

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №31»  
Г. о. Подольск**

Рассмотрено  
Руководитель ШМО  
Федорова О. Ю  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
Каяндер О.В.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ № 31»  
Т. В. Беляева  
Приказ №156/7  
«30» августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
Спортивно-оздоровительное направление  
3 класс  
(34 часа, 1 час в неделю)**

**Составители:**  
Чекменёва Елена Алексеевна  
Черкесатова Анастасия Александровна  
Соболев Василий Геннадьевич

2023 год

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 3 класса составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

**Цель** данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Кружок является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

По основной образовательной программе школы на изучение предмета отводится 34 часа (1 час в неделю). В соответствии с «Годовым календарным графиком СОШ № 31» рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

## Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

### Личностные результаты

- 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

#### Регулятивные:

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

#### Познавательные:

- 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;

#### Коммуникативные:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Знания и умения учащихся

учащиеся должны

#### понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

#### знать:

- разные виды подвижных игр;

#### уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

### Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание внеурочной деятельности

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием. При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы. Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5-2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

**ходьба** обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

**бег** медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

**прыжки** на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.; **броски** и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

**метание** мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

**лазание**, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

**упражнения в равновесии:** ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

**упражнения с предметами:** с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

**упражнения для рук, ног, туловища, головы,** выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

**подвижные игры** с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

**эстафеты** с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

**спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствует лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

### Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование раздела и тем	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	ТБ на занятиях. Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры: «Быстро по местам». «Гуси». Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – «классики».	01-10/09		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Охотники» Самостоятельные игры: мальчики – футбол, девочки – прыжки через скакалку	11-17/09		
3.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Старт за мячом». Повторение игр	18-24/09		
4.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Ловишки - перебежки» «Наперегонки парами». «Быстрее по местам»	25/09-01/10		
5.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Отгадай, чей голосок?», «Наперегонки парами».	02/10-08/10		
6.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	16-22/10		
7.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Цветы». «Прыгающие воробушки». Повторение понравившихся игр.	23-29/10		
8.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч соседу», «Пустое место». Повторение игр, пройденных на уроках.	30/10-05/11		
9.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафета – чехарда». «Не давай мяч водящему».	06-12/11		
10.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Эстафеты-поезда». «Кросс с мячом». «Бой петухов».	13-19/11		
11.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Мячом в корзину». Повторение игр, пройденных на уроках.	27/11-03/12		
12.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры «Космонавты»	04-10/12		
13.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Попади в цель». «Сороконожка»	11-17/11		
14.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Тяни-толкай». «Подвижная цель».	18-24/12		

15.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Дай руку»	25-29/12		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>	
16.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Дальше бросишь - ближе бежать»	08-14/01			
17.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Карельские салки». Строевые упражнения.	15-21/01			
18.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний». Строевые упражнения. Перестроения в шеренге.	22-28/01			
19.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Подвижные игры: «Бездомный заяц». Повторение игр, пройденных на уроках.	29/01-04/02			
20.	Построение. Строевые упражнения. «Третий лишний».	05-11/02			
21.	Построение. Строевые упражнения. «Защити башню»	12-18/02			
22.	Построение. Строевые упражнения. «Попади в цель».	26/02-03/03			
23.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игра «Цвет». Повторение игр, пройденных на уроках.	04-10/03			
24.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Повторение игр, пройденных на уроках.	11-17/03			
25.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры с мячом	18-24/03			
26.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Веселые старты	25/03-31/03			
27.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	01/04-07/04			
28.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Эстафеты с баскетбольным мячом.	15-21/04			
29.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры с мячом	22-28/04			
30.	Спортивная эстафета.	29/04-01/05			
31.	Бег в медленном темпе. ОРУ. Игры со скакалкой и мячом.	06-12/05			
32.	Бег в медленном темпе. ОРУ. «Прыжок за прыжком»	13-19/05			
33.	Игры со скакалкой и мячом. Футбол	20-26/05			
34.	Пионербол. Футбол	27-31/05			
<b>Итого 34 часа</b>					

### **Использованные ресурсы:**

- В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2018 г.
- «Физическая культура» - научно-методический журнал.
- В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2015г.
- Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-2017г.
- М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»
- Детский портал «Солнышко»
- <http://www.solnyshko.e>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672426

Владелец Беляева Тамара Владимировна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024