

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

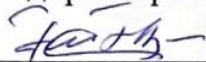
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

ГКУ РД "ЦОДОУ ЗОЖ"

ГКОУ РД "Шавинская СОШ Цумадинского района"

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Гаирбеков Ш.С.

Приказ № 31
от «30» авг. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор ГКОУ РД

"Шавинская СОШ

Цумадинского района"

Нуралиева С.С.
Приказ № 31
от «30» авг. 2023 г.



Внеурочная деятельность по физической культуре

«Подвижные игры»

3 класс

УЧИТЕЛЬ: Керимова Зульфия А.

Пояснительная записка

1.Цели и задачи программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 3 классов составлена на основе Примерной программы внеурочной деятельности в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» (В.А.Горский М. Просвещение 2010), «Примерной программы начального общего образования. Физическая культура». Москва. «Просвещение». 2010 г. и авторской программы «Физическая культура 1-4 класс» (Р.И. Тарнопольская, Б.И. Мишин, Смоленск, «Ассоциация 21 век». 2012 г. УМК «Гармония»).

Данная программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, способствует укреплению здоровья обучающихся, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Оздоровительная работа с детьми требует разнообразия условий и возможностей для занятий физкультурой. Одной из форм внеурочной работы со школьниками начальных классов являются внеурочные занятия по подвижным играм.

Игра – одно из исторически сложившихся общественных явлений. Именно игры сопровождают человека с первых месяцев жизни. Игры разнообразны и разнохарактерны. Среди этого разнообразия игр широко распространены у детей подвижные игры.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижная игра представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими. Достижение этой цели требует активных действий, играющих для преодоления встречающихся в игре препятствий и трудностей. В игре имеются правила, установленные руководителем или играющими и добровольно принимаемые ими. Правила определяют характер препятствий в игре.

Активные действия играющих выражаются в разнообразных движениях (бег, прыжки, метания и т.д.), это определило их название: подвижные игры.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют и закрепляют свои представления о действительности. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности.

С помощью игры можно привить детям определенные взгляды на мир, расширить круг его представлений, воспитать качества современного человека и совершенствовать двигательные навыки.

Игры имеют большое значение не только для физического, но и для умственного и нравственного воспитания.

Особенно ценными играми являются те, у которых дети сами ставят цель, вырабатывают план и выбирают средства для его осуществления.

Совместные достижения детьми одной цели в игре, борьба за интерес своей команды сплачивает и объединяет детей, развивает солидарность и ответственность за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре, ребёнок должен часто жертвовать своими интересами ради интересов команды. Всё это воспитывает чувство товарищества, самообладания, умения сдерживать свои эгоистические порывы, действовать в интересах коллектива. В подвижных играх дети получают большое удовольствие и от совместно совершаемых движений, от затрачиваемых усилий, от сознания успеха этих усилий.

Подвижные игры способствуют формированию двигательных навыков, развитию быстроты, ловкости, силы, выносливости.

Кроме этого подвижные игры подводят детей к настоящим спортивным играм (волейболу, футболу, баскетболу).

Педагогическая характеристика подвижных игр для школьников

В физическом развитии детей этого возраста наблюдается ряд изменений:

- 1.Развиваются мышечная сила и координация движений (*движения более ловки и точны*).
- 2.Костно-связочная система ещё гибка (*односторонние нагрузки и большие мышечные напряжения могут неблагоприятно воздействовать на организм ребёнка*).
- 3.Работа нервных аппаратов, регулирующих работу сердца ещё недостаточна совершенна (*незначительные и относительно недолговременные мышечные напряжения легко приводят к нарушению*

ритма сокращений сердца, однако наблюдаются как быстрая приспособляемость, так и восстанавливаемость нарушения работы сердца).

4.Относительная слабость дыхательных мышц (*может быть причиной недостаточной глубины дыхания*).

В этом возрасте полезны игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей. Желательно исключить в играх непрерывный бег и часто следующие один за другими прыжки. Вместе с тем чаще проводить игры с большой, но относительно кратковременной подвижностью.

В игры детей 3-4 классов можно вводить элементы коллективных игр, а также игры, включающие в себя несколько видов движений (метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками, бег с прыжками через препятствия).

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, требующие разрешения довольно сложных двигательных задач (*умение владеть волейбольными и баскетбольными мячами*).

Цель программы:

создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность обучающихся во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.
- развивать основные физические качества (быстроту, выносливость, гибкость, ловкость)

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

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 во внеурочное время.

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

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Большое значение в данной программе имеют межпредметные связи, так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

Связь с литературой. В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

1. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут.

Данная работа начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,

- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

1.Количество часов программы внеурочной деятельности их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год.

1.Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

1.Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Главным 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.

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

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной 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.

5.2. Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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 учебную 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.

5.3 Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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.
- принимать участие в судействе подвижных и спортивных игр
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по курсу «Подвижные игры».

Предполагаемые результаты

3 класс

- Командные подвижные игры
- Подвижные игры с элементами спортивных игр
- Игры для развития физических качеств
- Навыки организации и судейства игры

По окончании курса «Подвижные игры» ученики должны:

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.
- о разнообразии народных игр

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение организовывать игры самостоятельно.
- Повышение интереса к занятиям физической культуры и спортом

Планируемые результаты реализация программы:

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

Результат третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о других, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависят от тематики и содержания изучаемого раздела.

Текущий контроль в процессе освоения курса «Подвижные игры» предусматривает следующие формы:

- викторины;
- конкурсы;

- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

Итогом реализации программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» является комплексный зачет в конце каждого учебного года, состоящий из теоретической и практической части.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» 3 класса включает раздел:

Раздел 3 Подвижные игры для развития физических качеств (34 ч.)

3 класс

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

*Тема 4*Профилактика травматизма (3ч)

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Тема 6 Подвижные игры для развития быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. (27ч)

«Подвижные игры для развития физических качеств»

Календарно-тематическое планирование

3 класс

№	дата	раздел	тема	оборудование
За 1 четверть - 9 занятий				
1		Профилактика травматизма (1 ч)	Техника безопасности на занятиях подвижными играми	Презентация, викторина
2		Пионербол (3 ч)	Пионербол	Волейбольный мяч, свисток
3			Пионербол	
4			Пионербол	
5		Футбол (1 ч)	Футбол	Футбольный мяч, свисток
6		Знамя (2 ч)	Знамя	2 набивных мяча, свисток
7			Знамя	
8		Эстафеты с предметами (1ч)	Эстафеты с предметами	Мячи, обручи, эстафетные палочки, скакалки
2 четверть – 7 занятий				
9		Эстафеты с предметами (1ч)	Эстафеты с предметами	Мячи, обручи, эстафетные палочки, скакалки
10		Перестрелка (2 ч)	Перестрелка	Волейбольный мяч
11			Перестрелка	
12		Личная гигиена (1 ч)	Личная гигиена	
13		Пионербол (2 ч)	Пионербол	Волейбольный мяч, свисток
14			Пионербол	
15		Профилактика травматизма (1 ч)	Виды травм и первая помощь при травмах	Презентация, викторина
16		Знамя (1 ч)	Знамя	2 набивных мяча,

				свисток
	3 четверть – 11 занятий			
17		Профилактика травматизма (1 ч)	Техника безопасности на занятиях подвижными играми на улице в зимнее время	Презентация, викторина
18		Перестрелка (2 ч)	Перестрелка	Волейбольный мяч, свисток
19			Перестрелка	
20		Эстафеты с предметами	Эстафеты с предметами	Мячи, обручи, эстафетные палочки, скакалки
21		Баскетбол по упрощенным правилам (3 ч)	Баскетбол по упрощенным правилам	Баскетбольные мячи, манишки, свисток
22				
23				
24		Профилактика нарушения осанки (1 ч)	Профилактика нарушения осанки	Гим. коврики, мячи
25		Перекидка с 2-4 мячами	Перекидка с 2 мячами	Волейбольные мячи, свисток
26				
27		Здоровый образ жизни	Здоровый образ жизни	Презентация, викторина
	4 четверть – 7 занятий			
28		Здоровье в порядке - спасибо зарядке!	Конкурс на лучшую зарядку	
29		Баскетбол по упрощенным правилам (2 ч)	Баскетбол по упрощенным правилам (2 ч)	Баскетбольные мячи, манишки, свисток
30				
31		Перекидка с 2-4 мячами (2 ч)	Перекидка с 4 мячами	Волейбольные мячи, свисток
32				
33		Футбол (2 ч)	Футбол	Футбольный мяч, свисток
34			Итоговый комплексный зачет (теория и практика)	