

учреждение

Муниципальное бюджетное общеобразовательное

«Средняя общеобразовательная школа № 72» г. Барнаула

**«Рассмотрено»**  
на заседании ШМО

Протокол № 1

от «20» августа 2024г.

**«Согласовано»**

Зам.директора по ВР МБОУ «СОШ  
№72»

  
Т. В. Данченко./  
ФИО

**«Утверждено»**  
Директор МБОУ



Приказ № 105-с

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Подвижные игры» 3 класс**  
(спортивно-оздоровительное направление)

**Егиазарян Галины Александровны**  
**Сальниковой Надежды Владимировны**

**2024 г**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 3 класса на 2024-2025 учебный год составлена в соответствии с обновленным Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ №72» и с соблюдением требований нормативно – правовых документов:

- ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021 г.).
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «СОШ №72».

Курс введен в рамках реализации занятий, направленных на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов; двигательная активность, спортивно-оздоровительное направление.

Данный курс спортивно-оздоровительного направления.

Подвижные игры – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны, выразительны и доступны младшему школьнику. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов.

Программа внеурочной деятельности носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### **1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
  - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

## 2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

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

**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 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.

**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.

Данная образовательная программа была составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом образовательного процесса школы и реализуется в рамках раздела учебного плана «Внеурочная деятельность»

Программа рассчитана на 34 часа в год. Периодичность занятий – 1 час в неделю.

<b>№</b>	<b>Название разделов</b>	<b>количество часов</b>
1	Народные игры	6
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	6
3	Подвижные игры	14
4	Спортивные игры	4
5	Спортивные праздники	4

#### **Формы и виды деятельности**

- игровая;
- познавательная;
- конкурсы;
- спортивные праздники.

#### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Содержание программы «Подвижные игры» 3 класс**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

#### **Практический раздел**

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке».

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения:

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку». Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры»

## Тематическое планирование

№ ур-ка	Название разделов и тем	Кол-во часов
	<b>Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи</b>	<b>6</b>
1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны», «Запомни- порядок»	1
3	Игры на развитие памяти.	1
4	Игры на развитие воображения.	1
5	Игры на развитие памяти.	1
6	Игры на развитие мышления и речи.	1
	<b>Народные игры</b>	<b>6</b>
7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки».	1
8	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами».	1
9	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун».	1
10	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	1
11	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей».	1
12	Русская народная игра « Удар по веревочке».	1

	<b>Подвижные игры</b>	<b>14</b>
13	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты».	1
14	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами.	1
15	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
16	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	1
17	Весёлые старты со скакалкой.	1
18	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде».	1
19	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву».	1
20	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».	1
21	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1
22	Эстафеты с санками и лыжами.	1
23	Игры на лыжах «Биатлон».	1
24	Игры зимой: «Охота на куропаток».	1
25	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов».	1
26	Игра «Салки с мячом».	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>4</b>
27	Футбол.	1
28	Футбол.	1
29	Футбол	1

30	Футбол	1
	<b>Спортивные праздники</b>	<b>4</b>
31	Спортивный праздник.	1
32	Олимпийские игры.	1
33	Большие гонки.	1
34	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр».	1

**Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный инвентарь: булавы, флажки, волейбольные, баскетбольные, теннисные мячи, скакалки, обручи, конусы.

#### Список литературы

1. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
2. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
3. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
4. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
5. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
6. Каралашвили Е.А. “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2002/
7. Ковалько В.И. “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2003/
8. Линго Т.И. «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 1998г
9. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
10. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
11. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
12. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
13. <http://vashechudo.ru/> игры зимой