

**Третий Цветовский филиал  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Новопоселёновская средняя общеобразовательная школа»  
Курского района Курской области**

Рассмотрена  
на заседании  
методического объединения  
учителей начальных классов  
Протокол от 28.06. 2023 г.  
№ 5  
Руководитель МО  
                     Н.В. Костина

Принята  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол от 29.06. 2023 г.  
№12  
Председатель педагогического совета  
                     В.П.Капленкова

Утверждаю  
Директор школы  
                     В. В. Якунин  
Приказ от 30.06.2023 г.  
№ 1-10б

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры»  
3 класс  
Сорокина Оксана Олеговна  
учитель начальных классов  
первая квалификационная категория  
2023-2024  
учебный год  
д. 1-е Цветово**



## Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
- «Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

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.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер.

Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме, способствующей конкретному перевоплощению в образ ("Гуси- лебеди", например). Игровая ситуация увлекает и воспитывает младшего школьника, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определённых игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы младшего школьника, развитию его мышления и самостоятельности действий.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и

эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Итак, подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

### **Содержание программы «Подвижные игры» 2 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, 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»

*Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» в 3 классе*

*Личностные результаты:*

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***Регулятивные:***

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

***Познавательные:***

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

***Коммуникативные:***

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

**Предметные результаты:**

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;



- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Форма организации	Виды деятельности
1	«Вороны и воробьи»	1	Бессюжетные игры	Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличаются наличием правил, ответственных ролей, взаимосвязанных игровых действий всех участников. Развиваются: самостоятельность,
2	«Ловишки - перебежки»	1		
3	«Паровозик»	1		

4	«Белые медведи»	1		<p>глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бег, ловля, прятание.</p>	
5	«На одной ноге»	1			
6	«Петушиный бой»	1			
7	«Веселый бег»	1			
8	«Попади в след»	1			
9	Игры по выбору	1			
10	«Охота на тигра»	1	Игры-забавы		<p>Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)</p>
11	«Донести рыбку»	1			
12	«Черепашка-путешественница»	1			
13	«Собери орехи»	1			
14	«Повяжу я шелковый платочек»	1			
15	«Дриблинг»	1			
16	«Пролезь сквозь мешок»	1			
17	Русская народная игра «Краски»	1	Народные игры	Народные игры являются неотъемлемой частью	

18	Русская народная игра «Стадо»	1		интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.
19	Таджикская народная игра «Горный козел»	1		
20	Украинская народная игра «Хлебец»	1		
21	Чеченская народная игра «Игра в башню»	1		
22	Дагестанская народная игра «Достань шапку»	1		
23	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	1		
24	Казахская народная игра «Конное состязание»	1		
25	«Увернись от мяча»	1		
26	«Сильный бросок»	1		
27	«Космонавты»	1		
28	«Второй лишний»	1		
29	«Два мороза»	1		
30	«Большой мяч»	1		

31	«Шлепанки»	1		радость.
32	«Прятки»	1		
33	«Из круга выбивало»	1		
34	Игры по выбору			

**Поурочные планирования**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата планируемая</b>	<b>Дата фактическая</b>	<b>Название раздела и темы</b>	<b>Количество часов</b>
			<b>I. Бессюжетные игры</b>	<b>9</b>

1	06.09.2023		«Вороны и воробьи»	1
2	13.09.2023		«Ловишки - перебежки»	1
3	20.09.2023		«Паровозик»	1
4	27.09.2023		«Белые медведи»	1
5	04.10.2023		«На одной ноге»	1
6	11.10.2023		«Петушиный бой»	1
7	18.10.2023		«Веселый бег»	1
8	25.10.2023		«Попади в след»	1
9	08.11.2023		Игры по выбору	1
			<b>II. Игры-забавы</b>	<b>7</b>
10	15.11.2023		«Охота на тигра»	1
11	22.11.2023		«Донести рыбку»	1
12	29.11.2023		«Черепаша-путешественница»	1
13	06.12.2023		«Собери орехи»	1
14	13.12.2023		«Повяжу я шелковый платочек»	1
15	20.12.2023		«Дриблинг»	1

16	27.12.2023		«Пролезь сквозь мешок»	1
			<b>III. Народные игры</b>	<b>8</b>
17	17.01.2024		Русская народная игра «Краски»	1
18	24.01.2024		Русская народная игра «Стадо»	1
19	31.01.2024		Таджикская народная игра «Горный козел»	1
20	07.02.2024		Украинская народная игра «Хлебец»	1
21	14.02.2024		Чеченская народная игра «Игра в башню»	1
22	21.02.2024		Дагестанская народная игра «Достань шапку»	1
23	28.02.2024		Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	1
24	06.03.2024		Казахская народная игра «Конное состязание»	1
			<b>VI. Любимые игры детей</b>	<b>10</b>
25	13.03.2024		«Увернись от мяча»	1
26	20.03.2024		«Сильный бросок»	1
27	03.04.2024		«Космонавты»	1

28	10.04.2024		«Второй лишний»	1
29	17.04.2024		«Два мороза»	1
30	24.04.2024		«Большой мяч»	1
31	08.05.2024		«Шлепанки»	1
32	15.05.2024		«Прятки»	1
33	22.05.2024		«Из круга выбивало»	1
34	29.05.2024		Игры по выбору	1

### Учебно-методическое обеспечение курса "Подвижные игры"

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

