

Управление образования администрации Нижнеомовского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя школа № 4 Г. Нижний Ломов"

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №10 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 159 от 30.08.2024г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**«Мир подвижных игр»**  
*3 класс*

Разработала  
Позднякова Оксана Евгеньевна  
учитель начальных классов  
МБОУ «Средняя школа №4  
г. Нижний Ломов»

г. Нижний Ломов, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мир подвижных игр», 3 класс разработана для реализации содержания ООП НОО МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» с учётом плана внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов».

В соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ «СШ №4 г. Нижний Ломов» на внеурочную деятельность «Мир подвижных игр» отводится 34 часа (1 час в неделю).

### **Цель программы**

Воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству; развивать ловкость, быстроту, выносливость.

### **Задачи:**

- повышать двигательную активность младших школьников;
- формировать систему организации подвижных народных игр развивающего и воспитывающего характера;
- воспитывать у учащихся стремление больше знать о своей Родине;
- развивать творческий подход к проведению русских народных игр;
- воспитывать активность у детей, чувство взаимопонимания, поддержки.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социально-развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные результаты**

освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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**

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате изучения курса ученик **научится:**

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на занятиях внеурочной деятельности;
- составлять и выполнять режим дня;
- соблюдать правила гигиены, правила закаливания, приёма пищи и соблюдения питьевого режима;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры-эстафеты, игры с мячом, с прыжками, с бегом;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять строевые упражнения;

- выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
  - выполнять комплексы утренней зарядки.
- Ученик получит возможность научиться:
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
  - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
  - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
  - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Игры с бегом (5ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

#### **Игры с мячом (5ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

#### **Игры с прыжками (5 ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

#### **Зимние забавы (5 ч)**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

#### **Кто сильнее? (5ч)**

Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

#### **Игры-аттракционы (5 ч)**

Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

#### **Игры-эстафеты (4 ч)**

Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

### **Тематическое планирование**

№ уро-ка	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Количество часов
	<b>1. Игры с бегом (5 ч)</b>		
1	Инструктаж по технике безопасности. Игры	<i>Познакомятся</i> с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные	1

	«Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и	
2	Игра «Палочки – выручалочки».	спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом.	1
3	Игра «Много троих, хватит двоих».	<b>Узнают</b> правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры.	1
4	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		1
5	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».	<b>Будут развивать</b> быстроту, выносливость, смекалку.	1
	<b>2. Игры с мячом (5 ч)</b>		
6	Игра «Летучий мяч».	<b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.	1
7	Игра «Гонка мячей».		1
8	Игра «Попади в цель».	<b>Научатся</b> играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий.	1
9	Игры «Стой!», «Пушбол».	<b>Будут развивать</b> координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).	1
10	Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу».		1
	<b>3. Игры с прыжками (5 ч)</b>		
11	Игра «Кружилиха».	<b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.	1
12	Игра «Скакалка-подсекалка».	<b>Научатся</b> играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества.	1
13	Игра «Придумай и покажи».		1
14	Игра «Успей пробежать!»	<b>Будут совершенствовать</b> технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.	1
15	Игра «Под скакалкой на месте».		1
	<b>4. Зимние забавы (5ч)</b>		
16	Игра «Снежный тир».	<b>Повторят</b> , как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом; технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой.	1
17	Игра «На санках с пересадкой».	<b>Научатся</b> играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности.	1
18	Игра «Строим крепость».		1
19	Игра «Осада снежной крепости».	<b>Будут развивать</b> выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр;	1

20	Игра «Лепим снеговика».	творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр №«Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон»	1
<b>5. Кто сильнее? (5 ч)</b>			
21	Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	<i>Научатся</i> играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового удара для подач в игровой обстановке. <i>Повторят</i> правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. <i>Будут совершенствовать</i> ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.	1
22	Игра «Сильная хватка».		1
23	Игра «Борьба за палку», «Скачки»		1
24	Игра «Выталкивание в приседе».		1
25	Игры «Тяни в круг», «Слон».		1
<b>6. Игры-аттракционы (5 ч)</b>			
26	Игра «Неуловимый шнур».	<i>Узнают</i> , как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх <i>Научатся</i> играть в игры-аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения. <i>Приобретут</i> необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами.	1
27	Игра «Вокруг стульев».		1
28	Игра «Вернись в круг».		1
29	Игра «Проворные мотальщики».		1
30	Игра «Быстрые пальцы».		
<b>7. Игры эстафеты (4 ч)</b>			
31	Эстафета с передачей мяча.	<i>Повторят</i> правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки. <i>Научатся</i> преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку. Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу. <i>Приобретут</i> необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.	1
32	Весёлая эстафета с воздушными шарами.		1
33	Встречная эстафета.		1
34	Эстафета по кругу.		1

### Электронные образовательные ресурсы

1. [vneurochnaia-deiatelnost-podvizhnye-igry-konspekty.html](http://vneurochnaia-deiatelnost-podvizhnye-igry-konspekty.html)
2. <https://multiurok.ru/files/>
3. <https://allforchildren.ru/games/active1-11.php>