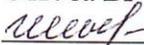


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВТОРОКАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета ОУ Протокол № 8 от «31» 05 2023г.	СОГЛАСОВАНО Отв. за ВР  Шенцева В.В. «31» 05 2023г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор школы  Шейна Ж.Л. Приказ № 22/04 от «01» 06 2023г.
--	---	---

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Двигательная активность»  
3 класс  
2023-2024 учебный год**

Составлена: Свиридовым Русланом Александровичем  
учителем музыки  
первой квалификационной категории

с.Вторая Каменка  
2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 3 класса составлена на основе авторской программы по внеурочной деятельности «Физическая культура 1-4 классы»./В.И. Ляха.– М.: «Просвещение», 2013.

### **Цель программы**

Воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству; развивать ловкость, быстроту, выносливость.

### **Задачи:**

- повышать двигательную активность младших школьников;
- формировать систему организации подвижных народных игр развивающего и воспитывающего характера;
- воспитывать у учащихся стремление больше знать о своей Родине;
- развивать творческий подход к проведению русских народных игр;
- воспитывать активность у детей, чувство взаимопонимания, поддержки.

### **Актуальность программы:**

1. Формирование навыков по организации активного и здорового досуга;
2. Воспитание нравственных качеств, таких как чувство долга, ответственности, коллективизма и товарищества, взаимовыручки и поддержки, честности и правдивости;
3. Развитие волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;
4. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
5. Содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

## **Место курса в учебном плане**

На изучение курса «Подвижные игры» в 3 классе выделяется 34 ч ( 1 ч в неделю, 34 учебных недели).

## **Результаты освоения курса 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.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Игры с бегом (2,5ч)**

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 (2,5ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

### **Игры с прыжками (2,5 ч)**

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

### **Зимние забавы (2,5 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? (2,5ч)**

Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

### **Игры-аттракционы (2,5 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 (2 ч)**

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

## **Календарно-тематическое планирование**

№ уро-ка в году	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Кол-во часов	Дата проведения урока	
				Дата по плану	Дата по факту
<b>1. Игры с бегом (5 ч)</b>					
1	Инструктаж по	<i>Познакомятся</i> с правилами	1	01.09	

	технике безопасности. Игры «Филин и пташки», «Круговые пятнашки».	на занятиях внеурочной деятельности «Подвижные игры», правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале;			
2	Игра «Палочки – выручалочки».	правилами безопасной игры с бегом. <i>Узнают</i> правила игр с бегом,	1	08.09	
3	Игра «Много троих, хватит двоих».	научатся в них играть, используя знания о технике бега, полученные на уроках физической культуры.	1	15.09	
4	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	<i>Будут развивать</i> быстроту, выносливость, смекалку.	1	22.09	
5	Игры «Дай руку», «Перебежки в парах».		1	29.09	
<b>2. Игры с мячом (5 ч)</b>					
6	Игра «Летучий мяч».	<i>Повторят</i> правила техники безопасности при игре с мячом, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной площадке и спортивном зале.	1	06.10	
7	Игра «Гонка мячей».		1	13.10	
8	Игра «Попади в цель».		1	20.10	
9	Игры «Стой!», «Пушбол».	<i>Научатся</i> играть в подвижные игры с мячом, проявлять смекалку, находчивость для выполнения заданий.	1	27.10	
10	Игры «Мяч – соседу», «С двумя мячами навстречу».	<i>Будут развивать</i> координацию движений, ловкость, умение играть с мячом (бросать, ловить, подбрасывать, вести в движении и стоя на месте, давать пас).	1	10.11	
<b>3. Игры с прыжками(5 ч)</b>					
11	Игра «Кружилиха».	<i>Повторят</i> правила техники безопасности при игре с прыжками, правилами безопасного поведения во время занятий на спортивной	1	17.11	
12	Игра «Скакалка-подсекалка».		1	24.11	

13	Игра «Придумай и покажи».	площадке и спортивном зале. <b>Научатся</b> играть в подвижные игры с	1	01.12	
14	Игра «Успей пробежать!»	прыжками, проявлять сноровку, развивать силу, ловкость, скоростно-силовые качества.	1	08.12	
15	Игра «Под скакалкой на месте».	<b>Будут совершенствовать</b> технику прыжков в длину и в высоту, координацию движений, ловкость, проявлять умение в разнообразных способах решения задачи.	1	15.12	
<b>4. Зимние забавы (5ч)</b>					
16	Игра «Снежный тир».	<b>Повторят</b> , как нужно закаляться в зимнее время года; как правильно одеться зимой для занятий спортом;	1	22.12	
17	Игра «На санках с пересадкой».	технику безопасности во время занятий на спортивной площадке зимой.	1	29.12	
18	Игра «Строим крепость».	<b>Научатся</b> играть в подвижные игры на лыжах и санках, с лыжными палками и без них; организовывать и проводить подвижные игры, договариваясь о распределении ролей и совместной деятельности.	1	12.01	
19	Игра «Осада снежной крепости».	<b>Будут развивать</b> выносливость, ловкость, смелость во время подвижных игр; творчество и смекалку при лепке фигур из снега; глазомер и меткость во время игр №«Снежный тир», «Осада снежной крепости», «Пионерский биатлон»	1	19.01	
20	Игра «Лепим снеговика».		1	26.01	
<b>5. Кто сильнее? (5 ч)</b>					
21	Игры «Бой петухов», «Третий лишний с	<b>Научатся</b> играть в игры, требующие развития быстроты двигательной реакции, отработки силового	1	02.02	

	сопротивление м».	удара для подач в игровой обстановке.			
22	Игра «Сильная хватка».	<b>Повторят</b> правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.	1	09.02	
23	Игра «Борьба за палку», «Скачки»		1	16.02	
24	Игра «Выталкивание в приседе».	<b>Будут совершенствовать</b> ловкость, координацию движений, развитие силовой выносливости, быстроты реакции.	1	23.02	
25	Игры «Тяни в круг», «Слон».		1	01.03	
<b>6. Игры-аттракционы (5 ч)</b>					
26	Игра «Неуловимый шнур».	<b>Узнают</b> , как применить простые предметы обихода (пластиковую бутылку, коробки разных размеров, нитки, катушки и др.) в подвижных играх	1	08.03	
27	Игра «Вокруг стульев».		1	15.03	
28	Игра «Вернись в круг».	<b>Научатся</b> играть в игры-аттракционы, которые способствуют развитию хорошего настроения, выходу энергии, развитию координации движения.	1	22.03	
29	Игра «Проворные мотальщики».		1	05.04	
30	Игра «Быстрые пальцы».	<b>Приобретут</b> необходимые двигательные навыки во время игр с различными предметами.	1	12.04	
<b>7. Игры эстафеты (4 ч)</b>					
31	Эстафета с передачей мяча.	<b>Повторят</b> правила проведения эстафет, правила передачи эстафетной палочки.	1	19.04	
32	Весёлая эстафета с воздушными шарами.	<b>Научатся</b> преодолевать препятствия, развивать ловкость, скорость и четкость движений, сообразительность, выдумку.	1	26.04	
33	Встречная эстафета.	Научатся взаимодействовать в команде, понимать личную ответственность за вклад в общую победу.	1	03.05	
34	Эстафета по кругу.	<b>Приобретут</b> необходимые	1	10.05	

		двигательные навыки для выполнения заданий эстафет.			
	Итого		34		

## **Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения**

### **Программы**

Программа «Школа России». 1-4. Физическая культура./В.И. Лях.– М.: «Просвещение», 2013.

### **Учебники**

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.

### **Технические средства обучения:**

1. Персональный компьютер с выходом в Интернет
2. Экспозиционный экран.
3. Колонки.
4. Мультимедийный проектор.

### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

1. Стенка гимнастическая.
2. Гимнастические скамейки.
3. Маты гимнастические.
4. Мячи резиновые, волейбольные.
5. Скакалки гимнастические.
6. Обручи гимнастические.
7. Мячи баскетбольные для мини-игры.
8. Сетка волейбольная.
9. Ворота для мини-футбола.
10. Аптечка медицинская

