

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 441 Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

**«РАССМОТРЕНО»**

**Председатель МО**

**Протокол № 1  
от 28 августа 2019 года**

**«ПРИНЯТО»**

**Педагогическим советом  
ГБОУ Гимназии № 441**

**Протокол № 1  
от 29 августа 2019 года**

**«УТВЕРЖДЕНО»**

**Директор ГБОУ  
Гимназии № 441**

**Н.И.Кулагина  
30 августа 2019 года**



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
3 класс**

**Составители:  
Учитель физической культуры  
Мосенков Е.А.  
высшая квалификационная категория.**

**Санкт-Петербург  
2019-2020 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Федерально государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом МОН РФ №373 от 2009 года;
- Основной образовательной программой начального общего образования на 2019-2020 учебный год;
- планом внеурочной деятельности на 2019-2020 учебный год;
- «Положением о рабочей программе внеурочной деятельности» 2019 года;

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагополучную наследственность.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения и укрепления здоровья; правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься.

За время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается. За последние годы увеличилось число хронически больных детей и количество детей «группы риска».

Как показали проведённые исследования, наиболее типичны для школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию и использование комплекса оздоровительных мероприятий - подвижных игр.

Подвижные игры для детей – основной инструмент познания малышом этого мира и мощнейший фактор роста. Движение – естественное состояние любого неспящего ребенка. Ребенок, которому созданы условия для движения, физических упражнений и игр, более гармонично развиты. Они лучше растут, они здоровее своих малоподвижных сверстников. Это понятно. При физических нагрузках усиливается обмен веществ. Кровь переносит строительный материал, кислород. В игре тренируется ловкость, выносливость, нарабатывается сила, тренируется вестибулярный аппарат. Нервные окончания получают массу новых импульсов. Мозг перерабатывает колоссальное количество информации. Работают и взаимодействуют все системы – зрение, слух, осязание. В мозгу формируются точнейшие импульсы, приказывающие совершить нужное движение.

В игре ребенок формирует и тренирует свои социальные роли. С помощью взрослых, конечно. В играх есть правила, которым надо следовать. Команды, которые обязательны для всех. Так ребенок учится и подчиняться, и руководить. Работать в команде или только на себя. Соблюдая правила игры, дети постигают смысл «честно» – «нечестно». И что очень важно, учатся как побеждать, так и проигрывать. И изливать свои эмоции не на соперника, а на достижение цели.

Цель данной программы: создание благоприятных условий для развития внимания, памяти, ориентации, раскрытие потенциальных возможностей и творческую инициативу ребенка.

Задачи:

- укреплять здоровье занимающихся;
- воспитывать необходимые морально-волевые качества;

- формировать организаторские способности;
- содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений.

**Содержание программы** рассчитано на детей 1 – 4 классов.

**Срок реализации** программы – 4 года.

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано как на добровольные одновозрастные группы детей, так и отдельно взятый класс. Для 1-2 класса – игры малой интенсивности по временам года, для 3-4 класса игры средней интенсивности. Занятие по изучению новой игры проводится 1 раз – в неделю.

Рекомендуется игры проводить на переменах, в группе продлённого дня, в школьных лагерях.

### **Универсальные учебные действия:**

#### **Личностные универсальные учебные действия:**

- ✓ мотивационная основа на занятиях подвижных игр;
- ✓ учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- ✓ умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- ✓ планировать свои действия при игре;
- ✓ учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- ✓ адекватно воспринимать оценку учителя;
- ✓ оценивать правильность выполнения двигательных действий.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- ✓ осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- ✓ активно включаться в процесс выполнения заданий ;
- ✓ выражать творческое отношение к выполнению заданий.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- ✓ - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- ✓ - участвовать в коллективном обсуждении.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе занятий по программе обучающийся должен:

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

делать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики;

Формы подведения итогов

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

- Самой высокой результативностью этой программы будет усвоение и запоминание учащимися этих игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в школьных и загородных лагерях.

3 класс

(2 часа в неделю, 68 часа в год)

№	Дата провед	Тема	Количество часов		
			Всего	Теория	практика
1 четверть					
1-2		ОФП. «Вышибалы»	2	1	1
3-4		ОФП. «Горячая картошка»	2		2
5-6		ОФП. «Квадрат»	2		2
7-8		ОФП. «Собачка»	2		2
9-10		ОФП. «Кто дальше бросит»	2		2
11-12		ОФП. «Быстрее к цели»	2		2
13-14		ОФП. «Разрывные цепи»	2		2
15-16		ОФП. «Светофор»	2		2
2 четверть					
17-18		ОФП. «Гуси-Лебеди»	2	1	1
19-20		ОФП. «Салки»	2		2
21-22		ОФП. «Тише едешь – дальше будешь»	2		2
23-24		ОФП. «Попрыгунчики – воробушки»	2		2
25-26		ОФП. «Зайцы в огороде»	2		2
27-28		ОФП. «Лисы и куры»	2		2
29-30		ОФП. «Слон»	2		2
31-32		ОФП. «Вышибалы»	2		2
3 четверть					
33-34		ОФП. «Соревнования тачек»	2	1	1
35-36		ОФП. «Вызов»	2		2
37-38		ОФП. «Успей занять место»	2		2
39-40		ОФП. «Приглашение»	2		2
41-42		ОФП. «Мышеловка»	2		2
43-44		ОФП. «Иголка, нитка, узел»	2		2
45-46		ОФП. «Ледяная дорожка»	2		2

47-48		ОФП. «Игровые упражнения по заданию»	2		2
49-50		ОФП. «Танцевальные движения»	2		2
51-52		ОФП. «Гномики в домики»	2		2
4 четверть					
53-54		ОФП. «На болоте»	2	1	1
55-56		ОФП. «Картошка в ложке»	2		2
57-58		ОФП. «Тягач»	2		2
59-60		ОФП. «Верхом на клюшке»	2		2
61-62		ОФП. «Бег в мешке»	2		2
63-64		ОФП. «Казачи – разбойники»	2		2
65-66		ОФП. «Сороконожка»,	2		2
67-68		Беседа по правилам техники безопасности «Правила безопасности в летнее время»	2	1	1
		итого	68	5	63

### 3 класс

#### 1. Командные игры с мячом

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

#### 2. Беговые игры

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

#### 3. Прыговые игры

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

#### 4. Игры – развлечения

А) Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений. «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»

Б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости. «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики».

#### 5. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки. «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казачьи разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

### Список литературы

Для учителя:

1. Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
2. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
3. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми», Москва «Просвещение», 1983 г.
4. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

Для учащихся:

1. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.- М., 1982 г.
2. Вавилова Е. Н. Бегай, прыгай, метай.- М., 1982 г.
3. Семенов С. С. Городки.- М., 1982 г.
4. Гришина В. С. Румяные щечки. - М., ФиС, 1988 г.

