

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Администрация муниципального образования город Ефремов**

**МКОУ "Первомайская ОШ №33"**

**РАССМОТРЕНО**

на педсовете

Протокол №1 от «28»  
августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Аверкина Г.Ю.  
от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

для обучающихся 1 – 4 классов

**п. Первомайский 2024**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 3-а 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).

## **2. 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.

### **3. 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.

**4. 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
<b>1. Игры с бегом (5 ч)</b>				
1	1. Инструктаж по технике безопасности. Инструкция №016. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	<b>Познакомятся</b> 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. <b>Узнают</b> правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры.		
2	2.Игра «Палочки – выручалочки».	<b>Будут развивать</b> быстроту, выносливость, смекалку.		
3	3.Игра «Много троих, хватит двоих».			
4	4.Игра «Шишки, жёлуди, орехи».			
5	5.Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».			
<b>2. Игры с мячом (5 ч)</b>				
6	1. Игра «Легучий мяч».	<b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. <b>Научатся</b> играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий. <b>Будут развивать</b> координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).		
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».			
<b>3. Игры с прыжками (5 ч)</b>				
11	1. Игра «Кружилиха».	<b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. <b>Научатся</b> играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества. <b>Будут совершенствовать</b> 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».			
<b>4. Зимние забавы (5ч)</b>				

16	1. Игра «Снежный тир».	<p><b>Повторят</b>, как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой.</p> <p><b>Научатся</b> 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.</p> <p><b>Будут развивать</b> выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр № «Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон»</p>		
17	2. Игра «На санках с пересадкой».			
18	3. Игра «Строим крепость».			
19	4. Игра «Осада снежной крепости».			
20	5. Игра «Лепим снеговика».			
<b>5. Кто сильнее? (5 ч)</b>				
22	1. Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	<p><b>Научатся</b> играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового удара для подач в игровой обстановке.</p> <p><b>Повторят</b> правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.</p> <p><b>Будут совершенствовать</b> ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.</p>		
22	2. Игра «Сильная хватка».			
23	3. Игра «Борьба за палку», «Скачки»			
24	4. Игра «Выталкивание в приседе».			
25	5. Игры «Тяни в круг», «Слон».			
<b>6. Игры-аттракционы (5 ч)</b>				
26	1. Игра «Неуловимый шнур».	<p><b>Узнают</b>, как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх</p> <p><b>Научатся</b> играть в игры-аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения.</p> <p><b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами.</p>		
27	2. Игра «Вокруг стульев».			
28	3. Игра «Вернись в круг».			
29	4. Игра «Проворные мотальщики».			
30	5. Игра «Быстрые пальцы».			
<b>7. Игры эстафеты (4 ч)</b>				
31	1. Эстафета с передачей мяча.	<p><b>Повторят</b> правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки.</p> <p><b>Научатся</b> преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу.</p> <p><b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.</p>		
32	2. Весёлая эстафета с воздушными шарами.			
33	3. Встречная эстафета.			
34	4. Эстафета по кругу.			

## 5. 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

### Перечень ЦОР, используемых на уроках физкультуры

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4.Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

### Презентации по физкультуре на сайтах:

- 1.[uchportal.ru/](http://uchportal.ru/)
2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>
3. [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...)
- 4.<http://uslide.ru/fizkultu>