

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

**РАССМОТРЕНО**

на ШМО учителей МАОУ  
Сорокинской СОШ №3  
протокол № 1 от 31.08.2022г

**СОГЛАСОВАНО**

с заместителем директора  
по УВР МАОУ  
Сорокинской СОШ №3  
31.08.2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором МАОУ Сорокинской  
СОШ №3



Сальникова В.В.

Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»**

**3 класс**

Программу составил:  
учитель начальных классов  
Среднева Надежда Алексеевна

С. Большое Сорокино

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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 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 (5 ч)

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

### Тематическое планирование

№ урока в году	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Воспитательный компонент раздела	Дата проведения урока	
				План	Факт
<b>1. Игры с бегом (5 ч)</b>					
1	1. Инструктаж по технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	<b>Познакомятся</b> с правилами на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале; правилами безопасной игры с бегом. <b>Узнают</b> правила игр с бегом, научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической	Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.		
2	2.Игра «Палочки – выручалочки».				
3	3.Игра «Много троих, хватит двоих».				

4	4.Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	культуры. <b>Будут развивать</b> быстроту, выносливость, смекалку.			
5	5.Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».				
<b>2. Игры с мячом (5 ч)</b>					
6	1. 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. <b>Научатся</b> играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий. <b>Будут развивать</b> координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).	Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям.		
7	2. Игра «Гонка мячей».				
8	3. Игра «Попади в цель».				
9	4. Игры «Стой!», «Пушбол».				
10	5. Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу».				
<b>3. Игры с прыжками (5 ч)</b>					
11	1. Игра «Кружилиха».	<b>Повторят</b> правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале. <b>Научатся</b> играть в подвижные игры с прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества. <b>Будут совершенствовать</b> технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.	Развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости.		
12	2. Игра «Скакалка-подсекалка».				
13	3. Игра «Придумай и покажи».				
14	4. Игра «Успей пробежать!»				
15	5. Игра «Под скакалкой на месте».				
<b>4. Зимние забавы (5ч)</b>					
16	1. 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. <b>Научатся</b> играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них;	Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.		
17	2. Игра «На санках с пересадкой».				
18	3. Игра «Строим крепость».				

19	4. Игра «Осада снежной крепости».	организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности. <b>Будут развивать</b> выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр «Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон»			
20	5. Игра «Лепим снеговика».				

### 5. Кто сильнее? (5 ч)

21	1. Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	<b>Научатся</b> играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового удара для подач в игровой обстановке. <b>Повторят</b> правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря. <b>Будут совершенствовать</b> ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.	Развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости,		
22	2. Игра «Сильная хватка».				
23	3. Игра «Борьба за палку», «Скачки»				
24	4. Игра «Выталкивание в приседе».				
25	5. Игры «Тяни в круг», «Слон».				

### 6. Игры-аттракционы (5 ч)

26	1. Игра «Неуловимый шнур».	<b>Узнают</b> , как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх <b>Научатся</b> играть в игры-аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения. <b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами.	Повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям.		
27	2. Игра «Вокруг стульев».				
28	3. Игра «Вернись в круг».				
29	4. Игра «Проворные мотальщики».				
30	5. Игра «Быстрые пальцы».				

### 7. Игры эстафеты (4 ч)

31	1. Эстафета с передачей мяча.	<b>Повторят</b> правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки.	Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.		
32	2. Весёлая эстафета с воздушными шарами.	<b>Научатся</b> преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку.			
33	3. Встречная эстафета.	Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу.			
34	4. Эстафета по кругу.	<b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.			

#### **Технические средства обучения:**

1. Персональный компьютер с выходом в Интернет
2. Экспозиционный экран.
3. Колонки.
4. Мультимедийный проектор.

#### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

1. Стенка гимнастическая.
  2. Гимнастические скамейки.
  3. Маты гимнастические.
  4. Мячи резиновые, волейбольные.
  5. Скакалки гимнастические.
  6. Обручи гимнастические.
  7. Мячи баскетбольные для мини-игры.
  8. Сетка волейбольная.
  9. Ворота для мини-футбола.
- Аптечка медицинская