

**Программа
внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь!»
для обучающихся 3 классов
на 2024-2025 уч. г.**

Форма организации курса: студия спортивных игр

Чебоксары, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребёнка.

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Подвижные игры» - кружок для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры. Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Студия спортивных игр является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

целенаправленное развитие физических качеств;

совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

3 класс

Личностные результаты изучения программы «Подвижные игры»:

- Учиться оценивать свои поступки и поступки других людей, объяснять положительные и отрицательные оценки;
- Учиться управлению своими эмоциями в различных ситуациях;
- Учиться прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиций разных людей; объяснять отличия в оценках одной и той же ситуации, поступка разными людьми (в т.ч. и самим собой);
- Уметь сопереживать одноклассникам.

Метапредметные результаты изучения программы «Подвижные игры»:

- *Познавательные УУД:* умение сравнивать, группировать, находить закономерности, обобщать факты и явления; делать выводы.
- *Регулятивные УУД:* умение определять и формулировать цель своей деятельности, составлять план действий по достижению цели; работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.
- *Коммуникативные УУД:* умение работать в группах (распределять роли, договариваться друг с другом); перерабатывать информацию для получения результата; умение выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; оформлять свои мысли в устной и письменной речи, составлять план своего рассуждения.

Предметные результаты изучения программы «Подвижные игры»:

- Иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- Понимать значение пользы спорта для гармоничного развития человека;
- Иметь представление о народной игре как средстве подвижной игры;
- Понимать особенностей воздействия двигательной активности на организм человека;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в процессе игры;
- Знать правила проведения 10-12 игр разных народов

деятельности

3 год обучения - (34 ч)

Виды деятельности:

Ведущими формами организации курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» предполагаются:

- эстафеты;
- Весёлые старты;
- лыжные гонки;
- спортивные соревнования
- малые олимпийские игры
- практические занятия;
- сюжетно-ролевая игра,
- игра с правилами,
- образно-ролевая игра;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов;
- беседы по воспитательным эффектам подвижных игр;
- мини – проекты.

Форма организации деятельности в основном – коллективная и групповая.

Содержание внеурочной деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия.

Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба по периметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч,

вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.);

упражнения для рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.;

спортивные развлечения типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и

спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по

физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствует

лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный

опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

№	Тема занятия	Основные виды деятельности
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Инструктаж по технике безопасности на спортивной площадке. Самооценка, уверенность в себе, воля к победе.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
2	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Игры: «Лисы и куры»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении
3	Подвижные игры на свежем воздухе. Игры: «Пятнашки», «С места на место»	
4	Учимся думать. Подвижные игры на свежем	

	воздухе. «Сторож», «Волки и овцы»
5	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Игры: «Лисы и куры»
6	Подвижные игры на свежем воздухе. «Пятнашки», «С места на место»
7	Спешите делать добро. Спортивные эстафеты.
8	Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
9	Подвижные игры на воздухе «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики»
10	Поможет ли нам обман Подвижные игры «Сторож», «Волки и овцы»
11	Подвижные игры на воздухе. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками
12	Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
13	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Игра «Точный расчет».
14	Подвижные игры на воздухе «Мяч в воздухе», «Передача мяча по кругу»
15	Подвижные игры на воздухе. «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
16	Надо ли прислушиваться к советам родителей. Игры: «Пятнашки», «С места на место»
17	Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
18	Подвижные игры на воздухе. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками
19	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Игра «Точный расчет».
20	Подвижные игры на воздухе «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»
21	Подвижные игры на воздухе. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками
22	Все ли желания выполнимы. Эстафеты. Соревнования по бегу.
23	Подвижные игры по выбору детей.
24	Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
25	Как воспитать в себе сдержанность. Подвижные игры. Игра «Вызов номеров».
26	Подвижные игры на воздухе. «Мяч в воздухе», «Передача мяча по кругу»
27	Подвижные игры по выбору детей.
28	Как отучить себя от вредных привычек. Подвижные игры. «Ниточка и иголочка», «Попади в цель»
29	Подвижные игры на воздухе. «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
30	Спешите делать добро. Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».
31	Огонек здоровья.

технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и

	«Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
32	Подвижные игры на воздухе. «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	
33	Путешествие в страну здоровья Игры по станциям	
34	Культура здорового образа жизни. Обобщающий урок	

Тематическое планирование к внеурочной деятельности «Подвижные игры»

3 класс

на 2023-2024 уч. Год

№	Тема занятия	ЦОРы и ЭОРы
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Инструктаж по технике безопасности на спортивной площадке	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
2	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Игры: «Лисы и куры»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Подвижные игры на свежем воздухе. Игры: «Пятнашки», «С места на место»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
4	Учимся думать. Подвижные игры на свежем воздухе. «Сторож», «Волки и овцы»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
5	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Игры: «Лисы и куры»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
6	Подвижные игры на свежем воздухе. «Пятнашки», «С места на место»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
7	Спеши делать добро. Спортивные эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
8	Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
9	Подвижные игры на воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
10	Поможет ли нам обман Подвижные игры «Сторож», «Волки и овцы»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/573/

		0/start/190680/
11	Подвижные игры на воздухе. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
12	Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
13	«Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Игра «Точный расчет».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
14	Подвижные игры на воздухе «Мяч в воздухе», «Передача мяча по кругу»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
15	Подвижные игры на воздухе. «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
16	Надо ли прислушиваться к советам родителей. Игры: «Пятнашки», «С места на место»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
17	Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
18	Подвижные игры на воздухе. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
19	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Игра «Точный расчет».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
20	Подвижные игры на воздухе «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
21	Подвижные игры на воздухе. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со	https://resh.edu.ru/subject/lesson/432

	скакалками	0/start/191322/
23	Все ли желания выполнимы. Эстафеты. Соревнования по бегу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/432/0/start/191322/
24	Подвижные игры по выбору детей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/432/0/start/191322/
25	Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/432/0/start/191322/
26	Как воспитать в себе сдержанность. Подвижные игры. Игра «Вызов номеров».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/616/0/start/223981/
27	Подвижные игры на воздухе «Мяч в воздухе», «Передача мяча по кругу»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/616/1/start/226184/
28	Подвижные игры по выбору детей.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/617/1/start/191462/
29	Как отучить себя от вредных привычек. Подвижные игры. «Ниточка и иголочка», «Попади в цель»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/400/8/start/191551/
30	Спешите делать добро. Подвижные игры на воздухе. «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/403/3/start/191577/
31	Огонек здоровья. «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/616/8/start/191634/
32	Подвижные игры на воздухе. «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западняя».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/357/1/start/191691/
33	Путешествие в страну здоровья	https://resh.edu.ru/subject/lesson/360/

	Игры по станциям	2/start/191827/
34	Культура здорового образа жизни. Обобщающий урок	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/

Материально-техническое обеспечение курса

Список литературы для учителя:

1. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / - 2007. - №4. - С.29-33.
2. Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.
3. Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: Книга для учителя / Р.М.Миронова. - Минск: Нарасвета, 1989.

Список литературы для учеников:

1. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004.
2. В.Г Яковлев. Игры в начальной школе. - М.: Советские учебники, 2021
3. А.Н. Левченко, В.Ф.Матысон. Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр.- М.: Педагогическое общество России, 2007