

<p>«Рассмотрено» На заседании МО эстетического Протокол № <u>1</u> от «29» августа 2024 г</p>	<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от «29» августа 2024 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «СШ № 10» Цияева С.М.</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности «Подвижные игры»
3 «Б» класс

Составитель:
Савельева Ольга Анатольевна

2024-2025

Пояснительная записка

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются 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 способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, 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.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Планируемые результаты

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УДД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

Коммуникативные УУД:

- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- формулировать собственное мнение;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать других;

Предметными результатами:

- 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;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Отличительной чертой данной программы является её практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Сроки реализации образовательной программы — 1 год.

Формы и режим занятий. Занятия проводятся в форме спортивной секции 1 раз в неделю в течение учебного года (36 часов).

Продолжительность занятий: 1- год обучения – один раз в неделю, один час (академический).

Содержание программы

Материал программы даётся в трех разделах: *Основы знаний; Общая физическая подготовка; Освоение различных игр и их вариантов; Система упражнений с мячом.*

В разделе «Основы знаний и умений» (2 часа) представлен материал:

- техника безопасности во время занятий физической культурой;
- основные требования к одежде и обуви во время занятий;
- история развития различных игр;
- значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- особенности дыхания;
- личная гигиена;
- режим дня;
- профилактика простуды;
- профилактика плоскостопия;
- значение напряжения и расслабления мышц.

В разделе «Общая физическая подготовка» (на каждом уроке) даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками,

ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднятие ног с мячом.

В разделе «Освоение различных игр» (30 часов) представлен материал:

- организация игр, правила поведения и безопасности;
- правила соревнований;

Игры, направленные на развитие скоростных способностей: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Вызов номеров».

Игры, направленные на развитие координационных способностей: «Бегуны», «Береги ноги», «Бой петухов», «Выталкивание в приседе», «Последний выбивает», «Заяц без логова», «Послушай, поверь и себя проверь», «Медведь», «Мяч в корзину», «Мяч водящему», «Тяни-толкай», «Цель», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Брось – поймай», «Мяч в обруч», «Передал – садись».

Игры, направленные на развитие гибкости: «Палку за спину», «Гонка мячей по кругу», «Бег раков», «Мостик и кошка».

Игры, направленные на развитие скоростных способностей: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Вызов номеров».

Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей: «Волк во рву», «Сторож, зайцы и Жучка», «Воробушки – попрыгунчики», «Через кочки и пенёчки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит?», «Попади в мишень», «Кто дальше прыгнет?», «Бег за флажками», «Удочка», «Прыгающие воробышки», «Вороны и воробьи».

Для обучения и совершенствования техники передвижения: «Пятнашки» на перемещения, «Пятнашки в тройках», «Пятнашки по кругу», «По кочкам», «Вызов номеров».

Игры с передачей и ловлей мяча: «10 передач», «Мяч водящему», «Обгони мяч», «Подвижная цель».

Игры для обучения ведению мяча: «Мотоциклисты», «Вызов номеров», «Ловец с мячом», «Скажи, какой цвет», «Ведение парами», «Гонка мячей по кругу», «Поймай мяч».

Игры с бросками мяча в корзину: «Пять бросков», «Метко в кольцо», «Чья команда больше», «Бросание мяча в парах».

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча: «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Защита крепости».

В разделе «Система упражнений с мячом» (2 часа) представлен материал:

- упражнения с теннисными мячами;
- упражнения с волейбольными мячами;
- упражнения с баскетбольными мячами.

В разделе «Соревнования» (2 часа). Принять участие в соревнованиях со сверстниками. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности
«Подвижные игры» для 3 «Б» класса**

№ п/п	Тема	Дата	Корректировка
1	Техника безопасности во время занятий ФК. «Ловишки».	04.09	
2	Подвижные игры: «Ловишки», «День и ночь».	11.09	
3	Подвижные игры: «Кот и мыши», «У медведя во бору».	18.09	
4	Игры на развитие скоростных способностей: «Два мороза», «Пятнашки».	25.09	
5	«Белые медведи», «Космонавты», «Пустое место», «К своим флажкам».	02.10	
6	«Вызов номеров», «К своим флажкам», «Пятнашки». Подведение итогов.	09.10	
7	Игры на развитие координационных способностей: «Бегуны», «Береги ноги».	16.10	
8	«Бой петухов», «Тяни-толкай», «Брось – поймай», «Цель».	23.10	
9	«Последний выбивает», «Заяц без логова».	30.10	
10	«Послушай, поверь и себя проверь», «Медведь», «Брось – поймай».	06.11	
11	«Мяч в корзину», «Мяч водящему».	13.11	
12	«Тяни-толкай», «Эстафеты», «Цель».	20.11	
13	«Борьба за мяч», «Заяц без логова», «Послушай, поверь и себя проверь».	27.11	
14	«Брось – поймай», «Мяч в обруч». «Бой петухов», «Выталкивание в приседе».	04.12	
15	«Брось – поймай», «Мяч в обруч». Подведение итогов.	11.12	
16	Игры на развитие гибкости: «Палку за спину», «Бег раков».	18.12	
17	«Мостик и кошка», «Гонка мячей по кругу». «Палку за спину».	25.12	
18	Техника безопасности во время занятий ФК. «Брось – поймай».	15.01	

19	Игры развитие скоростно-силовых способностей: «Удочка», «Волк во рву».	22.01	
20	«Воробушки – попрыгунчики», «Через кочки», «Через пенёчки», «Кот и мыши».	29.01	
21	«Зайцы в огороде», «Лисы и куры». «Вороны и воробьи».	05.02	
22	«Кто дальше бросит?», «Попади в мишень». «Вороны и воробьи», «Удочка».	12.02	
23	«Бег за флажками». «Вороны и воробьи», «Зайцы в огороде».	19.02	
24	«Удочка», «Прыгающие воробышки». «Кто дальше прыгнет?».	26.02	
25	На обучение техники передвижения: «Пятнашки». «Пятнашки в тройках».	05.03	
26	«По кочкам», «Вызов номеров». «По кочкам». Подведение итогов.	12.03	
27	Игры с передачей и ловлей мяча: «10 передач». «Мяч водящему».	19.03	
28	«Подвижная цель», «У кого меньше мячей». «Эстафеты». Подведение итогов.	26.03	
29	Игры для обучения ведению мяча: «Вызов номеров». «Гонка мячей по кругу».	02.04	
30	«Ловец с мячом», «Скажи, какой цвет». «Ведение парами», «Ловец с мячом».	09.04	
31	«Гонка мячей по кругу». Подведение итогов.	16.04	
32	Игры с бросками мяча в корзину: «Пять бросков». «Точно в цель».	23.04	
33	«Мяч ловцу», «Борьба за мяч». «Метко в кольцо». Подведение итогов.	30.04	
34	«Бросание мяча в парах», «Эстафеты». «Метко в кольцо». Подведение итогов.	07.05	
35	«Подвижная цель», «У кого меньше мячей». «Эстафеты». Подведение итогов.	14.05	
36	Подведение итогов	21.05	