

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
Г. БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 1 от
«26» августа 2022 г.
Кур / Ковалева С.А.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР
МОУ СОШ № 3 г. Балашова
Алехина /И.А. Алехина
Протокол № 1 от
«29» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОУ СОШ № 3
г. Балашова
Полянская /Е.В. Полянская
Приказ № 268/1 от
«29» 08 2022 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

Секция «Подвижные игры»

(Приложение к ООП ООО)

Срок реализации программы: 1 год.

Класс (возраст): 3-4 классы (9-10 лет).

Разработана учителем
физической культуры
Магамедовой Н.И.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

1.1. Личностные результаты:

Выпускник научится:

- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и занятия спортивной направленности;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.

Выпускник получит возможность:

- ✓ понимать причины успеха и неудач в различных видах деятельности;
- ✓ проводить самооценку на основе критерия успешности;
- ✓ ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков, как собственных, так и окружающих людей;
- ✓ доносить информацию в доступной форме, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1.2. Метапредметные результаты:

Выпускник научится:

- ✓ характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправлений;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи, дружбы, толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий подвижными играми.

Выпускник получит возможность:

- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузки и отдых, в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

1.2.1. Формирование УУД:

Регулятивные действия УУД:

Выпускник научится:

- ✓ принимать и сохранять поставленную задачу; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании и контроле способов решения поставленной задачи; различать способ и результат действия; адекватно воспринимать оценку своих действий учителем и одноклассниками.

Познавательные результаты УУД:

Выпускник будет знать:

- ✓ историю Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр; как определять цель деятельности с помощью учителя; совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях; отличать, верно, выполненное задание от неверного; самостоятельно выбирать нужную информацию.

Коммуникативные действия УУД:

Выпускник научится:

- ✓ допускать возможность существования различных точек зрения; учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению; задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.

1.2.2. Предметные результаты:

Выпускник научится:

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической

культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- ✓ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- ✓ отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

1. Содержание

Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)

Беседа на тему «Если хочешь быть здоров...»

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

Комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Тема 3 Личная гигиена (1ч)

Правила личной гигиены

Тема 4 Профилактика травматизма (3 ч)

Правила по ТБ.

Тема 5 Нарушение осанки (1ч)

Упражнения для укрепления осанки. Упражнения укрепляющего характера.

Тема 6 Подвижные игры. (26 ч)

2. Подвижные игры:

1. Игры на развитие внимания;
2. Игры на развитие памяти;
3. Игры на развитие воображения;
4. Игры на развитие мышления и речи;

1. Игры на развитие памяти, внимания, воображения
«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ОРУ с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку».

2. Народные игры

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, веселыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке».

3. Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

4. Подвижные игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Игры и игровые задания для закрепления навыков организованно и быстро совершать перебежки группами, для развития координационных способностей, выносливости, обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча.

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение», “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде».

5. Игры-эстафеты.

Формы организации внеурочной деятельности: спортивные занятия, беседы, рассказы, викторины, игры, конференции, проекты.

Виды деятельности: познавательная, игровая, коммуникативная.

3. Тематическое планирование

| № | Название раздела | Общее количество часов |
|--------------|---------------------------------------|------------------------|
| 1 | Здоровый образ жизни. | 1 |
| 2 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке! | 1 |
| 3 | Личная гигиена. | 1 |
| 4 | Профилактика травматизма. | 3 |
| 5 | Нарушение осанки. | 2 |
| 6 | Современные подвижные игры. | 26 |
| Всего часов: | | 34 |

Краткая аннотация.

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- ✓ Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- ✓ Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- ✓ О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- ✓ Физическая культура для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха М. Просвещение 2011г.
- ✓ Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- ✓ Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;

Цель: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Задачи:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- ✓ развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- ✓ развитие сообразительности, творческого воображения;
- ✓ развитие коммуникативных умений;
- ✓ воспитание внимания, культуры поведения;
- ✓ создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе,
- ✓ развить природные задатки и способности детей;
- ✓ развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- ✓ развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.