

"Полевской лицей" Курского района Курской области

РАССМОТРЕНО
на заседании
МО учителей начальных классов
Протокол № 1
от « 28 » 08 2023г
Руководитель МО
Шмч /Т.С. Шестопалова/

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от « 31 » 08 2023г
Председатель педагогического совета
Е.В. Самофалова /Е.В. Самофалова/

УТВЕРЖДЕНО
Директор лицея
А. А. Алтухов /А. А. Алтухов/
Приказ № 1-114
от « 31 » 08 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
для обучающихся 3 классов
срок реализации программы 1 год

Составитель: Шеховцова Светлана Владимировна
учитель начальных классов

д. Полевая, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 3 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья. Содержание деятельности направлено на формирование у школьников активистской культуры здоровья, связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты.
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований.
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях.
4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются. Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила). Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- пропаганда здорового образа жизни; - укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей в систематические занятия физкультурой и спортом.
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения;
- обучение способам овладения различными элементами спортивных игр;
- формирование и развитие детских общественных и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся; - воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- помощь учащимся в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ «Полевской лицей» Курского района рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана на 1 час в неделю (33 часа в год 1 класс, 34 часа в год во 2-4 х классах).

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

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.

Занятия проводятся на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,

-спортивных соревнований.

Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» состоит из четырёх частей: Русские народные игры, забавы и традиции.

Содержание курса внеурочной деятельности

3класс (34 ч.)

Игры с бегом (5 часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»
- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»

Игры с мячом (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»

Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».

- Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

Игры малой подвижности (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

Практические занятия

- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух».
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест».

Зимние забавы (4 часов)

Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (5 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Планируемые образовательные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, используя предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5ч.	Игры, соревнования	- https://resh.edu.ru - http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

				?&subject[]=38 - http://www.it-n.ru/communities . - uchportal.ru/ - http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura - ppt4web.ru/prezentacii-po-... - http://uslide.ru/fizkultura - pedsovet.su/ - http://videouroki.net
2.	Игры с мячом.	5ч.	Игры, соревнования	- https://resh.edu.ru - http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 - http://www.it-n.ru/communities . - uchportal.ru/ - http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura - ppt4web.ru/prezentacii-po-... - http://uslide.ru/fizkultura - pedsovet.su/ - http://videouroki.net
3.	Игра прыжками (скакалки).	5ч.	Игры, соревнования	- https://resh.edu.ru - http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 - http://www.it-n.ru/communities . - uchportal.ru/ - http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura - ppt4web.ru/prezentacii-po-... - http://uslide.ru/fizkultura - pedsovet.su/ - http://videouroki.net
4.	Игра малой подвижности (игры на развитие в	5ч.	Игры, соревнования	- https://resh.edu.ru

	нимания; для подготовки к строю; слазанием и перелазанием; правильной осанки).			<ul style="list-style-type: none"> - http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 - http://www.it-n.ru/communities. - uchportal.ru/ - http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura - ppt4web.ru/prezentacii-po-... - http://uslide.ru/fizkultura - pedsovet.su/ - http://videouroki.net
5.	Зимние забавы.	4ч.	Игры, соревнования	<ul style="list-style-type: none"> - https://resh.edu.ru - http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 - http://www.it-n.ru/communities. - uchportal.ru/ - http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura - ppt4web.ru/prezentacii-po-... - http://uslide.ru/fizkultura - pedsovet.su/ - http://videouroki.net
6.	Эстафеты.	5ч.	Игры, соревнования	<ul style="list-style-type: none"> - https://resh.edu.ru - http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 - http://www.it-n.ru/communities. - uchportal.ru/ - http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura - ppt4web.ru/prezentacii-po-... - http://uslide.ru/fizkultura - pedsovet.su/ - http://videouroki.net

7.	Народные игры	5ч.	Игры, соревнования	<ul style="list-style-type: none"> - https://resh.edu.ru - http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38 - http://www.it-n.ru/communities.uchportal.ru/ - http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura - ppt4web.ru/prezentacii-po-... - http://uslide.ru/fizkultura - pedsovet.su/ - http://videouroki.net
Итого:		34ч.		

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Кол-во часов	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1			1	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	https://resh.edu.ru http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
2			1	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
3			1	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»	http://uslide.ru/fizkultura pedsovet.su/
4			1	Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра. «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»	http://videouroki.net
5			1	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»	http://www.it-n.ru/

					communities.-uchportal.ru/
6			1	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	https://resh.edu.ru
7			1	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
8			1	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча». Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».	http://www.it-n.ru/communities.-uchportal.ru/
9			1	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
10			1	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта»	http://videouroki.net
11			1	Правила техники безопасности при игре прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков. Разучивание считалок.	https://resh.edu.ruuchportal.ru/
12			1	Комплекс ОРУ. Игра «Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
13			1	Комплекс ОРУ. Игра «Переселение лягушек». Игра «Лошадки».	http://www.it-n.ru/communities.-uchportal.ru/
14			1	Комплекс ОРУ. Игра «Петушинный бой». Игра «Борьба за прыжки».	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
15			1	Комплекс ОРУ. Игра «Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».	http://uslide.ru/fizkultura/pedsovet.su/
16			1	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность	http://videouroki.net
17			1	Игры на внимательность. Игра «Летит – не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
18			1	Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра «Море волнуется». Игра «Кривой петух»	http://www.it-n.ru/communities.-uchportal.ru/
19			1	Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».	http://uslide.ru/fizkultura/pedsovet.su/
20			1	Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»	http://uslide.ru/fizkultura

					pedsovet.su/
21			1	Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
22			1	Игра «Строим крепость».	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
23			1	Игра«Взятие снежного городка».Игра«Меткой стрелок».	https://resh.edu.ru
24			1	Игра«Лепим снеговика».	http://www.it-n.ru/communities .
25			1	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	https://resh.edu.ru
26			1	Эстафеты«Передал–садись»,«Мяч среднему»,«Парашютисты», «Скакалка под ногами»,«Гачка».	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
27			1	Эстафета«Вызов номеров»,«Дорожки»,«Шарик в ложке».	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
28			1	Эстафета«Челночный бег»,«По цепочке».	https://resh.edu.ru
29			1	Эстафета«Ведеркосводой»,«Катибольшоймячвпередисебя»,«Ниткинаматывать»,«Передачмячавколонне»,«Поезд».	http://www.it-n.ru/communities .
30			1	Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
31			1	Разучивание народных игр. Игра«Гуси-лебеди»	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
32			1	Разучивание народных игр. Игра"Горелки".	https://resh.edu.ru
33			1	Разучивание народных игр. Игра«Мотальщицы»	http://www.it-n.ru/communities .
34			1	Разучивание народных игр. Игра"Мишени".	http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura
	Итого		34		

