения упражнениям с мячом можно условно разделить на следующие этапы:**

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков обращения с мячом. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

**Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:**

- умения организовывать собственную игровую деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в процессе игры;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия в игре со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные и доброжелательности качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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 в процессе игры на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную игровую деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- собственную игровую 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 в процессе игры со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу 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 освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы должны:**

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.

### **Ожидаемые результаты:**

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 КЛАССА**

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

1. Основы знаний о подвижных играх. Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

2. Подвижные игры без мячей.

Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

### 3. Эстафеты.

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» и т.д.

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами. «Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом). «Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

### 5. Дистанционные олимпиады по предмету физкультура.

Предусматривает знакомство учеников с теоретическими знаниями по физкультуре, проведение олимпиад, разбор заданий и награждение.

Проводится 2 раза в год.

6. Соревнования. Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и вывоз детей на городские массовые старты: «Кросс - нации», «Лыжный марафон», «Лыжня – России».



### 3 класс

### Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Кол- во часов
1	Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	1
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	1
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
4	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»	1
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	1
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	1
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».	1
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»	1
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	1
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.	1
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»	1
13	Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»	1
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»	1
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1
16	Игра «Пионербол»	1
17	Игра «Пионербол»	1
18	Игра «Пионербол»	1
19	Игра «Пионербол»	1

20	Игра «Пионербол»	1
21	Игра «Пионербол»	1
22	Игра «Пионербол»	1
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1
26	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1
27	Игра «Пионербол»	1
28	Игра «Пионербол»	1
29	Игра «Бомбардировка» ,«Перестрелка»	1
30	Игра «Пионербол»	1
31	Игра «Пионербол»	1
32	Игра «Бомбардировка» ,«Перестрелка»	1
33	Игра «Пионербол»	1
34	Игра «Пионербол»	1

### **Методическое обеспечение курса внеурочной деятельности.**

1. Комплексная программа «Физического воспитания» - 1-11 класс. П - 2011.
2. Примерные рабочие программы. В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 класс - М. П. 2019.
3. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М.,2002
4. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
5. <http://vashechudo.ru/> игры зимой
6. Лопуга.Е.В. Проектирование содержание и методов преподавания физической культуры в условиях внедрения ФГОС основного общего образования. Учебно методическое пособие. Барнаул- 2014.
7. Лях. В.И. Физическая культура.- 1-4 класс.М.П.-2019.

### **Список литературы.**

1. Комплексная программа «Физического воспитания» 1-11 класс.Москва«Просвещение» 2011.
2. Примерные рабочие программы. В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 класс - М. «Просвещение»2019.
3. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2007.
4. Ковалько. В.И. Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход. – М.: ВАКО, 2006 г.
5. Лях. В.И. Физическая культура.- 1-4 класс.М.П.-2019.
6. Лях.В.И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4класс. М. «Просвещение»2019.