

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Администрация Сарпинского РМО

МКОУ "Садовская СОШ № 2 имени Д. А. Маковкина"

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

начальных классов

Сид

Сидорова Е. В.

Протокол №1

от «23» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 3 «а» класса

с. Садовое, 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности (подвижные и командные игры) для учащихся 3 класса разработана на основе Примерной основной образовательной программы начальной школы, Савинова Е.С.; комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации; программы по физическому воспитанию учащихся 1 – 4 классов. Рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю).

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокую ступень развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивости).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщении самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;

- содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве и кондиционных способностей, формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья;
- выработку представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания материала на занятиях физическими упражнениями во внеурочное время учащиеся 3 класса должны достигнуть следующего уровня развития:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, полученные во время подвижных игр;
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями,
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека;
- бегать различными способами;
- метать мячи;
- лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; сохранять правильную осанку;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в процессе игровой и соревновательной деятельности;

- будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.
- научатся играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды,
- находить выход из критического положения;
- быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
- проявлять инициативу;
- оказывать товарищескую поддержку;
- добиваться достижения общей цели.

Обучающиеся должны

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Содержание программы

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Спортивно – оздоровительная деятельность: занятия кружка «Чемпион»	33		
1.1	Народные игры	6		6
1.2	Игры на развитие психических процессов	6	6	
1.3	Подвижные игры	14		14
1.4	Спортивные игры	8		7

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Теория	Практика
Народные игры – 6 часов				
1	Русские народные игры «У медведя во бору», «Горелки», «Филин и пташка».	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		1
2	Калмыцкая народная игра «Загони овец в кошару». Китайская народная игра «Пронеси мяч». Японская народная игра «Веер».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.		1
3	Австралийская народная игра «Кенгурята». Африканская народная игра «Перенеси воду из ручья».	Правила игры. Проведение игры.		1
4	Американская народная игра «Ковбой». Французская народная игра «Вежливые франзузы».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.		1
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч (Блед-бол)».	Правила игры. Проведение игры.		1
6	Русская народная игра «Кот и мышь». Калмыцкая народная игра «Накинь аркан».	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.		1
Игры на развитие психических процессов – 6 часов				
7	Игры на развитие восприятия «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	Знакомство с правилами и проведение игр.		1
8	Упражнения и игры на внимание «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	Знакомство с правилами и проведение игр.		1
9	Игры на развитие	Знакомство с правилами		1

	памяти.	и проведение игр.		
10	Игры на развитие воображения «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	Знакомство с правилами и проведение игр.		1
11	Игры на развитие мышления и речи «Нужка, отгадай», «Определим игрушку».	Знакомство с правилами и проведение игр.		1
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка «Баба Яга», «Три характера».	Знакомство с правилами и проведение игр.		1
Подвижные игры – 14 часов				
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.		1
14	Игры с элементами ОРУ «Море волнуется – раз», «Удочка».	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.		1
15	Игры с мячом «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Овладей мячом», «Броски по воротам».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.		1
16	Весёлые старты с мячом: «Снайперы», «Подвижная цель», «Мяч ловцу».	Гимнастические упражнения. Эстафеты.		1
17	Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.		1
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.		1
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.		1
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.		1
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.		1
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.		1
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой,		1

		мячом.		
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения, перемещение.		1
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.		1
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.		1
Спортивные игры – 8 часов				
27	Пионербол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.		1
28	Баскетбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.		1
29	Футбол	Проведение игры.		1
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.		1
31-34	Резерв	Игры по выбору детей.		4

Список литературы

1. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126 с - (Образовательный стандарт).
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М.: Просвещение, 2016. (Стандарты второго поколения).

ОПИСАНИЕ ИГР

Кто где живет?

Листы на полу: степь, пустыня, лес, льды и т. д.

Ведущий называет животное или птицу, дети бегут к данному листочку.

Блед – бол (Воздушные шары)

2 команды гонят по полу пластиковой бутылкой воздушный шарик в ворота (на расстоянии 6 – 10 метров), назад мяч несут в руках.

Близнецы

Парами держат мяч, соприкасаясь плечом. Пробежать так парами, не упуская шарик, 7 – 10 метров вокруг кегли.

Накинь аркан (кольцесброс) – калмыцкая народная игра

Загони овец в кошару - калмыцкая народная игра

2 команды катят палкой мяч из обруча в обруч на расстоянии 10 – 12 метров.

Кенгурята – австралийская народная игра

Эстафета. Мяч между ногами – прыжки.

Японская красавица - японская народная игра

Пройти с веером, мелко семеня ногами (ноги можно связать в коленках).

Пронеси мяч – китайская народная игра

Мячик пронести, держа палочками (палочки 30 см), руками мяч не держать.

«Вежливые французы» - французская игра

На игроке шляпа и шарф. Подбежать в шляпе и шарфе к ученику, снять шляпу, вежливо поклониться, надеть шляпу, вернуться к команде, передать шляпу и шарф следующему игроку.

Ковбой - американская народная игра

Наездники на «лошадках» в шляпах – эстафета.

Перенеси воду из ручья – африканская народная игра

На голове «кувшин с водой» (книга), пронести (пройти) ровно и быстро.