

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Московской области

Управление образования администрации городского округа  
Солнечногорск Московской области

«Рассмотрено» на ШМК

«Утверждаю»

 Кокуева Е. В.

Директор ОУ

Протокол №1



Игнатова С.В.

от «30» августа 2023г.

Протокол №1

от «31» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*Внеурочной деятельности*

*Спортивные игры*

*3 класс*

*Физкультурно – оздоровительной направленности*  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сироткина Наталия Сергеевна  
учитель физической культуры

г. о. Солнечногорск 2023

## Пояснительная записка

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности детей, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми, которые являются традиционным, наиболее доступным и эффективным средством воздействия на развитие физических качеств учащихся начальной школы. Подвижные игры соответствуют потребностям растущего организма ребёнка, способствуют всестороннему гармоничному развитию детей, помогают формированию межличностных отношений, расширяют круг его представлений о традициях народов, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

### **Цели и задачи:**

**Цель курса:** содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

### **Задачи:**

- познакомить учащихся с разнообразием подвижных спортивных игр;
- содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- развивать двигательную активность в спортивных играх и состязаниях;
- воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

**Спортивно-оздоровительное** направление внеурочной деятельности включает практическую деятельность детей в рамках курсов «Пионербол», «Легкая атлетика», «Волейбол», «Баскетбол» и «Футбол». Данные курсы направлены на развитие физических качеств, формирование основ культуры здоровья, сохранение и укрепление детского организма, на формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре, возможностях повышения работоспособности и улучшения состояния здоровья, ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей. Занятия включают в себя целый комплекс физических упражнений, способствующих профилактике заболеваний опорно-двигательной и нервной системы.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны людям самого разного возраста. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого являются традиционным средством педагогики, способствуют установлению коммуникативных отношений, обогащают духовные и социальные качества детей.

Познакомить детей со спортивными играми – лучший способ вызвать интерес к активному образу жизни, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Преимущество подвижных игр перед строго дозированными упражнениями в том, что творчество, фантазия, выдумка, инициатива, импровизация, являющиеся непременным условием большинства игр, способны подарить ученику радость и эмоциональный подъём.

Программой учитываются возрастные особенности физического воспитания обучающихся начальной школы:

- недостаточность развития мышечной силы;
- некоторая неустойчивость сердечной деятельности;
- повышенный обмен веществ;
- несовершенство в координации, силе и ловкости движений;
- относительно быстрая утомляемость;
- недостаточный уровень волевых и других качеств;
- малый запас знаний о своих двигательных возможностях.

Знание этих особенностей дают нам основание для широкого применения в процессе физического воспитания подвижных игр, которые по специфичному влиянию, оказываемому на личность ребёнка, являются наиболее действенным средством воспитания.

Программа составлена для обучающихся 3-го класса – 34 часа в год (1 час в неделю).

## **Планируемые результаты освоения курса «Спортивные игры».**

### **Личностные:**

Развивать учебно-познавательный интерес к физической культуре и спорту.  
Развивать навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении физических упражнений и во время спортивных игр.  
Осознавать значение физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.  
Формирование физических качеств и волевых качеств в процессе занятий.

### **Метапредметные:**

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.  
Проговаривать последовательность действий на занятии.  
Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.  
Определять наиболее эффективные способы достижения результата.  
Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.  
Учиться выполнять различные роли в группе.  
Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### **Предметные:**

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием (рост, масса тела и показателями развития основных физических качеств).  
Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)  
осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;  
социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.  
Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Формы оценки достижения планируемых результатов по итогам освоения курса:**

Второй год обучения

- Эстафеты, «Весёлые старты», понимание правил игры Пионербол, приобретение первичных навыков ловли, передачи и ведения мяча. Осуществление подачи мяча.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»**

*Игры догонялки и беговые упражнения.* Начальные представления о легкоатлетических упражнениях (беге, прыжках, эстафетах). Изучение простейших беговых игр («салки», «зайцы волки», «дав мороза»). Изучение простейших игр с мячом. Осмысливают понятия быстрота, выносливость.

**Формы организации деятельности** - занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий), игровая деятельность, групповая работа и эстафеты.

**Вид деятельности** – физкультурно - оздоровительная.

*Игры поиски и строевые упражнения.* Изучение понятий «строй», «колонна», «шеренга». Начальные представления о строевых упражнениях на месте и в движении. Изучение игр с перестроениями («Отгадай кто проходил?», «Пустое место»).

**Формы организации деятельности** - занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий), игровая деятельность, групповая работа и индивидуальная работа.

**Вид деятельности** – физкультурно - оздоровительная.

*Гимнастические игры и эстафеты* . Изучение гимнастических упражнений (переползание, кувырки, опорные прыжки). Эстафеты с использованием различных гимнастических элементов. Осмысление понятий сила, ловкость, гибкость.

**Формы организации деятельности** - занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий), игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, эстафеты.

**Вид деятельности** – физкультурно - оздоровительная.

*Спортивные игры на основе пионербола.* Изучение правил пионербола. Приобретение навыка ловли и передачи мячей. Приобретение устойчивого навыка подачи мяча. Эстафеты с мячами. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Игра пионербол.

**Формы организации деятельности** - занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий), игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, эстафеты.

**Вид деятельности** – физкультурно - оздоровительная.

*Спортивные игры на основе баскетбола.* Изучение правил баскетбола. Приобретение навыка ведения баскетбольного мяча. Приобретение устойчивого навыка передачи и ловли мяча. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.

**Формы организации деятельности** - занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий), игровая деятельность, групповая работа, работа в парах, эстафеты.

**Вид деятельности** – физкультурно - оздоровительная.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Тема	Количество часов			Дата проведения	ЭОР/ЦОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Равномерный бег и ходьба Игра «Салки»	1		1	04.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.	Беговые упражнения бег со сменой направления. Игра «Зайцы волки»	1		1	11.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции «Эстафеты»	1		1	18.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.	Прыжковые упражнения. Игра «Хромой заяц»	1		1	25.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5.	Бег с переменным ускорением. Игра «Два мороза»	1		1	02.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6.	Бег с эстафетной палочкой. Игра «Вышибалы»	1		1	16.10.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7.	Челночный бег 3 по 10 метров. Игра «Снайперы»	1		1	23. 10.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8.	Чередование ходьбы и бега, бег на выносливость. Игра «Шишки жёлуди орехи»	1		1	30. 10.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9.	Строевые упражнения. «Равняйся Смирно» Игра Чего нет?	1		1	06.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10.	Команды налево, направо, кругом игра. Отгадай - кто приходил?	1		1	13.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

11.	Строевые упражнения на месте перестроения в колонны и шеренги. Игра Яша и Маша	1		1	27.11.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12.	Строевые упражнения в движении перестроения в колонны и шеренги. Игра Слепой и зрячий	1		1	04.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13.	Строевые упражнения. Команда «Разойдись!». Игра «Гусёк».	1		1	11.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14.	Команды налево, направо в движении. Игра «Пустое место».	1		1	18.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15.	Строевые упражнения на месте. Игра «Море волнуется».	1		1	25.12.2023	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16.	Строевые упражнения в движении. Игра «Заморозка».	1		1	09.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17.	Передачи через сетку	1		1	15.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18.	Подача игра пионербол	1		1	22.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19.	Совершенствование ловли и передачи мячей.	1		1	29.01.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20.	Учебная игра пионербол	1		1	05.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21.	Передача мяча над собой	1		1	12.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22.	Эстафеты с мячами	1		1	26.02.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23.	Учебная игра пионербол	1		1	04.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24.	ОРУ с мячами	1		1	11.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

25.	Ведение мяча, броски в кольцо	1		1	18.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26.	Передачи различными способами на месте и в движении.	1		1	25.03.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27.	Броски в кольцо, ведение, передачи мяча	1		1	01.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28.	Учебная игра. Мини-баскетбол	1		1	15.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29.	ОРУ с мячами	1		1	22.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30.	Учебная игра. Мини-баскетбол	1		1	29.04.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31.	Опорные прыжки	1		1	06.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32.	Ведение мяча, броски в кольцо	1		1	13.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33.	Передачи различными способами на месте и в движении.	1		1	20.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34.	Учебная игра баскетбол	1		1	27.05.2024	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	<b>Итого</b>	34		34		



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597414

Владелец Игнатова Светлана Валентиновна

Действителен с 17.02.2023 по 17.02.2024