

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Департамент образования г. Иркутска**  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**города Иркутска общеобразовательная**  
**школа-интернат № 13 основного общего образования.**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО

классных руководителей и  
воспитателей

/Красовская Н.А./

Протокол № 1

от «28» 08 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
/Зыкова Е.В./

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора

\_\_\_\_\_  
/Зыкова Е.В./

Приказ № 127-О

от «31» 08 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

**«Подвижные игры»**

для обучающихся 3 класса

**Иркутск 2023**

## Пояснительная записка

### Актуальность

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - программа внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления для учащихся начальной школы, дополняющая уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

**Цель** данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

программа внеурочной деятельности

спортивно – оздоровительного направления

является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения

физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

## **Планируемые результаты**

### **Знания и умения учащихся**

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.

### **Универсальные учебные действия**

#### **Личностные результаты**

— 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**

— 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 учетом требований ее 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**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — 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;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание программы**

Содержание внеурочной деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры.

Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны,

доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников.

Основные используемые виды движений:

**ходьба** обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

**бег** медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

**прыжки** на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперед, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

**броски** и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

**метание** мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

**лазание**, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

**упражнения в равновесии:** ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

**упражнения с предметами:** с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

**упражнения для рук, ног, туловища, головы**, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

**подвижные игры** с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

**эстафеты** с ходьбой, бегом, прыжками, метанием и т.д.;

**спортивные развлечения** элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся 3 класса (количество детей в группе 10 - 15 человек) и рассчитана на 34 учебные недели по 3 часа в неделю (всего 102 часа в год).

№	Наименование разделов и тем занятий	Кол. часов	Дата
<i>Здоровый образ жизни(1)</i>			
1	ОРУ Кого мы можем считать здоровым человеком (беседа).	1	
<i>Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (1)</i>			
1	ОРУ Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	
<i>Личная гигиена (1)</i>			
1	ОРУ Правила личной гигиены.	1	
<i>Профилактика травматизма (2)</i>			
1	ОРУ Правила ТБ	2	
<i>Нарушение осанки (1)</i>			
1	ОРУ Упражнения для укрепления осанки	1	
<i>Подвижные игры (96)</i>			
1	ОРУ “Щука”	1	
2	ОРУ Игра “Водяной”	2	
3	ОРУ Игра “Третий лишний”	2	
4	ОРУ Игра “На золотом крыльце сидели...”	2	
5	ОРУ Игра “Кандалы”	2	
6	ОРУ Игра “Ворота”	2	
7	ОРУ Игра “Слон”	2	
8	ОРУ Игра “Козел”	2	
9	ОРУ Игра «Лягушки и цапля»	2	
10	ОРУ Игра «Прыгуны»	2	
11	ОРУ Игра «Лошади»	2	
12	ОРУ Игра «Птички и клетка»	2	
13	ОРУ Игра «Северный и южный ветер»	2	
14	ОРУ Игра «Бой петухов»	2	
15	ОРУ Игра «Караси и щука»	2	
16	ОРУ Игра «Лиса в курятнике»	2	
17	ОРУ Игра «Река и ров»	2	
18	ОРУ Игра «Горячая картошка»	2	
19	ОРУ Игра «Заяц без логова»	2	
20	ОРУ Игра «Подвижная цель»	2	
21	ОРУ Игра «Бредень»	2	
22	ОРУ Игра «Заколдованный замок»	2	
23	ОРУ Игра «Али-баба»	2	
24	ОРУ Игра «Два Мороза»	2	
25	ОРУ Игра "Жар-птица".	2	
26	ОРУ Игра "Перетягивание воза".	2	
27	ОРУ Игра «Горелки»	2	
28	ОРУ Игра «Гуси – лебеди»	2	
29	ОРУ Игра «Бой петухов»	2	
30	ОРУ Игра «Лапта»	2	
31	ОРУ Игра «Блуждающий мяч»	2	
32	ОРУ Игра «У медведя во бору»	1	
33	ОРУ Игра «Филин и пташки»	1	
34	ОРУ Игра «Кот и мыши»	2	

35	ОРУ Игра «Жмурки»	2	
36	ОРУ Игра «Гори, гори ясно!»	1	
37	ОРУ Игра «Птицелов»	2	
38	ОРУ Игра «Охотники и зайцы»	2	
39	ОРУ Игра «Волк»	1	
40	ОРУ Игра «Али баба»	2	
41	ОРУ Игра «Чай – чай – выручай!»	1	
42	ОРУ Игра «Вышибалы»	2	
43	ОРУ Игра «Штандер»	2	
44	ОРУ Игра «Карлики и великаны»	2	
45	ОРУ Игра «Мышеловка»	2	
46	ОРУ Эстафета «С мячом»	2	
47	ОРУ Эстафета зверей	2	
48	ОРУ Эстафета «Вызов номеров»	2	
49	ОРУ Эстафета «Весёлые старты»	2	
50	ОРУ Эстафета « С обручами»	2	
51	ОРУ Эстафета «Быстрые и ловкие»	2	
	Итого:	102	

## Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
3. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. 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.
6. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
8. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.



