

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 12 имени Героя Советского Союза Ф.М. Сафонова»  
городского округа Самара

Российская Федерация, 443041, г. Самара, ул. Красноармейская, 93-А  
Тел./ факс: (846) 332-45-46; e-mail: [inform\\_12@mail.ru](mailto:inform_12@mail.ru)

«РАССМОТРЕНО»

Протокол заседания  
МО учителей *Ф.М. Сафонова*  
от «04» сентября 2017 г. № 1  
Председатель МО  
*А.В. Валиева* Валиева А.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания  
МС школы  
от «01» сентября  
2017г. № 1  
Зам.директора по  
УВР *К.И. Кашаев*

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы  
*Е.В. Горячева*  
Приказ по школе  
от «04» сентября 2017 г.



**Рабочая программа**  
внеурочной деятельности  
по спортивно - оздоровительному направлению  
**«Подвижные игры народов мира»**  
для обучающихся 3 классов

Количество часов в год: 68ч.

Количество часов в неделю: 2ч.

Составил:

Учитель высшей  
категории Валиева А.В.

Самара  
2017 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Подвижные игры» по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности обучающихся 3 классов составлена с учетом требований ФГОС ООО.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (Пр. № 1089 Минобразования РФ от 5 марта 2004), отвечает положениям Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития учащихся, основными положениями концепции содержания образования школьников в области физической культуры (2011), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28 п. 2). Содержание программы основано на положениях нормативно-правовых актах РФ.

- требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ФГОС);
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- положение «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.09 года №1101 –ф.

- методические рекомендации при подготовке учебных программ по предмету «Физическая культура» приказ Министерства образования и науки России от 29.07.11 года №1560;

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». В условиях современной природной и социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер.

Малоподвижный образ жизни обучающихся, просмотр телевизора и работа за компьютером ухудшают физическое состояние и здоровье школьников.

Успех укрепления здоровья детей заключается в приобщении детей к регулярным занятиям физической культурой.

### **Актуальность**

Организация внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного направления, с использованием эффективных форм проведения занятий, позволит успешно приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и решать проблемы сохранения и укрепления здоровья.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в играх ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлялись смекалка, выдержка, находчивость, воля и стремление к победе. По содержанию все народные игры классически лаконичны и доступны младшему школьнику.

**Цель программы:** создание условий для сохранения, укрепления и развития физического и психического здоровья школьников через игровую деятельность.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- формирование интереса к народному творчеству;
- расширение кругозора школьников.

#### Развивающие:

- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия;
- развитие глазомера и чувства расстояния;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

#### Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощь;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- формирование этических норм поведения;
- воспитание бережного отношения к народным традициям.

#### **Место курса в учебном плане.**

Программа рассчитана для учащихся 3 классов, на 1 год обучения.

На реализацию спортивно-оздоровительного курса «Подвижные игры народов мира» отводится 68 ч. в год, 2 часа в неделю.

Содержание планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся. Это: игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей. Игры малой подвижности (на развитие внимания, для подготовки к строю, с лазанием и перелезанием, на формирование правильной осанки). Лёгкоатлетические упражнения. Игры на развитие координации. Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей.

Новизна программы состоит в том, что учебно-воспитательный процесс

осуществляет разные формы работы: практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные), проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале и теоретические знания о народных играх; о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности и т.д.

Программа способствует укреплению здоровья, развитию физических качеств и отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей.

Полученные знания позволят воспитанникам преодолеть психологическую инертность, позволят развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Педагогическая целесообразность данного курса для младших школьников обусловлена их возрастными особенностями: разносторонними интересами, любознательностью, увлеченностью, инициативностью.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

**Программа включает следующие разделы:**

1. Основы знаний о физической культуре.
2. Подвижные и народные игры.
3. Легкоатлетические упражнения.

### **Формируемые УУД**

В результате внеурочной деятельности у обучающихся 3 классов будут сформированы личностные, познавательные, коммуникативные и регулятивные универсальные учебные действия как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

## **Личностные результаты**

*У учеников будут сформированы:*

- потребность сотрудничества со сверстниками,
- доброжелательное отношение к сверстникам,
- бесконфликтное поведение,
- стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- 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.

## **Коммуникативные УУД**

*Обучающиеся будут уметь:*

- 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;
- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;

- слушать собеседника;

## **Познавательные УУД**

*Обучающиеся научатся:*

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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 результаты**

*Учащиеся научатся:*

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

### **Формы и методы работы:**

- практические занятия (групповые, индивидуальные и сводные)
- проведение турниров, соревнований, эстафет, малых олимпиад по подвижным играм на свежем воздухе и в спортивном зале.

### **Приёмы и методы обучения на занятиях.**

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества);
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса (групповые технологии, технологии индивидуального обучения);
- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (практические игровые технологии).

Реализация данных технологий осуществляется через следующие организационные формы:

- беседы о культуре народов мира, их подвижных и спортивных играх;
- практические занятия по разучиванию игр;
- организация творческих мастерских;
- организация соревнований или чемпионатов по проведению игр.

### **Формы контроля.**

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий - включает в себя тестирование, позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребенка, об основных интересах, увлечениях;
- промежуточный - проводится в середине года, позволяет отследить уровень полученных знаний (викторина, спортивные эстафеты);
- итоговый – открытые занятия, соревнования.

### **Формой подведения итогов считать:**

- разработку проектов «Мой режим дня», «Любимая подвижная игра», «Виды спорта» (элементы проектной деятельности);
- проведение веселых стартов.



## **Организационное обеспечение:**

### Расписание занятий

№	Дни нед.	класс	Начало зан	класс	Начало зан.
1.	пон	3б	13.25-14.10	3г	14.15-14.55
2.	Вт.	3ж	14.15-14.55		
3.	Чт.	3ж	14.15-14.55		
4.	Пт.	3г	13.25-14.10	3б	14.15-14.55

## **Нормативное обеспечение:**

- Устав МБОУ СОШ № 12 г.о. Самара.
- Правила внутреннего распорядка.
- Должностная инструкция.
- Приказ об утверждении рабочих программ.
- Положение об организации и проведении занятий по внеурочной деятельности обучающихся.

## **Финансово-экономическое обеспечение:**

За счет образовательного учреждения в рамках реализации данной программы.

## **Информационное обеспечение:**

- проведение мониторинга общественного мнения
- создание страницы на сайте школы
- создание рекламных плакатов на стендах школы

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

1. диски с музыкальным сопровождением;

2. магнитофон;
3. компьютер;
4. проектор;

**Кадровое обеспечение:**

1. учитель физической культуры.

**Спортивное оборудование:**

1. Скакалки;
2. Обручи;
3. гимнастическая стенка;
4. гимнастические скамейки;
5. мячи: малые, волейбольные, баскетбольные.

**Программа строится на следующих концептуальных принципах:**

Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребёнку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в спортивно-оздоровительной деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В учебной деятельности используются разные

виде-аудио диски.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе воспитанников. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся первого года обучения должны иметь представление:

- о двигательном режиме ;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры;
- о культуре общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности

#### **Знать :**

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- основы правильного питания;

#### **Уметь:**

- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её;
- выполнять правила игры;
- применять игровые навыки в жизненной ситуации
- демонстрировать позитивное отношение к участникам игры.





### 3. Тематическое планирование «Подвижные игры народов мира» для 3- классов

№	Тема занятия	Содержание
1.	«Здоровье человека и влияние на него физических упражнений». Техника безопасности.	Знакомство, решение орг. вопросов
2-4.	«Игры наших бабушек: Лапта».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра.
5-6.	Игры с элементами бега. «Прочитай следы»	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра.
7-8.	«Бег за палками».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
9-10.	«Палочка-выручалочка». Игры народов Поволжья.	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
11-12.	Игра с флажком.	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
13-14.	«Перекинь через убегающего.	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
<b>15-16.</b>	<b>«Веселые старты».</b>	<b>Подведение итогов четверти.</b>
17-18.	«Флаг на башне».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
19-20.	Игра «Повтори-ка».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
21-22.	«Хлопки».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
23-24.	Игра «Кто быстрее дойдет до середины».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.

25-26.	«Надень кольцо».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
27-28.	«Поймай шарик».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
<b>29-30.</b>	<b>Эстафеты с мячом.</b>	<b>Эстафеты с мячом. Подведение итогов четверти.</b>
31-32.	«Волшебные елочки».	
33-34.	«Воробыи и воронь». Игры с элементами строя, бега, прыжки	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами
35-36.	Игра «Рождественская лыжня».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра.
37-38.	Игра «Через кочки и пенечки».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра.
39-40.	Игра «Шишки , желуди, орехи».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра.
41-42.	Игра с мячом, «Догони мяч», с элементами строя	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра.
43-44.	Игра с элементами прыжков, бега «забрось мяч».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
45-46.	Игра с элементами прыжков, бега. «Защищай товарища».	ОРУ . Легкоатлетические упражнения . Игра. Знакомство с правилами.
47-48.	Игра с мячом «Из обруча в обруч».	ОРУ . Соревнования.
<b>49-50.</b>	<b>Игра с мячом «Карусель».</b>	<b>Подведение итогов четверти.</b>
51-52.	«Кольцовка подвижных игр»,	ОРУ. Знакомство с правилами.
53-54.	Игра с мячом, с элементами строя «Два огня».	ОРУ. Игра. Знакомство с правилами.
55-56.	Игра с мячом «Выбей мяч».	Знакомство с правилами. ОРУ.
57-58.	Игра с мячом «Узнай по стуку».	ОРУ. Знакомство с правилами.

59-60.	Игра «Выдеорни ленточку».	Знакомство с правилами. Игра. ОРУ.
61-62.	«Мяч и ямка».	Знакомство с правилами. Игра. ОРУ.
63-64.	Беговые упражнения	Знакомство с правилами. Игра. ОРУ.
65-66.	«Подвижная цель».	Знакомство с правилами. Игра. ОРУ.
<b>67-68.</b>	<b>Эстафеты.</b>	<b>Подведение итогов.</b>



## Содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	В том числе	
			теория	практика
<b><i>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре.</i></b>				
1.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.		В процессе занятий	
2.	Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души).			
3.	Потребность в движении тела как выражение потребности души. (В процессе занятий).			
<b><i>Раздел 2. Подвижные и народные игры 31 ч.</i></b>				
1.	Игры на освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	31		31
2.	Игры (на развитие внимания, для подготовки к строю, с лазанием и перелезанием, на формирование правильной осанки)	17		17
<b><i>Раздел 3. Лёгкоатлетические упражнения 20 часов</i></b>				

3.	Игры на развитие координации. Игры на освоение навыков бега, развитие скоростных способностей	20		20
<b>Итого: 68 ч.</b>				

### 1. Основы знаний о физической культуре.

- Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.
- Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души).
- Потребность в движении тела как выражение потребности души. ( В процессе занятий).

### 2. Подвижные и народные игры.

Игры с элементами строя: «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий», «Быстро встань в колонну», «Класс, смирно!».

Игры с ходьбой и бегом: «Летучий мяч», «Подвижная цель».

Игры с прыжками: «Мяч в кругах», «Летучий мяч», «Нападают пятерки».

Игры с большими мячами: «Эстафеты с ведением мяча и попаданием в корзину» «Мяч над головой», «Охотники и утки», эстафеты с мячами.

На комплексное развитие координационных, скоростно-силовых способностей: «Салки – ноги от земли», «Утки» и «охотники».

### 3. Легкоатлетические упражнения

- Игры преимущественно с бегом: «Встречная эстафета», «Пустое место», «Ловля парами», «Защита укрепления», «Пятнашки», «Догоняй по кругу», эстафеты.
- Игры с метанием мяча на дальность и в цель: «Мяч об стену», «Удар за ударом», «Подвижная цель», «Передал – садись».

6. Комплексное развитие физических и личностных качеств учащихся: «Быстро по своим местам», «Мяч среднему», «Отгадай, чей голосок?», «Передача мячей в колоннах», «Перестрелка», эстафеты с предметами.

#### **4. Методическое обеспечение программы**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-4 классов», М.: Просвещение 2015 год.
2. Адашкявичене Э.И. Подвижные игры для детей. Просвещение. 2014 год.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: ФиС, 2013 год.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: «ФиС», 2013 год.
5. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М. Физкультура и спорт, 2014 год.
6. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ, 20013 год.
7. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. Просвещение. 2014 год.
8. Федорова Н.А. «Физическая культура. Подвижные игры 1-4». – М.: Издательство «Экзамен»  
2016 год.