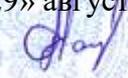


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кижингинская СОШ им.Х.Намсараева»  
АМО «Кижингинский район»**

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБОУ «Кижингинская  
СОШ им.Х.Намсараева»  
приказ №72/1  
от «29» августа 2023г.

Директор школы:  Д.Д.Найданов



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»**

**Рабочую программу составила:**

**Гуруева С.К.**

**2023-2024  
учебный год**

# **Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 3 класса**

## **Пояснительная записка**

### **Программа составлена на основе:**

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Методических рекомендаций «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях Московской области в рамках введения ФГОС начального общего образования» (далее – ФГОС НОО).
3. Концепции духовно-нравственного воспитания и развития личности гражданина России(2009г). - М.: Просвещение, 2010;
4. Концепции национальной образовательной инициативы "Наша новая школа", утверждённая Президентом Российской Федерации Д. Медведевым 04 февраля 2010 г., Пр-271 1;
5. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010;
6. Примерной основной образовательной программы начального общего образования. – М.: «Просвещение», 2012.
7. Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: «Просвещение», 2010;
8. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Кижингинская СОШ им.Х.Намсараева» на 2023-2024 гг
9. Приказа Министерства образования и науки РФ № 2357 от 22.09.2011 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
10. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993.

11. Положению внеурочной деятельности на начальной ступени образования МБОУ «Кижингинская СОШ им.Х.Намсараева»

12. Устава МБОУ «Кижингинская СОШ им.Х.Намсараева»,

### **Общая характеристика программы**

**Цель программы** – формирование основ здорового образа жизни первоклассника, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно – важных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;

- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно – образовательный маршрут с использованием подвижных игр;

- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно – оздоровительную деятельность;

- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств.

В основу отбора содержания программы были положены следующие **принципы**:

- **принцип оздоровительной направленности** обосновывает применение подвижных игр для компенсации недостатка двигательной активности детей;

- **принцип социализации** направлен на включение ребенка в групповую деятельность, воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;

- **принцип доступности** предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психологического и физического развития детей;

- **принцип постепенности** определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному» в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;

- **принцип сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

## **Описание места программы в структуре ООП.**

Двигательная активность является биологической потребностью человека, степень удовлетворения которой во многом определяет характер развития организма. При двигательной активности в границах ниже нормы наблюдается задержка роста и развития, а также снижения рабочих и адаптивных возможностей организма. У детей двигательный дефицит может привести к серьезным функциональным и морфологическим изменениям.

Мерой предупреждения и ликвидации отрицательных последствий гипокинезии являются расширение двигательной активности учащихся, повышение интенсивности физических упражнений, моторной плотности физкультурных занятий, широкое использование в занятиях подвижных игр, упражнений спортивного характера на воздухе, особенно направленных на развитие общей выносливости, обеспечивающей значительный оздоровительный и общеукрепляющий эффект.

Система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для реализации и развития положительных свойств личности каждого ребенка, как физических, так и духовных.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо обратить внимание на такие важные направления своей деятельности, как физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребности и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной

работоспособности при самостоятельных занятиях. Особенности физической культуры в начальной школе является знакомство с основными понятиями физической культуры и овладение доступными играми и упражнениями оздоровительной и общеразвивающей направленности. Очень важно заинтересовать ребенка, ввести его в мир увлекательной, разнообразной и интересной физической культуры и показать ее значение, как для жизни и отдыха, так и для здоровья. Для этой цели, опираясь на знания об оздоровительной физкультурной деятельности, необходимо научить младших школьников тем упражнениям, которые реально позволяют улучшить различные функции организма,

способствуют их гармоничному развитию. Как известно основными бедами младших школьников являются простудные заболевания, стрессы связанные с незнакомой обстановкой в начале школьного обучения.

Одним из важнейших направлений в обучении детей, являются основы дыхания и дыхательной гимнастики, навыки дыхательной релаксации, упражнения на концентрацию внимания, комплексы для профилактики нарушений осанки. Очень важно использовать игры и упражнения для формирования основных двигательных качеств, дать детям знания по оздоровительной и развивающей физической культуре. Также необходимо широко использовать упражнения для профилактики простудных заболеваний, закаливающие мероприятия.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы**

Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в младшем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют подвижные игры.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Испокон веков в играх ярко отражался образ жизни людей: их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве. Желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Результаты освоения программы**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подвижные игры» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** 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.

**Метапредметными результатами** 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.

**Предметными результатами** 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.

## Содержание программы

Программа «Подвижные игры» для учащихся 3-х классов рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю). Включает в себя игры и упражнения развивающей и оздоровительной направленности.

- Спортивные и подвижные игры -16 часов
- Зимние виды игр - 9 часов
- Спортивные эстафеты - 9 часов

Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются общеразвивающие упражнения и подвижные игры, направленные на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств и овладение общеразвивающими и оздоровительными комплексами.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Дата проведения
1.	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.	
2.	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	
3.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.	

4.	<p>Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками.</p> <p>Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».</p>	<p>Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.</p>	
5.	<p>Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.</p>	<p>Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.</p>	
6.	<p>Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик».</p> <p>Соревнования по подвижным играм.</p>	<p>Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, знать разученные игры, самостоятельно играть в разученные игры.</p>	
7.	<p>Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».</p> <p>Самостоятельные игры.</p>	<p>Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры.</p>	
8.	<p>Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее по местам».</p> <p>Эстафета с прыжками с ноги на ногу.</p> <p>Самостоятельные игры.</p>	<p>Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.</p>	
9.	<p>Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие.</p> <p>Перетягивание каната.</p>	<p>Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на одной ноге, с прыжками через движущее препятствие самостоятельно играть в разученные игры.</p>	
10.	<p>Эстафета с переноской предметов.</p> <p>Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».</p>	<p>Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры.</p>	
11.	<p>Разучивание игры «Береги предмет»</p>	<p>Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых</p>	<p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с</p>	

	«Кто первый через обруч к флажку?»	способностей	прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	
12.	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.	
13.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету из различных исходных положений, самостоятельно играть в разученные игры.	
14.	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры.	
15.	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее» Весёлые старты.	Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Весёлые старты. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	
16.	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, самостоятельно играть в разученные игры.	
17.	Катание на лыжах. «Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, самостоятельно играть в разученные игры.	
18.	«Гонки санок» «Попади в цель». Игры по выбору.	Игры на лыжах.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
19.	Катание на лыжах. «Быстрые упряжки»,	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения	

	«На санки» Игры по выбору.	двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
20.	Катание на лыжах . «Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
21.	Катание на лыжах. Разучивание игр «Идите за мной», «Сороконожки» Самостоятельные игры.	Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
22.	Катание на лыжах и санках. Разучивание игр «Пройди и не задень», «Зима и лето» Игры по выбору.	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
23.	Эстафета на лыжах. Самостоятельные игры. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок.	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
24.	Ходьба парами, тройками. Игры по выбору: снежки, катание на санках с ледяных горок, хоккей.	Эстафета на лыжах. Игры.	Знать технику безопасности катания на лыжах, правила поведения при играх, уметь выполнять эстафету, самостоятельно играть в разученные игры.	
25.	Разучивание игр «Гонки парами», «Будь внимателен» Самостоятельные игры.	Эстафета на лыжах. Игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, самостоятельно играть в разученные игры.	
26.	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	
27.	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол,	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	

	баскетбол	способностей.		
28.	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу.  Игры по выбору: ручной мяч.	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	
29.	« Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	
30.	«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	
31.	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета.  Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	
32.	Упражнение «Силачи». Игры: «День и ночь», «Волк во рву». Комбинированная эстафета.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	
33.	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.	
34	«Весёлые старты»	Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.		

## **Список литературы**

1. Валентинов В. 150 веселых игр. С.-Петербург, Литера, 2002
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. Москва, Просвещение, 1986
3. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. 2008
4. Кенман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. Москва, Просвещение-Владос, 1995
5. Копылов Ю.А. Учить правильно дышать. Физическая культура в школе, 1994, №4
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва, Советская Россия, 1987
7. Мачинская В. И. Гимнастика, исправляющая осанку. Москва. Медицина,1964
8. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Москва, Просвещение, 1977
9. Янкелевич Е.И. Воспитание правильной осанки. Москва, ФиС, 1959