

Утверждена  
педсоветом  
Протокол  
от « 27 » 08.2024 г.  
№ 51

Рассмотрено  
на заседании методсовета  
Протокол  
от « 04 » 09.2024 г.  
№ 1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Форма проведения:** курс

**Уровень образования, класс:**

начальное общее образование, 3 класс

**Количество часов:** 34

**Периодичность:** 1 раз в неделю

**Срок реализации программы:** 1 год

**Ф.И.О. педагога-разработчика программы:** Потапова Татьяна Николаевна

**Педагогический стаж:** 32 года

**Квалификация:** учитель начальных классов I квалификационной категории

**Образовательное учреждение:** МОУ Самарская СОШ

**Год составления программы:** 2024

## Пояснительная записка

### Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, на основе примерных программ внеурочной деятельности. Имеет спортивно — оздоровительную направленность.

Спортивные 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. Подвижные игры способствуют проявлению смекалки, выдержки, творческой выдумки, находчивости, воли, стремлению к победе.

Спортивные подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаётся эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры нравятся всем дошкольникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физическому равновесию, 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. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

«Подвижные игры» — курс для учащихся 3 класса, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного курса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

#### 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 программы в учебном плане

Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Количество часов:** 34 часа, 1 час в неделю.

**Продолжительность одного занятия:** 40 мин.

**Место проведения:**

спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Формы занятий**

в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон, соревнование.

## 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.

### Учебно-тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Игры с бегом	<b>5</b>
<b>2.</b>	Игры с мячом	<b>5</b>
<b>3.</b>	Игры с прыжками	<b>5</b>
<b>4.</b>	Зимние забавы	<b>5</b>
<b>5.</b>	Кто сильнее?	<b>5</b>
<b>6.</b>	Игры-аттракционы	<b>5</b>
<b>7.</b>	Игры-эстафеты	<b>4</b>

#### 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,		
2	2.Игра «Палочки – выручалочки».	научатся в них играть, используя знания о технике бега,		
3	3.Игра «Много троих, хватит двоих».	полученные на уроках физической культуры. <b>Будут развивать</b> быстроту,		
4	4.Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	выносливость, смекалку.		
5	5.Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».			
<b>2. Игры с мячом (5 ч)</b>				
6	1. Игра «Летучий мяч».	<b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с мячом,		
7	2. Игра «Гонка мячей».	правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.		
8	3. Игра «Попади в цель».	<b>Научатся</b> играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для		
9	4. Игры «Стой!», «Пушбол».	выполнения заданий. <b>Будут развивать</b> координацию движений,		
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).		
<b>3. Игры с прыжками (5 ч)</b>				
11	1. Игра «Кружилиха».	<b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с прыжками,		
12	2. Игра «Скакалка-подсекалка».	правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке		
13	3. Игра	и спортивном зале.		

	«Придумай и покажи».	<i>Научатся</i> играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества. <i>Будут совершенствовать</i> технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.		
14	4. Игра «Успей пробежать!»			
15	5. Игра «Под скакалкой на месте».			
<b>4. Зимние забавы (5ч)</b>				
16	1. Игра «Снежный тир».	<i>Повторят</i> , как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой. <i>Научатся</i> 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. <i>Будут развивать</i> 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»		
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».	<i>Научатся</i> играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового удара для подач в игровой обстановке. <i>Повторят</i> правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. <i>Будут совершенствовать</i> ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.		
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».	<i>Узнают</i> , как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных		

27	2. Игра «Вокруг стульев».	размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх		
28	3. Игра «Вернись в круг».	<b>Научатся</b> играть в игры-аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения.		
29	4. Игра «Проворные мотальщики».			
30	5. Игра «Быстрые пальцы».	<b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами.		
<b>7. Игры эстафеты (4 ч)</b>				
31	1. Эстафета с передачей мяча.	<b>Повторят</b> правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки.		
32	2. Весёлая эстафета с воздушными шарами.	<b>Научатся</b> преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку.		
33	3. Встречная эстафета.	Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу.		
34	4. Эстафета по кругу.	<b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.		

