

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 12»

Утверждена приказом директора
РЖД лицея № 12 № 117 от 28.08.2023 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игры» для 3 класса
начальное общее образование
уровень (базовый)
на 2023— 2024 учебный год

Составитель:
Мухаметшина Лидия Николаевна,
учитель физической культуры
высшая квалификационная
категория

Город Тайшет 2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа «Подвижные игры» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Минобрнауки от 06.10.2009 г. № 373.

3. Приказ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373» от 31.12.2015г. №1576.

4. Учебный план РЖД лицея №12 на 2023-2024 учебный год.

5. Положение о рабочей программе РЖД лицея №12

А.А.Ракова. Русские народные игры: авторская педагогическая разработка: программа дополнительного образования. – Рассмотрена и рекомендована к использованию МЭС, приказ №47 от 25.06.2013г

Программа рассчитана на 34ч в год, по 1 ч. в неделю.

Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результат

- готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе организации и проведения подвижных игр;
- установка на здоровый образ жизни;
- формирование навыков сотрудничества в различных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- общение и взаимодействие со сверстниками, взрослыми на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения.

Метапредметные результаты

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценка красоты телосложения и осанки;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой деятельности.

Предметные результаты.

- планирование занятий в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития подвижных игр, характеристика их роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представление подвижных игр как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при изучении игр;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию, соблюдение правил техники безопасности

- организация и проведение занятий с разной целевой направленностью, подбор для них подвижных игр;
- объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, их исправление;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного курса

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Раздел 1. Теоретический.

Правила поведения на занятиях по подвижным играм.

Требования к спортивной одежде и обуви при организации подвижных игр.

Инструктажи по ТБ на занятиях, при организации и проведении спортивных мероприятий и праздников.

Правила подвижных игр.

Раздел 2. Практический.

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мыши», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке».

Подвижные игры разной направленности: «Волк во рву», «Салки», «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «К своим капитанам», «Карлики-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».

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

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

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разными предметами, упражнения в лазании, равновесии, несложных акробатических упражнениях).

Спортивные мероприятия: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Праздник мяча и скакалки», «Игра принимает всех», «Путешествие в Спортландию».

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Используемый инвентарь	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактич.
1	ИТБ. Беседа «Мир движений и здоровье». Русские народные игры «Шалунишки», «Горелки»	Журнал по ТБ, свисток	1		
2	Русские народные игры: «Зайка», «Змейка», «Шалунишки»	Ленточки, мел, обручи, свисток	1		
3	ИТБ. Игры на свежем воздухе «Метко в цель», «Третий лишний», «Бездомный заяц»	Журнал по ТБ, мешочки с песком, обручи, скакалка	1		
4	Русские народные игры: «Горелки», «Наседка и коршун», «Кошки-мышки»	Колокольчик, свисток, обруч	1		
5	Игры народов России: «Кот и мыши», «Ворота», «Ястреб и утки»	Обруч, мячи малые, мел	1		
6	Игры на свежем воздухе: «Бой петухов», «Охота на куропаток», «Вызов номеров»	Мел, обручи, мячи малые, стойки	1		
7	Игры народов России: «Слепой медведь», «Укротитель зверей», «Жмурки»	Обручи, мел, повязка на глаза	1		
8	ИТБ при проведении мероприятий. «Фестиваль подвижных игр»	Стойки, г/маты, скакалки, обручи, свисток	1		
9	ИТБ. Игры на развитие внимания: «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Художник»	Журнал по ТБ, сигнальные карточки, кубики	1		
10	Игры на развитие внимание и памяти: «Карлики-великаны», «Запомни порядок», «Угадай, чей голосок»	Карточки с номерами	1		
11	Игры с элементами ОРУ: «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Обручи, разметка	1		
12	Игры «Художник», «Зверюшки, наострите ушки», «Совушка»	Набор-конструктор	1		
13	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами.	Обручи	1		
14	Игры на развитие воображения: «Море волнуется», «Охотник и сторож», «Зайцы в огороде»	Обручи, мячи малые, мел	1		
15	Игры: «Лабиринт», «Шмель»	Г/скамейки, маты, обручи	1		
16	Спортивный праздник «Путешествие	Г/скамейки,	1		

	в Спортландию»	маты, обручи, скакалки, мячи, номера, стойки, таблички			
17	ИТБ. Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольными мячами.	Журнал по ТБ, б/мячи, стойки, корзины, обручи	1		
18	Игры на развитие мышления «На лугу», «Узнай по голосу». Эстафеты со счетом.	Обруч, стойки, карточки с цифрами	1		
19	Игры по выбору учащихся на развитие внимания.	Мячи, стойки, обручи	1		
20	Игры на свежем воздухе: «Два Мороза», «Бездомный заяц»	Свисток	1		
21	Игры: «Поймай и попади», «Карусель», «Прыгай через ров»	Малый мяч, длинная скакалка	1		
22	Игры на лыжах	Лыжи	1		
23	Упражнения на формирование правильной осанки. Игры: «Волк во рву», «Челнок»	Мешочки с песком, камни, г/палки	1		
24	Эстафеты на улице с санками, ледянками, лыжами	Санки, лыжи, ледянки, стойки, клюшки, мячи	1		
25	Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Кузнечики»	Скакалки, скотч, мел	1		
26	Соревнования «Большие гонки»	Скакалки, корзины, сетки, мячи	1		
27	ИТБ. Игры: «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»	Журнал по ТБ, обручи, скакалка	1		
28	Игры: «Салки с мячом», «Карлики-великаны», «Вороной конь»	Мяч	1		
29	Игры: «Рыболов», «Белые медведи», «Вышибалы»	Скакалка, малый мяч	1		
30	«Праздник мяча и скакалки» (на свежем воздухе)	Мячи разных размеров, скакалки, стойки, сигнальные карточки	1		
31	Игры: «Не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде», «Космонавты»	Мяч, обручи, мел	1		

32	Игра «Вышибалы» по разным правилам	Малый мяч, мел	1		
33	Игры на свежем воздухе по выбору учащихся	Мячи, скакалки	1		
34	«Игра принимает всех»		1		