

Цильнинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.И.Мальшева
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов

_____/Т.Ю.Алексеева/

Протокол № ____ от « ____ » _____ 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
Цильнинской СШ

_____/Л.В.Галиулина/

« ____ » _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Цильнинской СШ

_____/Е.Ю.Чуносков/

Приказ № ____ от « ____ » _____ 2024г.

Рабочая программа

Наименование внеурочной деятельности: **«Подвижные игры»**

Направление: спортивно- оздоровительное

Уровень обучения : начальное общее образование

Класс : 3

Срок реализации программы : 2024-2025 учебный год

Количество часов в неделю: 1 час

УМК: авторская программа по внеурочной деятельности «Физическая культура 1-4 классы»./В.И. Ляха.– М.: «Просвещение»

р.п. Цильна
2024 г.

I. Планируемые результаты освоения 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 с 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.

II. 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 (4 ч)

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

III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Игры с бегом (5 ч) Инструктаж по технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки»	1
2	Игра «Палочки – выручалочки».	1
3	Игра «Много троих, хватит двоих».	1
4	Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1
5	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».	1
6	Игры с мячом (5 ч) Игра «Летучий мяч».	1
7	Игра «Гонка мячей».	1
8	Игра «Попади в цель».	1
9	Игры «Стой!», «Пушбол».	1
10	Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу».	1
11	Игры с прыжками (5 ч) Игра «Кружилиха».	1
12	Игра «Скакалка-подсекалка».	1
13	Игра «Придумай и покажи».	1
14	Игра «Успей пробежать!»	1
15	Игра «Под скакалкой на месте».	1
16	Зимние забавы (5ч) Игра «Снежный тир».	1
17	Игра «На санках с пересадкой».	1
18	Игра «Строим крепость».	1
19	Игра «Осада снежной крепости».	1
20	Игра «Лепим снеговика».	1
21	Кто сильнее? (5 ч) Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».	1
22	Игра «Сильная хватка».	1
23	Игра «Борьба за палку», «Скачки»	1
24	Игра «Выталкивание в приседе».	1
25	Игры «Тяни в круг», «Слон».	1
26	Игры-аттракционы (5 ч) Игра «Неуловимый шнур».	1
27	Игра «Вокруг стульев».	1
28	Игра «Вернись в круг».	1
29	Игра «Проворные мотальщики».	1
30	Игра «Быстрые пальцы».	1
31	Игры, эстафеты (4 ч) Эстафета с передачей мяча.	1
32	Весёлая эстафета с воздушными шарами.	1
33	Встречная эстафета.	1
34	Эстафета по кругу.	1
	Итого	34

Календарно - тематическое планирование курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры» 3 класс

№ урока п/п	№ урока по теме	Наименование разделов, тем уроков	Дата проведения урока по плану	Дата фактически го проведения
1	1	Игры с бегом (5 ч) Инструктаж по технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки»		
2	2	Игра «Палочки – выручалочки».		
3	3	Игра «Много троих, хватит двоих».		
4	4	Игра «Шишки, жёлуди, орехи»		
5	5	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».		
6	1	Игры с мячом (5 ч) Игра «Летучий мяч».		
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».		
11	1	Игры с прыжками (5 ч) Игра «Кружилиха».		
12	2	Игра «Скакалка-подсекалка».		
13	3	Игра «Придумай и покажи».		
14	4	Игра «Успей пробежать!»		
15	5	Игра «Под скакалкой на месте».		
16	1	Зимние забавы (5ч) Игра «Снежный тир».		
17	2	Игра «На санках с пересадкой».		
18	3	Игра «Строим крепость».		
19	4	Игра «Осада снежной крепости».		
20	5	Игра «Лепим снеговика».		
21	1	Кто сильнее? (5 ч) Игры «Бой петухов», «Третий лишний с сопротивлением».		
22	2	Игра «Сильная хватка».		
23	3	Игра «Борьба за палку», «Скачки»		

24	4	Игра «Выгалкивание в приседе».		
25	5	Игры «Тяни в круг», «Слон».		
26	1	Игры-аттракционы (5 ч) Игра «Неуловимый шнур».		
27	2	Игра «Вокруг стульев».		
28	3	Игра «Вернись в круг».		
29	4	Игра «Проворные мотальщики».		
30	5	Игра «Быстрые пальцы».		
31	1	Игры, эстафеты (4 ч) Эстафета с передачей мяча.		
32	2	Весёлая эстафета с воздушными шарами.		
33	3	Встречная эстафета.		
34	4	Эстафета по кругу.		