

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Юбилейный
Котельничского района Кировской области

«Утверждаю»
Директор МКОУ СОШ
п. Юбилейный
Котельничского района
Кировской области

А.В. Мерзляков

Приказ № _____ от _____

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
(спортивно-оздоровительной направленности)
3 класс
на 2023-2024 уч. г.**

**Юбилейный
2023**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» составлена на основе программы «Основы двигательной активности младших школьников» под редакцией Г.В.Ворониной, Киров: КИПК и ПРО, 2009год;

в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения; Закона Российской Федерации «Об образовании»; СанПиНа, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно - воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.

Методическое пособие «Основы двигательной активности младших школьников», Киров-2009, авторы – составители: Г.А.Воронина, В.Н.Кардапольцева, Т.П. Рякина.

Пояснительная записка

Занятия направлены на охрану, укрепление физического и психического здоровья младших школьников. В программу включены подвижные игры оздоровительной направленности с минимумом содержания основных образовательных программ по разделу «Спортивные игры». Это элементы баскетбола, волейбола, футбола.

Цели:

- привитие интереса к физическим упражнениям
- развитие физических качеств
- закрепление двигательных навыков
- формирование мотивации сохранения и укрепления здоровья средствами двигательной активности
- воспитание коммуникативных качеств, толерантности, готовности действовать в команде.

Структура занятий включает подготовительную, основную и заключительную части.

Планируемые результаты

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех во внеурочной 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

Регулятивные УУД:

- 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 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- 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.

Тематическое планирование с учетом программы воспитания

| № | Тема | Количество часов | Цели воспитания |
|------------------|---|--------------------------------|--|
| 1 | Подвижные игры с мячом | 3 | <p>Быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;</p> <p>- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;</p> <p>- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;</p> <p>- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);</p> <p>- проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</p> <p>- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;</p> <p>- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;</p> <p>- соблюдать правила личной гигиены, режим дня,</p> |
| 2 | Подвижные игры на занятиях по футболу | 7 | |
| 3 | Подвижные игры на занятиях по волейболу | 6 | |
| 4 | Зимние игры | 7 | |
| 5 | Подвижные игры на занятиях по баскетболу | 9 | |
| 6 | Сюжетные игры | 2 | |
| Итого: 34 | | | |
| | <p>Внеклассные занятия спортивные праздники «Мяч удачи» «О спорт, ты - мир!» «Салют, Победа!» «Неразлучные друзья – взрослые и дети!»</p> | <p>в рамках классных часов</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>вести здоровый образ жизни;</p> <p>- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;</p> <p>- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.</p> |
|--|--|--|

Содержание занятий с указанием форм и видов деятельности

| № | Тема занятия | Форма занятия | Виды деятельности |
|--|-----------------------|---|--|
| «Подвижные игры с мячом» 3 часа | | | |
| 1 | Школа мяча и здоровья | Игровая Спортивные упражнения Релаксация | Комплекс общеразвивающих упражнений. Упражнения с теннисным мячом. Игровые упражнения с мячом. Игра «Пингвины». Дыхательная гимнастика «Дышим носом глубоко» |
| 2 | Волшебный мяч | Игровая Спортивные упражнения Релаксация | Игровое упражнение «У ребят порядок строгий» Движение по залу змейкой Упражнения с мячом Игра «Мяч» «Шишки, желуди, орехи» Упражнения для контроля осанки |
| 3 | Учимся, играя | Игровая Спортивные упражнения Релаксация | Упражнения с мячом Игра «Чур у дерева» «Сильный бросок» «Не давай мяч водящему» Эстафета «Лошадки» Упражнения на формирование осанки |
| «Подвижные игры на занятиях по футболу» 7 часов | | | |
| 4 | Чарующий мир футбола | Беседа о футболе Комплекс общеразвивающих упражнений Разминка настоящих футболистов Игровая Спортивно-оздоровительная | Основные приемы футбола, выполнение приемов игра «Футбол раков» упражнение «Большой маятник» |
| 5 | Тренировка футболиста | Беседа Комплекс общеразвивающих | Игра «Не пропусти мяч» «Ведение мяча по кругу» «Картошка» |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | упражнений Упражнения в группах игровая | Упражнения для профилактики плоскостопия |
| 6 | Игроки и болельщики футбола | Беседа Кричалки Комплекс общеразвивающих упражнений Бег Релаксация игровая | Игра «Футбол через скамейки» «Мяч капитану» Релаксация «Плынем в облаках» |
| 7 | Развиваем физические качества футболиста | Беседа Комплекс общеразвивающих упражнений игровая | Игра «Кто быстрее» «Охотники за мячами» «Ловцы игрока без мяча» Комплекс упражнений для формирования правильной осанки |
| 8 | Команда в спорте, игре, учебе | Комплекс общеразвивающих упражнений Игровая Спортивно-оздоровительная | Игра «Футбол у стены» «Не давай мяч водящему» «Али –Баба и разрывные цепи» Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия |
| 9 | Учимся играть и отдыхать | Комплекс общеразвивающих упражнений Игровая Спортивно-оздоровительная | Игра «Самый меткий» «Квадрат» «Кенгуру» Дыхательные упражнения «Шарик красный» Упражнения на расслабление мышц живота |
| 10 | Мини -футбол | Комплекс общеразвивающих упражнений Игровая | Игра «Мини-футбольный слалом» «Выбей мяч из круга» «Сторож» Упражнение на развитие внимания «Земля-вола-воздух» |
| «Подвижные игры на занятиях по волейболу» бчасов | | | |
| 11 | Первые шаги в волейболе | Беседа с элементами диалога | Разминка настоящих волейболистов |

| | | | |
|----|----------------------|--|---|
| | | Игровая Спортивно- оздоровительная | Упражнения по освоению стойки волейболиста Упражнения по освоению элементов техники передвижения волейболиста Игра «Прыжки с удочкой» «Бой петухов» Релаксация «Водопад» |
| 12 | Учимся владеть мячом | Разминка настоящих волейболистов Рассказ Показ Игровая | Упражнения по закреплению стойки волейболиста и перемещения волейболиста Обучение элементам приема и передачи мяча сверху на месте и в движении Игра «Беспокойный мяч» Ходьба Упражнение «Большой маятник» |
| 13 | Мяч в игре | Разминка настоящих волейболистов Рассказ Показ Игровая Спортивно-оздоровительная | Упражнения по закреплению элементов техники приема и передачи мяча двумя руками сверху Обучение элементам приема и передачи мяча двумя руками снизу Упражнения по обучению элементам техники приема и передачи мяча двумя руками снизу Игра «Бег с мячом по следу» Ходьба Релаксация «Жираф» |

| | | | |
|------------------------|---------------------------|--|--|
| 14 | Передай мяч правильно | Разминка волейболиста с малым мячом Игровая Релаксация | Упражнения по закреплению элементов приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу Игра «Передай мяч правильно» «Акула в море» Ходьба Релаксация «Плывем в облаках» |
| 15 | Пионербол | Общеразвивающие упражнения Игровая | Упражнения по закреплению элементов приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу(в парах) Игра «Волейбол без подач» Пионербол Игра «Немножко на одной ножке» Релаксация «Цвета радуги» |
| 16 | Мы - волейбольная команда | Общеразвивающие упражнения Игровая Спортивно-оздоровительная | Упражнения по закреплению элементов приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу(в парах) Ознакомление с элементами техники подачи мяча Упражнения по освоению элементов техники нижней прямой подачи мяча Учебная игра «Волейбол» «Колечко» Дыхательная гимнастика |
| Зимние игры 7 ч | | | |
| 17 | Не боимся холода | Инструктаж ТБ на лыжах Спортивно- | Разминка Игра «Быстро в колонну» |

| | | | |
|-------|-------------------|--|--|
| | | оздоровительная игровая | Эстафета- биатлон На санках Упражнения на формирование правильной осанки |
| 18 | Зимние радости | Игровая спортивно- оздоровительная | Разминка Игра «По местам» «Не теряй палку» Эстафета на горе Упражнения на формирование осанки «Гора» |
| 19 | Игры на лыжах | Игровая спортивно- оздоровительная | Разминка «Зарядка лыжника» Игра «Попади снежком в цель» «Салки- догонялки» «Шире шаг» «Веер» |
| 20 | Закаливание зимой | Игровая спортивно- оздоровительная | Ходьба по кругу с упражнениями в движении Подвижная игра «Мороз Красный нос» «Гонки на санках» Метание снежков в цель Лепка снеговика |
| 21-22 | Зимний праздник | Игровая спортивно- оздоровительная эстафеты | Эстафеты «Слалом на равнине» «Гусеница» «Штурм высоты» «Спуск на санках» «Буксир» |
| 23 | Быстрые санки | Игровая спортивно- оздоровительная | Разминка Эстафеты «Лошадки» Игра «Кто первый» с санками «Метко в круг» Игра на внимание «Запрещенное движение» |

| Подвижные игры на занятиях по баскетболу 9ч | | | |
|--|---------------------------|--|--|
| 24 | Хочу стать баскетболистом | Игровая спортивно-оздоровительная беседа комплекс общеразвивающих упражнений | Беседа «Что такое баскетбол» комплекс общеразвивающих упражнений комплекс упражнений на развитие равновесия бег с сохранением дистанции ходьба ознакомление с элементами стойки баскетболиста игра-эстафета упражнение на формирование осанки «Гора» |
| 25 | Первые шаги в баскетболе | Игровая спортивно-оздоровительная беседа комплекс общеразвивающих упражнений | комплекс общеразвивающих упражнений беседа «Баскетболисту важно правильно перемещаться» тренировочные упражнения игра «Перестрелка» «Веревочка» упражнения для профилактики плоскостопия |
| 26 | Учимся вести мяч | Игровая спортивно-оздоровительная общеразвивающие упражнения релаксация | общеразвивающие упражнения упражнения с малыми мячами ведение мяча на месте эстафета с баскетбольными мячами упражнения на расслабление дыхательная гимнастика |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 27 | Особенности тренировки баскетболиста | Игровая спортивно-оздоровительная комплекс общеразвивающих упражнений | комплекс общеразвивающих упражнений ходьба с выполнением упражнений упражнения по выполнению остановок в два шага ознакомление с ведением мяча в движении по прямой игра «Мяч в лунке» упражнения для профилактики плоскостопия |
| 28 | Развиваем координацию движений и ловкость | Игровая спортивно-оздоровительная релаксация общеразвивающие упражнения | общеразвивающие упражнения с мячом в руках упражнения по ведению мяча упражнения по передаче мяча эстафета «Переправа» в гимнастических обручах релаксация «Зеленый лес» ходьба |
| 29 | Баскетбол для здоровья | Игровая спортивно-оздоровительная | упражнения для укрепления мышц шеи и спины ходьба с выполнением упражнений упражнения по ведению мяча упражнения по передаче мяча игра «Белки на дереве» ходьба упражнения на дыхание |
| 30 | Броски в кольцо | Игровая спортивно-оздоровительная | упражнения в круге упражнения с мячом передача мяча в парах |

| | | | |
|-------------------------|-------------------------|--|--|
| | | конкурсная программа | руками от груди обучение броскам в корзину упражнения по освоению техники бросков мяча в корзину(кольцо) эстафета «Лучшая баскетбольная команда» конкурс на лучшую осанку |
| 31 | Развиваем глазомер | Игровая спортивно-оздоровительная комплекс общеразвивающих упражнений релаксация | комплекс общеразвивающих упражнений по закреплению техники ведения и передачи мяча, броска в корзину игра «Ловля оленей» игра «Кого назвали, тот ловит мяч» игра «Стрелок» комплекс упражнений для предупреждения зрительного утомления игра «Полезно-вредно» |
| 32 | Жонглирование мячом | Игровая спортивно-оздоровительная релаксация комплекс общеразвивающих упражнений | комплекс общеразвивающих упражнений с отскоком мяча от пола упражнения с мячом у стены упражнения с мячом в парах игра «Мячик кверху» «Хвост дракона» релаксация «Волшебный сон» |
| Сюжетные игры 2ч | | | |
| 33 | Поход в лес (сюжетный) | Игровая спортивно-оздоровительная беседа разминка | беседа разминка «Аэробика» зарядка туриста упражнения на равновесие игра «Барашки на мосту» |

| | | | |
|----|----------------------------|--|--|
| | | | упражнение на внимание |
| 34 | Любимая игра - классики | Игровая спортивно- оздоровительная | упражнения с мячом игра «Классики» упражнения для формирования правильной осанки |

Планирование занятий 34 часа

| № занятия | Тема занятия | Количество часов |
|-----------|---|------------------|
| 1 | Школа мяча и здоровья | 1 |
| 2 | Волшебный мяч | 1 |
| 3 | Учимся, играя | 1 |
| 4 | Чарующий мир футбола | 1 |
| 5 | Тренировка футболиста | 1 |
| 6 | Игроки и болельщики футбола | 1 |
| 7 | Развиваем физические качества футболистов | 1 |
| 8 | Команда в спорте, игре, учебе | 1 |
| 9 | Учимся играть и отдыхать | 1 |
| 10 | Мини -футбол | 1 |
| 11 | Первые шаги в волейболе | 1 |
| 12 | Учимся владеть мячом | 1 |
| 13 | Мяч в игре | 1 |
| 14 | Передай мяч правильно | 1 |
| 15 | Пионербол | 1 |
| 16 | Мы- волейбольная команда | 1 |
| 17 | Не боимся холода | 1 |
| 18 | Зимние радости | 1 |
| 19 | Игры на лыжах | 1 |
| 20 | Закаливание зимой | 1 |
| 21 | Зимний праздник | 1 |
| 22 | Зимний праздник | 1 |
| 23 | Быстрые санки | 1 |
| 24 | Хочу стать баскетболистом | 1 |
| 25 | Первые шаги в баскетболе | 1 |
| 26 | Учимся вести мяч | 1 |
| 27 | Особенности тренировки баскетболиста | 1 |
| 28 | Развиваем координацию движений и ловкость | 1 |
| 29 | Баскетбол для здоровья | 1 |
| 30 | Броски в кольцо | 1 |
| 31 | Развиваем глазомер | 1 |
| 32 | Жонглирование мячом | 1 |
| 33 | Поход в лес | 1 |
| 34 | Любимая игра - классики | 1 |

Ресурсное обеспечение

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни. - 2002. - №5. - с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
6. Трофимова Г.В. Помоги себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М., 2002
9. Обухова Л.А., Лемякина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegu.ucoz.ru/publ/6>
12. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - /
Мастерская учителя.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

19 Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.

20. Методическое пособие «Основы двигательной активности младших школьников», Киров-2009, авторы – составители: Г.А.Воронина, В.Н.Кардапольцева, Т.П. Рякина.