

Приложение

к ООП НОО

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Рассмотрена на заседании ШМО

Классных руководителей

от 30.08.2023 г. протокол № 1



«Средняя общеобразовательная школа №7» г. Тобольск

Рабочая программа курса

**Подвижные игры**

Класс: 3 класс

1 час в неделю

**Учитель: Альмуков А.Р., Яковых В.Ю., Мещеряков Е.М., Иванова Н.В.**

2023-2024 учебный год

## 1. Содержание внеурочной деятельности

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями содержания образования школьников в области физической культуры. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## 2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса, учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно - методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемые для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.**

#### 1 класс

| № п/п | Тема занятия  | Формы организации внеурочной деятельности |
|-------|---|---|
| 1     | Развитие и формирование знаний учащихся о мире движений, их роли в сохранении здоровья. "Волк во рву»                       |   |
| 2     | Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. Сюжетная подвижная игра "Гуси-лебеди"                               |   |
| 3     | Развитие ловкости; воспитание чувства ритма. Русская подвижная игра «Кот и мыши».   |   |
| 4     | Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня. Развитие силы и ловкости.      |   |
| 5     | Развитие гибкости и ловкости. Сюжетная подвижная игра "Гуси-лебеди"   |   |
| 6     | Подвижные игры, их значение для физического развития. Развитие ловкости и внимания. "Волк во рву»                           |   |
| 7     | Развитие выносливости и силы. Подвижная игра « Воробьи вороны»  |   |
| 8     | Развитие быстроты. Эстафета с мячами. Сюжетная подвижная игра "Гуси-лебеди"   |   |
| 9     | Развитие скоростных качеств, выносливости. Русская подвижная игра «Кот и мыши».   |   |
| 10    | Развитие силы. Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Подвижная игра « Угадай чей голосок»  |   |
| 11    | Развитие быстроты и ловкости Сюжетная подвижная игра "Гуси-лебеди"  |   |
| 12    | Развитие силы и ловкости. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке.«Мой веселый звонкий мяч»                     |   |
| 13    | Развитие скоростных качеств, ловкости. Подвижная игра « Меткий снайпер»   |   |
| 14    | Развитие меткости и координации движений. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека |   |
| 15    | Развитие меткости и координации движений. Метание мяча в цель. «Хвостики»   |   |
| 16    | Развитие глазомера и точности движений.Русская подвижная игра «Два мороза».   |   |
| 17    | Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Сюжетная подвижная игра «Попрыгунчики воробушки» .                     |   |
| 18    | Развитие выносливости и ловкости (ходьба, бег, прыжки, лазанье)Эстафета .   |   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 19 | Развитие выносливости и ловкости. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. |  |
| 20 | Развитие выносливости и быстроты. Закаливание организма. Подвижная игра «Меткий снайпер»          |  |
| 21 | Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Эстафета                                     |  |
| 22 | Развитие выносливости и скоростных качеств. Сюжетная подвижная игра «Космонавты» .                |  |
| 23 | Подвижные игры. Развитие ловкости и быстроты. Русская подвижная игра «Ах как мыши надоели !».     |  |
| 24 | Развитие скоростных качеств и меткости. «Удочка»  |  |
| 25 | Развитие выносливости, быстроты и реакции в подвижных играх. Подвижная игра «Меткий снайпер»      |  |
| 26 | Развитие скоростных качеств, выносливости. Эстафета .   |  |
| 27 | Преодоление полосы препятствий. Сюжетная подвижная игра . «Воробьи вороны» .                      |  |
| 28 | Развитие скоростных качеств, выносливости.  |  |
| 29 | Развитие меткости и координации движений. Русская подвижная игра «Кот и мыши».                    |  |
| 30 | Развитие физических качеств выносливости и ловкости. "Волк во рву»                                |  |
| 31 | Развитие быстроты, скорости, реакции. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом.        |  |
| 32 | Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Сюжетная подвижная игра "Гуси-лебеди"                  |  |
| 33 | Развитие скоростных качеств, ловкости. Упражнения с предметам. Подвижная игра «Меткий снайпер»    |  |

## 2 класс

| №<br>п/п | Тема занятия   | Формы организации<br>внеурочной деятельности |
|----------|--|--|
| 1        | Развитие и формирование знаний учащихся о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Подвижная игра «Снайпер»       |  |
| 2        | Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. "Волк во рву»  |  |
| 3        | Развитие ловкости; воспитание чувства ритма. Сюжетная подвижная игра «Гуси-лебеди»                                     |  |
| 4        | Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня. Развитие силы и ловкости. |  |
| 5        | Развитие гибкости и ловкости. Русская подвижная игра «Кот и мыши».   |  |
| 6        | Подвижные игры, их значение для физического развития. Развитие ловкости и внимания. Подвижная игра «Снайпер»           |  |
| 7        | Развитие выносливости и силы. Сюжетная подвижная игра «Шишки желуди орехи» .   |  |
| 8        | Развитие быстроты. Эстафета с мячами.  |  |
| 9        | Развитие скоростных качеств, выносливости. «Волк во рву»   |  |
| 10       | Развитие силы. Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека.                                  |  |
| 11       | Развитие быстроты и ловкости. Подвижная игра «Снайпер»   |  |
| 12       | Развитие силы и ловкости. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке . Эстафеты .                             |  |
| 13       | Развитие скоростных качеств, ловкости. Русская подвижная игра «Кот и мыши».  |  |
| 14       | Развитие меткости и координации движений. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены                  |  |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | со здоровьем человека  |  |
| 15 | Развитие меткости и координации движений. Метание мяча в цель. «Волк во рву»                                 |  |
| 16 | Развитие глазомера и точности движений. Сюжетная подвижная игра «Два мороза»                                 |  |
| 17 | Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Русская подвижная игра «Кочки и пенечки».               |  |
| 18 | Развитие выносливости и ловкости (ходьба, бег, прыжки, лазанье) Подвижная игра «Снайпер»                     |  |
| 19 | Развитие выносливости и ловкости. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Эстафеты . |  |
| 20 | Развитие выносливости и быстроты. Закаливание организма. «Волк во рву»                                       |  |
| 21 | Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Сюжетная подвижная игра «Гуси-лебеди» .                 |  |
| 22 | Развитие выносливости и скоростных качеств. Полоса препятствий .   |  |
| 23 | Подвижные игры. Развитие ловкости и быстроты. Подвижная игра «Снайпер»                                       |  |
| 24 | Развитие скоростных качеств и меткости. Русская подвижная игра «Кот и мыши».                                 |  |
| 25 | Развитие выносливости, быстроты и реакции в подвижных играх.   |  |
| 26 | Развитие скоростных качеств, выносливости. Сюжетная подвижная игра «Охотники и утки»                         |  |
| 27 | Преодоление полосы препятствий. "Волк во рву»  |  |
| 28 | Развитие скоростных качеств, выносливости. Эстафета с мячом .  |  |
| 29 | Развитие меткости и координации движений. Подвижная игра «Снайпер»   |  |
| 30 | Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Игра «Удочка»   |  |
| 31 | Развитие быстроты, скорости, реакции. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом.                   |  |
| 32 | Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Русская подвижная игра «Кот и мыши».                              |  |
| 33 | Развитие скоростных качеств, ловкости. Упражнения с предметам  |  |
| 34 | Развитие ловкости и быстроты. Подвижная игра «Гуси-лебеди» .   |  |

### 3 класс

| № п/п | Тема занятия   | Формы организации внеурочной деятельности |
|-------|--|---|
| 1     | Развитие и формирование знаний учащихся о мире движений, их роли в сохранении здоровья.                                |   |
| 2     | Формирование правильной осанки и развитие навыков бега. "Волк во рву»  |   |
| 3     | Развитие ловкости; воспитание чувства ритма. Сюжетная подвижная игра "Гуси-лебеди"                                     |   |
| 4     | Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня. Развитие силы и ловкости. |   |
| 5     | Развитие гибкости и ловкости. Подвижная игра «Снайпер»   |   |
| 6     | Подвижные игры, их значение для физического развития. Развитие ловкости и внимания.                                    |   |
| 7     | Развитие выносливости и силы. "Два мороза»   |   |
| 8     | Развитие быстроты. Эстафета с мячами. Русская подвижная игра «Охотники и утки».  |   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 9  | Развитие скоростных качеств, выносливости. Эстафета с мячом .   |  |
| 10 | Развитие силы. Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека.                                       |  |
| 11 | Развитие быстроты и ловкости. Подвижная игра «Шишки желуди орехи»   |  |
| 12 | Развитие силы и ловкости. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке. Подвижная игра «Снайпер»                     |  |
| 13 | Развитие скоростных качеств, ловкости « Попрыгунчики воробушки» .   |  |
| 14 | Развитие меткости и координации движений. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека |  |
| 15 | Развитие меткости и координации движений. Метание мяча в цель. Игра « Метко в цель» .                                       |  |
| 16 | Развитие глазомера и точности движений. Подвижная игра «Меткий снайпер».  |  |
| 17 | Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Подвижная игра « Охотники и утки» .                                    |  |
| 18 | Развитие выносливости и ловкости (ходьба, бег, прыжки, лазанье). Подвижная игра «Снайпер»                                   |  |
| 19 | Развитие выносливости и ловкости. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Эстафета с мячом .        |  |
| 20 | Развитие выносливости и быстроты. Закаливание организма. « Школа мяча»  |  |
| 21 | Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Русская подвижная игра «Шишки желуди орехи».                           |  |
| 22 | Развитие выносливости и скоростных качеств. « Карлики великаны .  |  |
| 23 | Подвижные игры. Развитие ловкости и быстроты. Сюжетная подвижная игра «Два мороза» .  |  |
| 24 | Развитие скоростных качеств и меткости. Подвижная игра «Меткий снайпер»   |  |
| 25 | Развитие выносливости, быстроты и реакции в подвижных играх Полоса препятствий ..   |  |
| 26 | Развитие скоростных качеств, выносливости. Комбинированная эстафета .   |  |
| 27 | Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Тройной снайпер»  |  |
| 28 | Развитие скоростных качеств, выносливости. « Гонка мячей по кругу»  |  |
| 29 | Развитие меткости и координации движений. Игра « Ручной мяч» .  |  |
| 30 | Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Подвижная игра «Снайпер»   |  |
| 31 | Развитие быстроты, скорости, реакции. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом.                                  |  |
| 32 | Развитие быстроты, ловкости, выносливости Игра « Русская лапта»   |  |
| 33 | Развитие скоростных качеств, ловкости. Упражнения с предметам. Подвижная игра «Кот и мыши».                                 |  |
| 34 | Развитие ловкости и быстроты. Подвижная игра « Белые медведи» .   |  |

#### 4 класс

| № п/п | Тема занятия   | Формы организации внеурочной деятельности |
|-------|--|---|
| 1     | Развитие и формирование знаний учащихся о мире движений, их роли в сохранении здоровья. Комбинированная эстафета . |   |
| 2     | Формирование правильной осанки и развитие навыков бега.Игра «Пионербол» .  |   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 3  | Развитие ловкости; воспитание чувства ритма. Подвижная игра «Меткий снайпер»  |  |
| 4  | Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня. Развитие силы и ловкости.      |  |
| 5  | Развитие гибкости и ловкости. Подвижная игра «Удочка» .   |  |
| 6  | Подвижные игры, их значение для физического развития. Развитие ловкости и внимания. Эстафета с мячом .                      |  |
| 7  | Развитие выносливости и силы. «Игра ручной мяч»   |  |
| 8  | Развитие быстроты. Эстафета с мячами.подвижная игра «Снайпер»   |  |
| 9  | Развитие скоростных качеств, выносливости. Круговая тренировка .  |  |
| 10 | Развитие силы. Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человек . Пионербол .                           |  |
| 11 | Развитие быстроты и ловкости. Веселые старты .  |  |
| 12 | Развитие силы и ловкости. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке .Полоса препятствий .                         |  |
| 13 | Развитие скоростных качеств, ловкости. Комбинированная эстафета «веселые старты»  |  |
| 14 | Развитие меткости и координации движений. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека |  |
| 15 | Развитие меткости и координации движений. Метание мяча в цель. Русская лапта .  |  |
| 16 | Развитие глазомера и точности движений. Сюжетная подвижная игра «Шишки желуди орехи» .                                      |  |
| 17 | Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Русская подвижная игра «Лапта».  |  |
| 18 | Развитие выносливости и ловкости (ходьба, бег, прыжки, лазанье), подвижная игра «Меткий снайпер»                            |  |
| 19 | Развитие выносливости и ловкости. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.                           |  |
| 20 | Развитие выносливости и быстроты. Закаливание организма. Игра «Меткий снайпер» .  |  |
| 21 | Развитие физических качеств выносливости и ловкости .Минибаскетбол .  |  |
| 22 | Развитие выносливости и скоростных качеств. Подвижная игра «Ручной мяч».  |  |
| 23 | Подвижные игры. Развитие ловкости и быстроты. Игра «Русская лапта»  |  |
| 24 | Развитие скоростных качеств и меткости. Сюжетная подвижная игра "Два мороза"  |  |
| 25 | Развитие выносливости, быстроты и реакции в подвижных играх. Пионербол .  |  |
| 26 | Развитие скоростных качеств, выносливости. Подвижная игра «Меткий снайпер»  |  |
| 27 | Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка .   |  |
| 28 | Развитие скоростных качеств, выносливости.Игра «Русская лапта»  |  |
| 29 | Развитие меткости и координации движений. Подвижная игра «Метко в цель»   |  |
| 30 | Развитие физических качеств выносливости и ловкости. Гонка мячей по кругу .   |  |
| 31 | Развитие быстроты, скорости, реакции. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом.                                  |  |
| 32 | Развитие быстроты, ловкости, выносливости. Подвижная игра «Снайпер»   |  |
| 33 | Развитие скоростных качеств, ловкости. Упражнения с предметом . Встречная эстафета со скакалкой .                           |  |
| 34 | Развитие ловкости и быстроты. Подвижная игра минибаскетбол .  |  |