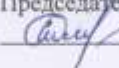


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза М.М.Медведева
с.Коноваловка муниципального района Борский Самарской области

Рассмотрено на МО учителей
Председатель МО
 Т.А.Дмитриева

Протокол №1 от 29.08.2019

Согласовано
Завуч по УВР

 Л.Ш.Буханцова

Утверждено
Директор школы

 М.Г.Соболева

Приказ № 1/7-од от 30.08.2019

Программа
внеурочной деятельности
«Подвижные игра на свежем воздухе»
(модифицированная)
для обучающихся 3 класса
на 2019-2020 учебный год
направление «Спортивно-оздоровительное»

Учитель: Попова Г.В.

с.Коноваловка, 2019

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры на свежем воздухе» для 3 класса разработана на основе:

- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями на 18.12.2012г.);
- САНПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- авторской программы курса «Подвижные игры» общеобразовательных школ автора Н.Б. Погребовой, 2015

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Задачи:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие морально-волевых качеств учащихся; привитие стойкого интереса к занятиям и мотивации к достижению более высокого уровня сформированности культуры здоровья;
- формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового стиля жизни;
- развивать основные физические качества младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
- стабилизировать эмоции, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развивать самостоятельность и творческую инициативность младших школьников, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;
- формировать систему нравственных общечеловеческих ценностей.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают

подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

«Подвижные игры» — это еженедельные занятия физическими упражнениями на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

При проведении занятий можно выделить два направления: оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых; восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности; повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Алгоритм работы с играми:

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игры.
5. Проведение игры.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 30 минут. По учебному плану в 3 классе 34 часа в год.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого материала: эстафеты, соревнования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения курса

Личностные:

- 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:

- 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:

- 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;

Оздоровительные результаты программы курса внеурочной деятельности:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание программы курса

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Правила игр, правила соревнований, места занятий, инвентарь (включается во всезанятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Подвижные игры

«Медведь спит», «Весёлая скакалка», «Снип – Снап», «Быстрая тройка», «Хвостики», «Паровоз», «Игра белок», «Разведчики» и другие.

Занятия рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе. Основным его содержанием являются подвижные игры, направленные на снятие умственного и физического утомления, развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование 3 класс				
№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Инструктаж по ТБ. Мир движений. «Игра белок», «Разведчики», «Щенок».	0,5	0,5	1
2.	Красивая осанка. «Хвостики», «Паровоз».	0,5	0,5	1
3.	Учись быстроте и ловкости. «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный».	0,5	0,5	1
4.	Сила нужна каждому. «Кто сильнее?», «Салки со стопами», «Удочка с прыжками».	0,5	0,5	1
5.	Ловкие и гибкие. «Снип – Снап», «Быстрая тройка».	0,5	0,5	1
6.	Весёлая скакалка. «Медведь спит», «Весёлая скакалка».	0,5	0,5	1
7.	Сила нужна каждому. «Очистить свой сад от камней».	0,5	0,5	1
8.	Развитие быстроты. «Командные салки», «Сокол и голуби».	0,5	0,5	1
9.	«Кто быстрее?» «Найди нужный цвет», «Разведчики».	0,5	0,5	1
10.	Скакалочка-выручалочка. «Удочка с приседанием».	0,5	0,5	1
11.	Ловкая и коварная гимнастическая палка. «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».	0,5	0,5	1
12.	Команда быстроногих. «Гуси – лебеди», «Лиса и куры».	0,5	0,5	1
13.	Выбираем бег. «Кто быстрее?», «Сумей догнать».	0,5	0,5	1
14.	Метко в цель. «Метко в цель», «Салки с большими мячами».	0,5	0,5	1
15.	Путешествие по островам. «Назови имя», «Бездомный заяц», «Лягушки в болоте».	0,5	0,5	1
16.	Развиваем точность движений. «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель». «Воробушки и кот».	0,5	0,5	1
17.	Повторный инструктаж по ТБ. Горка зовёт. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	0,5	0,5	1
18.	Зимнее солнышко. Соревнование. «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».	0,5	0,5	1
19.	Зимнее солнышко. «Кто быстрее приготовится»	0,5	0,5	1
20.	Зимнее солнышко. «Штурм высоты»..	0,5	0,5	1
21.	Снежные фигуры. «Салки» и другие игры.	0,5	0,5	1

22.	Игры на свежем воздухе. «Поезд», «Салки».	0,5	0,5	1
23.	Мы строим крепость.«Мороз – Красный нос» и другие игры.	0,5	0,5	1
24.	Мы строим крепость. Игры по желанию учащихся.	0,5	0,5	1
25.	Игры на снегу« Горелки». Игры по желанию учащихся.	0,5	0,5	1
26.	Удивительная гимнастика.«Метание в цель», «Попади в мяч».	0,5	0,5	1
27.	Развитие скоростных качеств.«Быстро в строй», командные «колдунчики».	0,5	0,5	1
28.	Развитие выносливости. Назови имя», «Бездомный заяц», «Лошадки».	0,5	0,5	1
29.	Развитие реакции. «Пустое место», «Часовые и разведчики».	0,5	0,5	1
30.	Игры: «Удочка», «Не урони мяч».	0,5	0,5	1
31.	Прыжок за прыжком. Игры с прыжками.	0,5	0,5	1
32.	Мир движений и здоровья.«Хвостики», «Падающая палка».	0,5	0,5	1
33.	Мы стали быстрыми, ловкими. «Точный поворот», «Второй лишний».	0,5	0,5	1
34.	Мы стали сильными, выносливыми. Соревнование.	0,5	0,5	1
		17 ч	17 ч	Итого: 34 ч

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса:

Спортивный инвентарь

Скакалки, гимнастические палки, волейбольные мячи, обручи, резиновый мяч, лопатки, санки, флажки, ледянки.

Методическое обеспечение

1. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 2015.
- 2.Мачинская В. И. Гимнастика, исправляющая осанку. Москва. Медицина,2016.
- 3.Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 2015.
- 4.Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2016.
- 5.Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2017.