

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Теньковская средняя общеобразовательная школа» Теньковского сельского поселения Камско – Устьинского
муниципального района Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО _ <i>Е.А.Чернеева</i> Протокол №1 от «28» августа 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Теньковская СОШ» <i>М.А. Назарычева</i> Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <i>И.А. Акутина</i> Протокол №1 от «28» августа 2023г.</p> 
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
учителя начальных классов
МБОУ «Теньковская средняя общеобразовательная школа»
Теньковского сельского поселения
Камско-Устьинского муниципального района РТ
Сибгатуллиной Гузалии Салиховны
3класс

Пояснительная записка

Содержание образования по физической культуре с учётом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

Программа третьего урока физической культуры для 3 класса общеобразовательных учреждений разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Программа модуля «Подвижные игры» рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчёта 1 час в неделю. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы составляет во 2-4 классах – 34 часа.

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих **задач**:

1. Укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств, закаливание организма.
2. Освоение знаний о физической культуре и спорте и их роли в формировании здорового образа жизни.
3. Формирование здорового образа жизни.
4. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры, желания у «сидящего ученика» подняться со скамейки.
5. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, а также общения с природой в процессе занятий физической культурой.
6. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане путём приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Для изучения предмета «Физическая культура» в учебном плане отводится 1 час в неделю. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы в 3 классе составляет – 34 часа.

Результаты освоения учебного предмета

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре 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.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной,

познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре 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 учетом требований ее 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

- понимает моральные ценности российской культуры;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Содержание модульной программы

Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации (письмо Минобрнауки России от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19), предлагается программа для урока физической культуры, которая состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников, укрепление их здоровья.

Модуль I. «Освоение пространства».

Включает в себя информационный и игровой элементы для постепенного и непрерывного освоения обучающимся пространства спортивного зала и спортивного стадиона. Знакомство с разметкой спортивного зала. Знакомство

со специальной разметкой и ее освоение через подвижные интеллектуальные игры (система Виноградова В.М.). Знакомство со структурой спортивного стадиона и открытыми площадками, с элементами ориентирования на местности.

1. Подвижные игры:

«**Автомобили**». На первом занятии обучающиеся делятся на две группы «Автомобили» и «Пассажиры». Автомобиль первый номер, пассажир – второй. Начинают движение по залу строго по линиям разметки, стараясь не сталкиваться, затем меняются местами. На следующем задании идёт вызов автомобиля и доставка пассажира до определённой станции. Станциями могут быть: «Маты», «Скамейки», «Мячи» и т. д. Возможна дальнейшая импровизация: появление специальных автомобилей, регулировщиков и т. д. В качестве домашнего задания может быть изготовление прав на вождение.

«**Самолёты**». Игра проводится в свободной форме, когда дети изображают летающие самолёты, стараются двигаться по залу, не сталкиваясь друг с другом.

«**Весёлая десяточка**». Обучающийся своими беговыми движениями «рисует» цифры от 1 до 10, что создаёт модель движения многих спортивных игр.

«**Весёлая математика**» (занятие по системе Виноградова В.М.). На основе особой разметки спортивного зала проводится система игр с дидактической направленностью (например, «Займи нужный ряд» и «Отгадай слово»), развивающих не только скорость, ловкость, укрепляющих зрение, но и такие качества как внимание, память и мышление.

Одним из условий проведения игр «Займи нужный ряд» и «Отгадай слово» является разметка спортивного зала, обозначенная яркими точками на полу на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. Ряды точек по лицевым линиям обозначены буквами (от А до Ж), а по боковым соответственно цифрами (от 1 до 8).

Предложенная разметка спортивного зала напоминает игровое поле для игры в морской бой. Буквы и цифры обозначены на стене, так что с любого места спортивного зала они хорошо видны. Каждая точка имеет своё кодовое название, к примеру, «5Ж» или «6Е». Существуют разные варианты игры, и преподаватель в зависимости от задач урока может использовать любой вариант.

2. «Элементы спортивного ориентирования». Составляется карта пришкольного участка, где отмечены контрольные пункты (далее – КП), которые на местности должны отыскать обучающиеся и получить отметку на них, пробежав КП в заданном порядке. Результат определяется по времени прохождения маршрута (рис. 1).

Темы уроков:

1. Знакомство с ориентированием на местности. Изучение карты условий, прохождение маршрута. Порядок назначения контролёров.

2. Одиночное прохождение маршрута:

- пройти с 1 по 10 пункт или с 10 по 1;
- сначала найти чётные номера, а затем нечётные; старт отдельный.

3. Групповое прохождение маршрута: поиск КП по командам.

4. Итоговый урок. Каждый обучающийся в качестве домашнего задания составляет собственный маршрут по поиску КП. Старт общий.

Примечание: обучающиеся, освобождённые или не готовые к уроку, выполняют на занятиях роль судей.

Модуль II. «Интерпретация известных спортивных и подвижных игр» включает организацию, составление и проведение игр «для жизни».

Раздел 1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Подвижные игры способствующие обучению техники отдельных элементов спринтерского бега (развивающие скоростные способности); способствующие обучению техники бега по виражу (развивающие скоростную выносливость); способствующие обучению техники эстафетного бега (развивающие скоростные и координационные способности); способствующие обучению техники спортивной ходьбы и бега на выносливость (развивающие общую и специальную выносливость). Подвижные игры: «Подвижная цель», «Два мороза», «День и ночь», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Бездомный заяц», «Птицы и клетка», «Гонка с выбыванием», «Перебежки вырубкой».

Раздел 2. Подвижные игры с элементами футбола.

2.1 Подвижные игры для обучения технике ведения мяча и ударов по мячу: ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Футбольные эстафеты с ведением мяча, с обводкой стоек, с ударами на точность.

2.2 Подвижные игры для обучения технико-тактическим действиям с передачей, остановкой мяча и ударами. Подвижные игры с элементами футбола – передачи, остановки мяча в одно, два, три касания, на ограниченном пространстве, на точность ударов: «Передачи мяча ногами», «Выбей мяч из круга», «Точно в цель», «Забей гол», «Передай пас», «Передача мячей по кругу», «Стрельба по мишени», «Обманный мяч», «Снайперы», «Защита укрепления», «Мяч капитану».

Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола.

3.1 Подвижные игры для обучения технико-тактическим действиям с ведением мяча и броском. Подвижные игры с элементами баскетбола – ведение мяча и бросок: «Салки с передачей мяча водящему», «Ловишки с мячом», «Вызов номеров», «Колесо». Эстафеты с бросками и ведением мяча: «Пять бросков», «Метко в корзину», «Бросай – беги».

3.2 Подвижные игры для обучения технико-тактическим действиям с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола ловля и передача мяча: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола. Игры: «Передал – садись!», мяча «Быстрая передача», «10 передач», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Гонка мячей по шеренгам».

Раздел 4. Подвижные игры с элементами волейбола.

4.1 Подвижные игры для обучения технико-тактическим действиям в волейболе.

Подвижные игры подготовительные к волейболу с элементами технико-тактических действий. Эстафеты с элементами волейбола нижняя и верхняя передачи. «Поймай и передай», «Передачи по вызову», «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа», «Попади в щит», «Мяч перед собой», «Прими подачу», «Свеча», «Лапта волейболистов», «Картошка», «Точный пас».

Раздел 5. Подвижные игры с элементами гандбола.

5.1 Подвижные игры для обучения технико-тактическим действиям в гандболе.

Подвижные игры для развития специальной физической подготовки и основных технико-тактических навыков в гандболе: передачи, броски мяча. Перемещения игроков. «Летающий мяч», «Чей мяч быстрее» «Перехвати мяч», «Защита крепости», «Меткий мяч», «Сбей мяч», «Броски мяча под (над) веревкой», «Один против одного», «Без промаха», «Охотники и зайцы», «Выбивала», «Катающий мяч», «Прыгающий мяч».

2. Спортивные игры по упрощённым правилам:

Бадминтон. Игра проводится на малых площадках, при этом одновременно можно задействовать весь класс; игры идут в парах и в одиночном варианте. Проблема бадминтона состоит в том, что на уроке игровая площадка занимает почти весь зал, а задействованы всего два или максимум четыре игрока. Остальным же приходится сидеть на скамейке и ждать своей очереди. Мы предлагаем трансформацию площадки, которую можно применить, не акцентируя внимания на размерах площадки. От стены до стены делается горизонтальная линия с помощью верёвки. Ученики делятся на пары, встают друг напротив друга и используются следующие схемы перемещения учеников: по сигналу учителя обучающиеся двигаются вправо, перемещаясь на место стоящего рядом ученика, а обучающиеся, стоящие с краю, переходят на другую сторону зала. Следующая команда: найти нового партнёра и начать игру.

Модуль III. «Русские народные игры».

Модуль представлен на примере игры «Русская лапта». Русская лапта – русская народная двусторонняя командная игра с мячом и битой, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей». Осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание).

Занятия проводятся на открытой спортивной площадке и в спортивном зале. Модуль предполагает знакомство с площадкой и инвентарём, освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта», обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, в парах, в группах, игру в русскую лапту.

Модуль IV. «Игры народов России».

Модуль представлен на примере игр с элементами калмыцкой национальной борьбы. Включает организацию и проведение игр с элементами борьбы для формирования первичных навыков и облегчения прохождения раздела «Единоборства» школьной программы, а также развития физических качеств, расширения двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни, воспитания толерантности и приобщения к культурному наследию народов России.

Модуль V. «Игры, в которые можно играть всю жизнь» – это доступные спортивные игры, проведение которых возможно в условиях обычного двора, зон отдыха и др. В этом модуле возможно использование проектной деятельности, включающей создание и проведение новых подвижных игр обучающимися.

Софтбол. В рамках модуля представлено знакомство с игрой по её упрощённым правилам для спортивного зала. Изучение основных индивидуальных технических действий: техники передвижения по базам, прием и передача мяча, техника удара битой. Основы тактических взаимодействий, защитные и атакующие действия.

Фрисби. Игра ведётся двумя командами на прямоугольном поле с зонами в торцах. Цель – передать диск с помощью паса игроку своей команды. Изучение основ игры происходит на открытых площадках и в зале. Также возможна разработка собственных вариантов игры.

Корфбол. Представляет собой упрощённый вариант баскетбола.

Флорбол – командный вид спорта. Играется пластиковым мячом, удары по которому наносятся клюшкой. Цель игры – забить мяч в ворота соперника. В рамках модуля предполагается изучение правил игры и технических действий в атаке, защите в группах и индивидуально, сыграв не менее двух матчей.

Ринго. Игра с одним или двумя кольцами, в которой два-четыре игрока или две команды по шесть соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Цель игры - направить одно или два кольца над сеткой, чтобы оно или они коснулись площадки соперника, и предотвратить такую же попытку с его стороны.