Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 48 имени Героя Советского Союза Козина Нестора Дмитриевича»

Утверждаю:
И.о. директора школы:
_____ Е.Л.Иванова
(приказ № 200/1-осн. от 30.08.2022г)

Рассмотрено на заседании методического совета
(протокол от 26.08.2022 г. № 1)

Согласовано с педагогическим советом
(протокол от 30.08.2022 г. № 22)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
3 класс
Срок реализации 1 год

Составитель:
Зингер Вячеслав Михайлович

2022-23 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработан рабочая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (часть 5статья12);

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- письма Минобрнауки РФ от 12.05.2011 года N03-296 "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта".

-Устав МБОУ «СОШ №48»

- Основной общеобразовательной программы, основного общего образования МБОУ «СОШ №48» г. города Барнаула;

- Учебного плана МБОУ «СОШ №48» г. Барнаула;

- Годового календарного учебного графика МБОУ «СОШ №48» г. Барнаула;

- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №48».

Рабочая программа дополнительного образования «Спортивные и подвижные игры» рассчитана для обучающихся 3 классов на один учебный год, 1 час в неделю. Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Программа «Спортивные и подвижные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. В них всегда ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание

обладать силой, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания младшие школьники отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает школьника.Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него.
Неотъемлемой частью данной рабочей программы являются спортивные игры. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т.д., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Итак, подвижные и спортивные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Впечатления детства глубоки и неизгладимы в памяти взрослого человека. Они образуют фундамент развития его нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно-полезной и творческой деятельности.

Цели программы:

- укрепление здоровья;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В рамках реализации этих целей программа ориентируется на решение следующих **задач:**

- развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Данная программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно- оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

Модуль	Темы
1. Спортивные игры *Мини-футбол*	- правила игры; - профилактика травматизма; - гигиена футболиста;

	- техника удара по мячу; - техника ведения мяча; - техника остановки и отбора мяча; - тактические комбинации; - пропаганда игры - проект «Мини-футбол в школу»
Баскетбол	- правила игры; - профилактика травматизма; - гигиена баскетболиста; - техника ведения мяча; - техника передачи мяча; - техника бросков мяча
Бадминтон	- правила игры; - охрана здоровья и гигиена; - профилактика травматизма; - техника игры в бадминтон; - тактика игры в бадминтон; - игровая практика
2. Подвижные игры	- подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств; - развитие игровой деятельности
3. Общая физическая подготовка	- развитие основных физических качеств
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	- технология организации и проведения спортивных мероприятий; - организация и проведение спортивных праздников и соревнований

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Распределение учебного времени на виды программного материала.

Название раздела (модуля)	Количество часов (занятий)
1 Спортивные игры - *мини-футбол;* - *баскетбол;* - *бадминтон*.	9 *3* *3* *3*
2. Подвижные игры	13
3. Общая физическая подготовка	8
4. Организация и проведение спортивных мероприятий	5
Всего	35

Распределение программного материала в учебных часах по четвертям.

Разделы	**I четверть**	**II четверть**	**III четверть**	**IV четверть**	**Всего**
Спортивные игры					**9**
мини-футбол				**3**	3

баскетбол			**3**		3
бадминтон				**3**	3
Подвижные игры	**4**	**5**	**3**	**1**	**13**
Общая физическая подготовка	**4**	**2**	**2**		**8**
Организация и проведение спортивных мероприятий	**1**	**1**	**2**	**1**	**5**
Всего	**9**	**8**	**10**	**8**	**35**

Планируемые результаты.

Личностными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Общая физическая подготовка» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы ученики должны:

ЗНАТЬ:

- влияние физических упражнений на организм человека;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа;
- особенности и способы движений и передвижений человека;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- основы личной гигиены;
- причины травматизма на занятиях подвижными и спортивными играми и правила его предупреждения.

УМЕТЬ:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во вне урочных мероприятиях;
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**:**

- проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА ГОД.

№	Раздел программы	Тема	Содержание учебного материала	Требования к уровню подготовки обучающихся	Количество часов
1 четверть					
1	Подвижные игры	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Упражнения в ходьбе. Обычный бег. Понятия: подвижная игра, правила игры. Игра «К своим флажкам».	**Осваивать** технику безопасности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию **в** группах.	1
2	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки».	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Пятнашки».	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом.	1
3	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	ОРУ в движении. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Подвижная игра «Прыгающие воробышки».	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	1
4	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении. Понятия: физические качества (способности), общая физическая подготовка. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	**Осваивать** технику безопасности.**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. **Проявлять** скоростно-силовые способности.	1
5	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с бегом и прыжками.	**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. **Проявлять** скоростны способности.	1
6	Общая физическая	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты.	**Проявлять** скоростные способности.	1

	подготовка				
7	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой.	**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. **Осваивать** технику прыжков со скакалкой.	1
8	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками.	1
9	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Мы сильные, мы ловкие». приложение № 1	Эстафеты и спортивные конкурсы между командами классов.	**Общаться** и**взаимодействовать** в игровой деятельности.	1
2 четверть					
10	Подвижные игры	Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «Лисы и куры».	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. . Подвижная игра «Лисы и куры».	**Осваивать** технику безопасности. **Уметь**и грать в подвижные игры с бегом, прыжками.	1
11	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. .Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	**Осваивать** технику различных упражнений с мячом. **Уметь** играть в подвижные игры с мячом.	1
12	Подвижные игры	Игры с прыжками с использованием скакалки.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	**Осваивать** технику упражнений со скакалкой и прыжков через скакалку.	1
13	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Третий лишний».	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом.	1
14	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях общей физической подготовкой. Развитие силовых способностей. Ползание по	Инструктаж по технике безопасности на занятиях общей физической подготовкой. ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Ползание по гимнастической скамейке различными способами.	**Осваивать** технику безопасности. **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. **Осваивать** техникуползания по гимнастической	1

		гимнастической скамейке.		скамейке. **Проявлятьс**иловые способности.	
15	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по гимнастической стенке.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Лазание по гимнастической стенке.	**Осваивать** техникулазания по гимнастической стенке. **Проявлять** силовыеспособности и гибкость.	1
16	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья». приложение № 3	Эстафеты и спортивные конкурсы между семейными командами.	**Общаться** и**взаимодействовать** в игровой деятельности.	2
3 четверть					
17	Баскетбол	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Понятия: что такое баскетбол, цель игры, правила игры. Комплекс ОРУ № 2. . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	**Осваивать** техникуброска и ловли мяча.**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. **Проявлять**координационные способности.	1
18	Баскетбол	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит.	Комплекс ОРУ № 2. Передача мяча снизу на месте Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	**Осваивать** техникупередачи, ловли и броска мяча в щит мяча.	1
19	Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в корзину. Тестирование: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность. Игра «Бросай – поймай».	**Осваивать** техникупередачи, ловли и броска мяча в корзину. **Демонстрировать**бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность.	1

20	Организация и проведение спортивных мероприятий	Спортивный праздник «Страна баскетболия». приложение № 2	Эстафеты и спортивные конкурсы с передачей, ловлей, ведением баскетбольного мяча между командами классов.	**Общаться** и**взаимодействовать** в игровой деятельности.	1
21	Общая физическая подготовка	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Комплекс ОРУ № 2. Эстафеты с передачами, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	**Осваивать** техникупередач, ловли и ведения баскетбольного мяча. **Проявлять**координационныеспособности.	1
22	Общая физическая подготовка	Тестирование координационных способностей.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Тестирование: прыжки в сторону через линию за 20 сек. Эстафеты с передачей, ловлей и ведением баскетбольного мяча.	**Осваивать** техникупередач, ловли и ведения баскетбольного мяча.**Проявлять**координационныеспособности **Демонстрировать**прыжки в сторону через линию за 20 сек.	1
23	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Два мороза».	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом.	1
24	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты».	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Подвижная игра «Космонавты».	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом.	1
25	Организация и проведение спортивных мероприятий *1 час*	Спортивный праздник: «Проводы русской зимы - масленица».	Спортивные конкурсы между командами классов.	**Общаться** и**взаимодействовать** в игровой деятельности.	2
4 четверть					
26	Бадминтон	Правила безопасности на занятиях бадминтоном. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях бадминтоном. Понятия: ракетка, волан, цель и правила игры. Отбивание волана ракеткой над собой и в паре.	**Осваивать** технические приемы и умения по взаимодействию в парах.	1
27	Бадминтон	Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Перекидывание волана ракеткой через сетку в паре.	**Осваивать** технические приемы и умения по взаимодействию в парах	1

28	Бадминтон	Подача волана.	ОРУ в движении Комплекс ОРУ № 2. Специальные упражнения. Подача волана.	**Осваивать** техническ ие приемы и умения по взаимодействию в парах и в четверке.	1
29	Мини-футбол	Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Удар по неподвижному и катящему мячу.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом. ОРУ в движении Понятия: цель, правила игры, площадка, состав команды в мини-футболе. Специальные упражнения в парах. Эстафеты.	**Осваивать** технику владения мячом иуниверсальные умения по взаимодействию в парах и команде.	1
30	Мини-футбол	Остановка мяча, ведение мяча.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Эстафеты с ведением футбольного мяча.	**Осваивать** технику владения мячом иуниверсальные умения по взаимодействию в парах и команде.	1
31	Мини-футбол	Удары по воротам.	ОРУ в движении. Специальные упражнения в парах. Игра в мини-футбол.	**Осваивать** технику владения мячом иуниверсальные умения по взаимодействию вкоманде.	1
32	Организация и проведение спортивных мероприятий	Турнир по мини-футболу.	Турнир по мини-футболу среди команд классов по правилам проекта «Мини-футбол в школу»	**Общаться** и**взаимодействовать** в игровой деятельности.	2