

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Администрация МО Дубенский район**

**МКОУ Дубенская СОШ**

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
педагогического совета  
МКОУ Дубенской СОШ  
Протокол от 30.08.2023  
г. № 20

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.А.  
Шухарт  
30.08.2023 г

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКОУ  
Дубенской СОШ  
\_\_\_\_\_ Н.В. Гудкова  
Приказ от 30.08.2023 г. №  
110

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**«Подвижные игры»**

**для обучающихся 3 класса**

Составитель: Мошкин Максим Анатольевич,  
преподаватель-организатор ОБЖ

**Дубна**  
**2023 г.**

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», 2020. 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,		
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.		
10	5. Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу».	<b>Будут развивать</b> координацию движений, 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».	<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.		
14	4. Игра «Успей пробежать!»			
15	5. Игра «Под скакалкой на месте».			
<b>4. Зимние забавы (5ч)</b>				
16	1. Игра «Снежный тир».	<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. <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. <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»		
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».	<b>Научатся</b> играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового удара для подач в игровой обстановке. <b>Повторят</b> правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. <b>Будут совершенствовать</b> 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».	<b>Узнают</b> , 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		
29	4. Игра «Проворные мотальщики».	способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения.		
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		
33	3. Встречная эстафета.	движений, сообразительность, выдумку. <b>Научатся</b>		
34	4. Эстафета по кругу.	взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. <b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.		

## **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