МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГУЛЯЙ-БОРИСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА

Подписано цифровой подписью: Светлана Николаевна Лопатина
DN: C=RU, OU=директор школы, O=МБОУ Гуляй-Борисовская СОШ Зерноградского района, CN=Светлана Николаевна Лопатина, E=school_4_gbor@mail.ru
Причина: Я утвердил этот документ
Местонахождение: х.Гуляй-Борисовка Зерноградского района, пер. 50 лет ВЛКСМ,1
Дата: 25 Сентябрь 2023 г. 14:12:01

УТВЕРЖДАЮ
директор школы
_____С.Н.Лопатина
Приказ от 29.08.2023 № 170

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по курсу «Подвижные игры»
для 3 класса
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования - начальное
_____
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 35

Учитель Иценкова Л,В.
Ф.И.О.

2023г

Пояснительная записка

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

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 е более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой , показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 2 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (30) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 2 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествие, урок-соревнования

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

Задачи направлены на:

- 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.

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться 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;

знать:

- о способах и особенностях движение 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, профилактике 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.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движении; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
-обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- умение работать в коллективе

Содержание программы

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» См. Приложение

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, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

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

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	6
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)	6
3	Подвижные игры	15
4	Спортивные игры	3
5	Спортивные праздники	5

Тематическое планирование

№		Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	Дата
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6часов)					
1	1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа:«Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья	4.09
2	2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики –великаны» «Запомни- порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр.	Развитие внимания и памяти	11.09
3	3	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник» « Все помню»	Развитие внимания и памяти	18.09
4	4	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	Развитие воображения, речи	25.09
5	5	Игры на развитие памяти	«Два мороза».Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Развитие ловкости и внимания, памяти	2.10
6	6	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».	Развитие внимания, памяти и речи	9.10
Народные игры (6 часов)					
7-8	1,2	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания	16.10 23.10
9	3	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания ;	13.11

10	4	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты	20.11
11	5	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания	27.11
12	6	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания	4.12
13	7	Русская народная игра « Удар по веревочке»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости	11.12
Подвижные игры (15 часов)					
14	1	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо….». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.	18.12
15	2	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания	25.12
16	3	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила , быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила , быстрота, ловкость.	15.01
17	4	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений	22.01
18	5	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;	29.01
19	6	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств	5.02
20	7	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки	12.02
21	8	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств	19.02
22	9	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений	26.02
23	10	Эстафеты с санками и лыжами	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств	4.02
24	11	Игры на лыжах «Биатлон»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений	11.03
25	12	Игры зимой:«Охота на куропаток»	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости	18.03
26	13	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости	1.04
27	14	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания	8.04
28	15	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений	15.04
Спортивные игры					
29-30	1,2	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие скоростных качеств	22.04 27.04
31	3	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	6.05
32	4	Футбол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	13.05

Спортивные праздники					
33-34	1,2	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Развитие силы и ловкости	20.05

Методическое обеспечение.

1. Лях В.И и Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы - М.:Просвещение, 2007 г.,
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минскин Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
6. http://vashechudo.ru/ игры зимой