**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Алтайского края‌‌**

**‌****Управление образования Администрации Каменского района, Алтайского края‌**​

**МКОУ "Гоноховская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПедагогический совет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смолкина М. В.Протокол № 12 от 26. 08.2024г | СОГЛАСОВАНООтветственный за УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Синдеева С В.Протокол № 38 от 27.08.2024г | УТВЕРЖДЕНОДиректор МБОУ " Гоноховкая СОШ имени Парфенова Е. Е. "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Смолкина М. В.Приказ №38 от 27.08.2024г. |

‌

 Рабочая программа внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 3-4 классов

​**Гонохово 2024г‌**

 **‌**​

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Цель данной программы – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой активности личности, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Задачи:

• Формирование физической культуры личности учащихся;

• Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками;

• Развитие двигательных способностей;

• Закаливание младших школьников;

• Увеличение объема недельной двигательной активности;

• Снятие умственного и физического напряжения и утомления;

• Выявление способных и одаренных детей для дальнейших занятий в избранном виде спорта;

• Формирование навыков по организации активного и здорового досуга;

• Воспитание нравственных качеств, таких как чувство долга, ответственности, коллективизма и товарищества, взаимовыручки и поддержки, честности и правдивости;

• Развитие волевых качеств, таких как смелость, решительность, инициативность, целеустремленность и выдержка;

• Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

• Содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подвижные игры» являются:

• умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

• умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

• умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

 5.1. Личностные результаты

Личностными результатами 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.

5.2.Метапредметные результаты

 Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные 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.

5.3. Предметные результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Спортивные 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.

Ожидаемые результаты:

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательного воздействия окружающей среды, желание и умение вести здоровый образ жизни.

2. Включение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.

3. Снижение заболеваемости школьников.

4. Снижение психоэмоциональных расстройств.

5. Повышение уровня физической подготовки школьников.

6. Повышение уровня качества знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

7. Снижение последствий умственной нагрузки.

8. Повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе.

1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 34 часа (1 час в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание модуля** | **Тематическое планирование** **(теоретические сведения)** | **Характеристика видов деятельности обучающихся** |
| **3-4 классы (34 ч)** |
| **Подвижные и спортивные игры****25 часов** | **Основные содержательные линии:****Освоение правил игр, направ­ленных на совершенствование естественных движений: ходьба, бег, прыжки, ловля мяча, взаи­модействие с партне­ром, ко­мандой и соперником****Оценка эффективности занятий****Правила безопасности на заня­тиях** | **Знать правила основных подвижных и спортивных игр****Демонстрировать упражне­ния с большими и малыми мячами****Зная правила игры, уметь играть****Соблюдать правила безопас­ности** |
| **Спортивные эстафеты****9 часов** | **Основные содержательные линии:****Освоение правил проведении спортивных эстафет, работы в команде.****Оценка эффективности занятий****Правила безопасности при выполнении упражнений** | **Уметь выполнять задания эстафет технически правильно****Овладеть техникой выполне­ния основных упражнений упражнений.****Демонстрировать упражне­ния, навыки работы в команде, знание правил проведения соревнований, передачи эстафеты****Соблюдать правила безопас­ности** |

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Содержание урока, основные понятия** | **Электронные (цифровые) оброазовательные ресурсы** | **дата** |  |
|  |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение» | Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | https://multiurok.ru/ С | 9.09 |
| 2. | Упражнение «Боксёры».Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html | 16.09 |
| 3. | Подвижные игры:«Карлики и великаны», «Салки», «Бездомный заяц».». | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | https://multiurok.ru/ С | 23.09 |
| 4. | .Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики». | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | 30.09 |
| 5. | Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель . Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html. | 7.10 |
| 6 | «Мяч водящему», «Передача мяча в колоннах», «Будь внимателен», «Мяч в корзину» | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | https://multiurok.ru/ С | 14.10 |
| 7 | Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами».Самостоятельные игры. | Равномерный бег . Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игры Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html | 21.10 |  |
| 8 | Разучивание игры Быстрее по местам».Эстафета с прыжками с ноги на ногу.Самостоятельные игры. | Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | . | 4.11 |
| 9 | Эстафета с прыжками через движущее препятствие.Перетягивание каната. | Прыжки.Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | https://multiurok.ru/ С | 11.11 |
| 10 | Эстафета с переноской предметов. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . | 18.11 |
| 11 | Разучивание игры «Береги предмет»«Кто первый через обруч к флажку?» | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | https://multiurok.ru/ С | 25.11 |
| 12 | Разучивание игр «Пролезай-убегай», Самостоятельные игры. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | 2.12 |
| 13 | Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Шишки, желуди, орехи», «Быстро по местам». | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html. | 9.12 |
| 14 | «Кто дольше не собьётся», «Удочка».Игры по выбору. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . | 16.12 |
| 15 | Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»Весёлые старты. | Подвижные игры. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.Весёлые старты.Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html. | 23.12 |  |
| 16 | Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка»Эстафета с мячами, скакалками. | Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | . | 13.01 |
| 17 | Катание на лыжах. «Найди себе пару».Игры по выбору. | ТБ на уроках лыжной подготовки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html | 20.01 |
| 18 | «Попади в цель».Игры по выбору. | Игры на лыжах. | https://multiurok.ru/ С. | 27.01 |
| 19 | Катание на лыжах.Игры по выбору. | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html. | 3.02 |
| 20 | Катание на лыжах .«Поменяй флажки», Самостоятельные игры. | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двушажным ходом. | https://multiurok.ru/ С. | 10.02 |
| 21 | Катание на лыжах.Разучивание игр «Сороконожки»Самостоятельные игры. | Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html | 17.02 |
| 22 | Катание на лыжах и санках.Разучивание игр», «Зима и лето»Игры по выбору. | Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двушажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Игры. | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html | 3.03 |  |
| 23 | Эстафета на лыжах.Самостоятельные игры.  | Эстафета на лыжах. Игры. |  | 10.03 |
| 24 | Игры по выбору: снежки. | Эстафета на лыжах. Игры. | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html | 17.03 |
| 25 | Разучивание игр «Гонки парами»,»Самостоятельные игры. | Эстафета на лыжах. Игры. | . | 7.04 |
| 26 | «Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками.. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Эстафеты. | . | 14.04 |
| 28 | «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html | 21.04 |
| 29 | Эстафета по кругу.Игры по выбору: ручной мяч. | Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. | . | 28.04 |
| 30 | « Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры. | Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html | 5.05 |
| 31 | «Попади в последнего», «Дальше и выше», Эстафета «Паровозик». | Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | . | 12.05 |  |
| 32 | «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Игры по выбору. | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html | 19.05 |
| 33 | Упражнение «Силачи». Игры: «Волк во рву». Комбинированная эстафета. | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. |  | 26.05 |
| 34. | Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору. | Подвижные игры. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей. | http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeleiy.html. |  |

1. **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется следующие материалы по физической культуре:

* Т.И. Линго «Игры, ребусы, загадки для младших школьников»/ Ярославль, «Академия развития» 2011г
* Л.В. Былеев, Сборник подвижных игр. – М., 2010.
* С. Глязер, Зимние игры и развлечения. – М., 2013.
* М.Н. Жуков, Подвижные игры. – М., 2010
* М.Н .Железняк, Спортивные игры. – М., 2011
* М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М., 2012
* В.И.Ковалько “Поурочные разработки по физкультуре” /ВАКО, Москва, 2013/
* Е.А.Каралашвили “Физкультурная минутка” .Динамические упражнения для детей 6-10 лет. /Творческий центр “Сфера”Москва, 2012/