

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Дударевская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

директор

_____ Н.И. Каргина
приказ №111 от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Мир игр»

Уровень общего образования: **начальное общее 3-4 класс**

Количество часов: **34 час**

Учитель: Ермакова Татьяна Николаевна

Программа разработана на основе образовательной программы начального общего образования МБОУ «Дударевская СОШ» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

х. Дударевский

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования.

При разработке программы были также использованы следующие документы:

- федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329; «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- «Национальная доктрина образования» и «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года».

Цель – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке.

Общая характеристика курса

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников,

формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;

-при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;

-программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Место в плане курса

Программа курса рассчитана на 34 часа.

Трудоемкость курса - 1 час в неделю.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом программы воспитания. Реализация курса способствует главной цели воспитания - полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Содержание учебного предмета, учебного курса

Содержание внеурочной деятельности «Мир игр» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной

деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

3 Класс

Вводное занятие-1ч

Правила техники безопасности на занятиях.

Основы теоретических знаний -1ч

Виды игр.

Общая физическая подготовка-7ч

Упражнения на развитие двигательных качеств учащихся и специальных умений

Упражнения для развития силы:

ОРУ, упражнения с преодолением собственного веса в висах, упорах, лежа, стоя;

упражнения силового характера в парах, группах;

игры силового характера.

Упражнения скоростно-силовых качеств:

прыжковые упражнения, упражнения с предметами (скакалки, мячи, обручи); комбинированные эстафеты;

игры с прыжками и бегом;

повторный бег, челночный бег, бег из различных положений.

Упражнения для развития гибкости:

ОРУ с предметами и без;

упражнения с повышенной амплитудой движения в различных суставах.

Упражнения для развития выносливости:

равномерный длительный бег,

переменный бег;

игры в заданном режиме.

Подвижные игры-25ч

Народные игры «Городки», «Салки», сюжетные игры: «Два мороза», «Пройди бесшумно», «Караси и карпы», «Увертывайся от меня», «Гонка лодок», «Водолазы», «Совушка-сова», «Рыбаки и рыбки»; игры с мячом: «Метание в цель», «Перестрелка», игры с бегом: «Кандалы», «Казачьи разбойники», «Пройди в ворота»; игры с прыжками: «Передал-садись», «Кто сильнее?», игры на развитие психических процессов: «№аметь все», «Запомни порядок», «Ищи безостановочно», пальчиковые игры. Веселые старты.

Формами организации занятий по программе внеурочной

деятельности «Мир игр» являются:

-лекция

-групповые упражнения

- тренировка
- игра
- соревнование

Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса

Предметные результаты

В результате работы по курсу «Мир Игр!» обучающиеся научатся:

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
- объяснить правила подвижных игры и эстафет;
- называть условия для сохранности здоровья;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать подвижные игры;
- собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;
- назвать физические качества и их проявление;
- перечислять составляющие здорового образа жизни;
- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

Обучающиеся получают возможность научиться перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься с первого класса.

Обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.

- выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;
- выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности;
- принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх; проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Метапредметными результатами:

- соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
- использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
- ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
- участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

Личностные результаты отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Физическая культура является частью общей культуры человечества и вобрала в себя не только многовековой опыт подготовки человека к жизни, развития заложенных в него природой физических и психических способностей, но и опыт утверждения и закалки моральных, нравственных начал, проявляющихся в процессе физкультурной людей в совершенствовании физических, психических и нравственных качеств. Уровень развития этих качеств составляет ценности физической культуры и определяют ее как одну из граней общей культуры человека. Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Тематическое планирование.

№ п/п	Содержание	Теоретические часы	Практические часы	Всего часов
1	Техника безопасности на занятиях	1	0	1
2	Основы теоретических знаний	1	0	1
3	Общая физическая подготовка	0	7	7
4	Подвижные игры	0	25	25
5	Итого	2	32	34

Календарно –тематическое планирование

№	Название темы	Основные виды деятельности	Дата проведения
1	Вводное занятие		07.09
2	Общая физическая подготовка	Тренировка	14.09
3	Народные игры	Игра «Городки», «Салки»	21.09
4	Игры на развитие психических процессов	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	28.09
5	Сюжетные игры	Игра «Два мороза»	05.10
6	Общая физическая	Тренировка	12.10

	подготовка		
7	Играя, подружись с бегом	Игра «Кандалы», «Казачи-разбойники»	19.10
8	Мой веселый звонкий мяч	«Перестрелка»	26.10
9	Общая физическая подготовка	Тренировка	09.11
10	Игры-эстафеты	Игра «Гномики в домике»	16.11
11	Игры с прыжками	Игра «Передал-садись»	23.11
12	Общая физическая подготовка	Тренировка	30.11
13	Пальчиковые игры	Игра «Охотники и утки»	07.12
14	Народные игры	Игра «Городки», «Салки»	14.12
15	Общая физическая подготовка	Тренировка	21.12
16	Игры с прыжками	Игра «Кто сильнее?»	28.12
17	Общая физическая подготовка	Тренировка	11.01
18	Общая физическая подготовка	Тренировка	18.01
19	Играя, подружись с бегом	Игра «Метко в цель»	25.01
20	Мой веселый звонкий мяч	Игра «Конники-спортсмены»	01.02
21	Сюжетные игры	Игра «Пройди бесшумно»	08.02
22	Сюжетные игры	Игра «Увертывайся от меня»	15.02
23	Сюжетные игры	Игра «Караси и карпы»	22.02
24	Игра с мячом	Игра «Перестрелка»	29.02
25	Сюжетные игры	Игра «Гонка лодок»	07.03
26	Сюжетные игры	Игра «Водолазы»	14.03
27	Народные игры	Игра «Салки»	21.03
28	Сюжетные игры	Игра «Совушка-сова»	04.04
29	Сюжетные игры	Игра «Рыбаки и рыбки»	11.04
30	Играя, подружись с бегом	Игра «Пройди в ворота»	18.04
31	Игра на меткость	Игра «Метание в цель»	25.04
32	Играя, подружись с бегом	Игра «Кандалы»	02.05
33	Общая физическая подготовка	Тренировка	16.05

34	Веселые старты. Итоговое занятие	Игра «Веселые старты»	23.05
----	-------------------------------------	-----------------------	-------