

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Белогостицкая средняя общеобразовательная школа**

Согласовано

заместитель директора по УВР

_____ 
Манашкина С.Б.

Утверждаю

Директор МОБелогостицкая СОШ



_____ 
для Менячихин А.Н.

Приказ от 01.09.2023 № 191

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
для обучающихся 3 класса**

2023-2024 уч. год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» разработана на основе следующих нормативных документов:

- постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Актуальность: данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Практическая значимость: данная программа ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества, духовно и нравственно развиваться.

Цель: содействие укреплению здоровья, приобщению детей к культуре своей страны, республики в процессе активного их участия в народных играх.

Задачи:

- обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применять их в различных по сложности условиях;
- формировать у школьников знания о здоровье человека, о способах сохранения и укрепления;
- укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;
- активизировать двигательную деятельность детей;
- формировать устойчивое, уважительное отношение к культуре родной страны, республики;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- воспитывать и формировать лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде.
- способствовать освоению национальной культуры и воспитанию чувства национального самосознания, национального достоинства, воспитанию уважения к другим народам и их культурам и умению плодотворно взаимодействовать с ними.

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.

Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. 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.

Основным направлением внеурочной деятельности является спортивно-оздоровительное, параллельно осуществляется и духовно-нравственное.

Формы деятельности:

- организация соревнований по бегу, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– беседы, направленные на профилактику вредных привычек, осознание ценности человеческой жизни и уникальности каждого человека, воспитание бережного отношения к собственной жизни;

– проведение совместных спортивных праздников с родителями и детьми, весёлых стартов

Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов. Практические занятия составляют основу программы. Набор детей по желанию.

Результатом реализации данной программы является: укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям спортом, понимание роли и значения занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья; высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья; обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

В конце каждого года запланировано итоговое занятие в форме спортивного праздника, с привлечением родителей. Заключительное занятие в конце четвертого года обучения в форме соревнования по подвижным играм между несколькими командами.

С целью предоставления равных возможностей всем ученикам обучение построено на дифференцированном и индивидуальном подходе в изучении предмета. Индивидуальные особенности каждого ученика учитываются при планировании занятия.

Воспитание по программе «Подвижные игры» рассчитано **в 3 классе на 68 часов по 2 занятия в неделю**

Планируемые результаты освоения

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-находить ошибки при участии в играх, отбирать способы их исправления;

-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;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-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;

-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

К концу третьего года обучения учащиеся должны

понимать:

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

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;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

структура программы

- Игры на внимание

Подвижные игры на развитие внимания и реакции детей, координации и равновесия детей.

- Бессюжетные игры

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, 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). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

- Игры-забавы

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами)

Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки. Игры направлены на формирование волевого характера, способности преодолевать любые возникающие трудности, быть целеустремленным в достижении поставленной цели.

- Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, духовно- нравственного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. 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. Игры нацелены на освоение национальной культуры и воспитание чувства национального самосознания воспитание уважения к другим народам и их культурам и умению плодотворно взаимодействовать с ними.

- Любимые игры детей (предложенные детьми)

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

Методы работы, формы внеурочной деятельности, используемые на занятиях.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Календарно - тематическое планирование

3 класс (2 часа в неделю, 68 часов в год)

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		план	Факт
1	Вводное занятие: инструкция по ТБ. «Гуси лебеди».		
2	Игры «Пятнашки», «Космонавты»		
3	Игры «Бездомный заяц», «Второй лишний»		
4	Игры «Перебежки с выручкой», «Пастух и овцы»		
5	Игры «Караси и щука», «Салки с домиком»		
6	Игры «Казаки - разбойники», «Вызов номеров»		
7	Игры «Заяц, сторож и Жучка», «Воробьи - вороны»		
8	Игры «Беги за мной», «Круговая эстафета»		
9	Игры «Переправа», «Рыбаки и рыбки»		
10	Игры «Белые медведи», «Пустое место»		
11	Игры «Пятнашки», «Бездомный заяц»		
12	Игры по выбору учащихся		
13	Игры на развитие внимательности «У ребят порядок строгий», «Стой – беги»»		
14	Игры «Блуждающая цель», «Море волнуется»		

15	Игры «Великаны и карлики», «Бег с препятствиями»		
16	Т. Б. Игры «Волк во рву», «Встречная эстафета»		
17	Игры «Найди свой домик», «К своим флажкам».		
18	Игры «Прыжки челноком», «Скакуны»		
19	Игры «Удочка», «Прыжки по полоскам»		
20	Игры «Борьба за флажки», «Цыплята и наседка»		
21	Игры «Удочка», «Забрасывание белого мяча»		
22	Игры «Борьба за флажки», «Охотник и лисы».		
23	Игры «Охота на волка», «Снайперы».		
24	Игры по выбору учащихся.		
25	Т.Б. Игры на развитие координации «Прыгни дальше», «Передай мяч».		
26	Игры «Потяни шнур», «Цыплята и лиса».		
27	Игры «Не урони мяч», «Мячик - чижик».		
28	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.		
29	Игры «Цыплята и лиса», «Мяч сквозь обруч».		
30	Игры «Кот и мышки», Полоса препятствий.		
31	Т.Б. Зимние игры«Перебежки со снежками», «Снежки и ветер».		
32	Игры «Гонки санок», «Салки со снежками».		
33	Игры «Шайба», «На санках с лыжными палками».		

34	Игры «Гонка с шайбой», «Блуждающая цель».		
35	Игры «Идите за мной», «Взятие крепости».		
36	Игры «Гонки на лыжах в парах», «Два Мороза».		
37	Эстафета на лыжах. Игра «Лыжники по местам».		
38	Игры «Дойди до середины», «Хоккей на снегу».		
39	Зимние игры. Эстафета- биатлон.		
40	Игры «Быстрые санки», «Не упади на льду».		
41	Мы строим крепость. Игры «Взятие крепости», «Горелки».		
42	Конкурс снежных фигур.		
43	ТБ. Игры на развитие силы и ловкости «Тяни за булавы», «Борящаяся цепь»		
44	Игры «Перетяжки», «Брось через верёвочку»		
45	Игры «Точный расчёт», «Потяни шнур»		
46	Игры «Палочка –выручалочка», «Вышибалы»		
47	Игры «Кто кого перетянет», «Шишки, жёлуди, орехи»		
48	Игры «Тяни в круг», «Бой петухов»		
49	Игры «Достань камешек», «Перетяни за черту»		
50	Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч»		
51	Т.Б. Спортивные игры.Мини-баскетбол		
52	Бадминтон, мини-баскетбол		
53	Боулинг, мини-баскетбол		

54	Пионербол по упрощенным правилам		
55	Пионербол по упрощенным правилам		
56	Пионербол, «Зальная лапта»		
57	Пионербол		
58	Пионербол с элементами волейбола		
59	Игра «Борьба за мяч», мини - футбол		
60	Игра «Знамя», мини - футбол		
61	Футбол		
62	Игра с бегом «Лапта»		
63	Т.Б. Игры на развитие выносливости «Казачи - разбойники», «Уличные вышибалы»		
64	Эстафеты, «Рывок за мячом», «Прыжки в мешках»		
65	Игры «Плен», «Обгони мяч»		
66	Весёлые старты		
67	Игры «Отстрел», «Овладей мячом»		
68	Подвижные игры по выбору учащихся		