

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Дикова Н.А.

Протокол №1

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бирюкова З.А.

Приказ №134-од

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
Для 3 класса
На 2023-2024 учебный год**

**Составитель:
Кожекина Е.В.**

Содержание

1. Пояснительная записка	3 - 4
2. Планируемые результаты	4 - 5
3. Содержание	5 - 8
4. Тематический план	9 - 12
5. Ресурсы	13

1. Пояснительная записка

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагополучную наследственность.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения и укрепления здоровья; правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься.

За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий - подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания малышом этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого неспящего ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развит. Они лучше растут, они здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносит строительный материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозгу формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится подчиняться и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся, как побеждать, так и проигрывать. И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи:

- ✓ укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развивать двигательные функции, точность движения, ловкость;
- ✓ предупреждение переутомляемости;
- ✓ развивать коммуникативные умения;
- ✓ воспитывать внимание, культуру поведения;
- ✓ обучать умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развивать природные задатки и способности детей;
- ✓ развивать доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству;
- ✓ развивать коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

Содержание программы рассчитано на детей 3 класса .

Срок реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано как на добровольные разновозрастные группы детей, так и отдельно взятый класс. Для 1-2 класса – игры малой интенсивности, для 3-4 класса игры средней интенсивности. Занятия проводятся: 3 класс - 1 час в неделю

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе занятий по программе обучающийся должен:

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;

понимать:

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

делать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

Формы подведения итогов реализации данной программы являются: самой высокой результативностью данной программы будет усвоение и запоминание учащимися игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в летних лагерях.

3. Содержание.

3 класс

1. Командные игры с мячом.

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

2. Беговые игры.

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

3. Прыговые игры.

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

4. Игры – развлечения.

а) Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголлка, нитка, узел», «Ледяная дорожка».

б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости: «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики».

5. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки: «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казаки - разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее»

4. Тематический план

3 класс
(34 часа в год)

№	Дата	Тема	Количество часов	
			Всего	Практика
Первая четверть				
1		Правила поведения при проведении игр. Игра «Вышибалы»	1	1
2		Игра «Горячая картошка»	1	1
3		Игра «Квадрат»	1	1
4		Игра «Собачка»	1	1
5		Игра «Кто дальше бросит»	1	1
6		Игра «Быстрее к цели»	1	1
7		Игра «Разрывные цепи»	1	1
8		Игры: «Светофор», «Гуси - лебеди»	1	1
Вторая четверть				
1		Игра «Салки»	1	1
2		Игра «Тише едешь – дальше будешь»	1	1
3		Игра «Попрыгунчики – воробушки»	1	1
4		Игра «Зайцы в огороде»	1	1
5		Игра «Лисы и куры»	1	1
6		Игра «Слон»	1	1
7		Игра «Вышибалы»	1	1
8		Игра «Гуси - лебеди»		
Третья четверть				
1		Правила поведения при проведении игр. Игра «Соревнования тачек»	1	1
2		Игра «Вызов»	1	1
3		Игра «Успей занять место»	1	1
4		Игра «Приглашение»	1	1
5		Игра «Мышеловка»	1	1
6		Игра «Иголлка, нитка, узел»	1	1
7		Игра «Ледяная дорожка»	1	1
8		Игра «Игровые упражнения по заданию»	1	1
9		Игра «Танцевальные движения»	1	1
10		Игра «Гномики в домики»	1	1
Четвертая четверть				

1		Правила поведения при проведении игр. Игра «На болоте»	1	1
2		Игра «Картошка в ложке»	1	1
3		Игра «Тягач»	1	1
4		Игра «Верхом на клюшке»	1	1
5		Игра «Бег в мешке»	1	1
6		Игра «Казак - разбойник»	1	1
7		Игра «Сороконожка»	1	1
8		Игра «Чья команда ловчее»	1	1
34		Итого	34	34

5. Ресурсы

1. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.
3. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие / О.А. Степанова. - М.: Баласс, 2012.
4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы /авт.-сост. О.В. Белоножкина и др. Учитель 2007-173с.
5. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 /авт. Егоров Б.Б., Пересадин Ю.Е – М.: Баласс, 2011.-80с.
6. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/В.И. Лях. – 14-е изд. – М. : Просвещение, 2013.