

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа самоопределения №734 имени А.Н. Тубельского»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры»

Уровень образования (класс): начальное общее образование (3 класс)

Составитель: Бастрыгина Л.Д.

Содержание

1. Результаты освоения курса
2. Содержание курса внеурочной деятельности
3. Тематическое планирование

Содержание программы рассчитано на детей 3 класса.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано как на добровольные одновозрастные группы детей, так и отдельно взятый класс, для 3 класса - игры средней интенсивности. Занятие по изучению новой игры проводится 1 раз – в неделю.

Рекомендуется игры проводить на переменах, в группе продлённого дня, в школьных лагерях.

1. Планируемые результаты освоения обучающимися программы **внеурочной деятельности**

В процессе занятий по программе обучающийся должен:

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;

- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

делать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики;

Формы подведения итогов

Формы подведения итогов реализации данной программы являются:

- Участие в конкурсах различного уровня (школьного, муниципального, регионального, Всероссийского);

- Самой высокой результативностью этой программы будет усвоение и запоминание учащимися этих игр, разучивание их со сверстниками, игры на переменах, в школьных и загородных лагерях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано как на добровольные одновозрастные группы детей, так и отдельно взятый класс, для 3 класса - игры средней интенсивности. Занятие по изучению новой игры проводится 1 раз – в неделю.

Рекомендуется игры проводить на переменах, в группе продлённого дня, в школьных лагерях.

3 класс

Виды деятельности:

1. Командные игры с мячом

Обучение и закрепление умений в бросании и ловле малого мяча, закрепление умения в бросании, ловле и передаче большого мяча. «Вышибалы», «Горячая картошка», «Квадрат», «Собачка», «Кто дальше бросит», «Быстрее к цели».

2. Беговые игры

Выработка быстроты и прямолинейности бега. Закрепление навыков организованно и быстро совершать перебежки группами. «Разрывные цепи», «Светофор», «Гуси - лебеди», «Салки», «Тише едешь – дальше будешь».

3. Прыговые игры

Закрепление техники подпрыгивания и прыжка в глубину. «Попрыгунчики – воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Слон», «Вышибалы», «Соревнование тачек».

4. Игры – развлечения

А) Развитие быстроты, координации движений. Игры с большой интенсивностью движений. «Вызов», «Успей занять место», «Приглашение», «Мышеловка», «Иголка, нитка, узел», «Ледяная дорожка»

Б) Формирование умения расслабляться, развитие гибкости. «Игровые упражнения по заданию», «Танцевальные движения», «Гномики в домики».

5. Активные игры.

Развитие ловкости, быстроты реакции, смекалки. «На болоте», «Картошка в ложке», «Тягач», «Верхом на клюшке», «Казачки - разбойники», «Бег в мешке», «Сороконожка», «Чья команда ловчее».

3. Тематический план

3 класс

(1 час в неделю, 34 часа в год)

№	Дата провед	Тема	Количество часов		
			Всего	Теория	практика
1		«Вышибалы»	1		1
2		«Горячая картошка»	1		1
3		«Квадрат»	1		1
4		«Собачка»	1		1
5		«Кто дальше бросит»	1		1
6		«Быстрее к цели»	1		1
7		«Разрывные цепи»	1		1
8		«Светофор»	1		1
9		«Гуси - лебеди»	1		1
10		«Салки»	1		1
11		«Тише едешь – дальше будешь»	1		1
12		«Попрыгунчики – воробушки»	1		1
13		«Зайцы в огороде»	1		1
14		«Лисы и куры»	1		1
15		«Слон»	1		1
16		«Вышибалы»	1		1

17		«Соревнования тачек»	1		1
18		«Вызов»	1		1
19		«Успей занять место»	1		1
20		«Приглашение»	1		1
21		«Мышеловка»	1		1
22		«Иголka, нитка, узел»	1		1
23		«Ледяная дорожка»	1		1
24		«Игровые упражнения по заданию»	1		1
25		«Танцевальные движения»	1		1
26		«Гномики в домики»	1		1
27		«На болоте»	1		1
28		«Картошка в ложке»	1		1
29		«Тягач»	1		1
30		«Верхом на клюшке»	1		1
31		«Бег в мешке»	1		1
32		«Казакi - разбойники»	1		1
33		«Сороконожка»,	1		1
34		«Чья команда ловчее»	1		1
		итого	34		34

