УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____Дулова М.А.

Приказ № __055 от __29.08.2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0221068100D4B2F39949FE0B9068EC603E
Владелец: Дулова Мария Андреевна
Действителен: с 05.05.2025 до 05.05.2026

Рабочая программа внеурочной деятельности
курса «Подвижные игры»
для 3 классов
срок реализации 1 год

г. Иркутск, 2025

Пояснительная записка

Программа подвижных игр разработана для учащихся 3 класса (возраст 8-9 лет) в соответствии с требованиями ФГОС НОО. Курс рассчитан на 1 час в неделю (34 часа в год) и направлен на развитие физических качеств, координации движений, воспитание командного духа и здорового образа жизни через игровую деятельность.

Цель программы

Развитие физических качеств учащихся через подвижные и спортивные игры, формирование навыков сотрудничества и коллективизма.

Задачи программы

- Развивать скорость, ловкость, выносливость, координацию движений;
- Формировать умение играть по правилам;
- Воспитывать чувство команды и взаимовыручки;
- Пропагандировать здоровый образ жизни;
- Развивать внимание, память и быстроту реакции.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Знание правил подвижных и спортивных игр;
- Умение выполнять основные движения в играх (броски, ловля мяча, ведение);
- Развитие физических качеств и координационных способностей.

Личностные результаты:

- Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни;
- Развитие чувства коллективизма и сопереживания;
- Воспитание честности и справедливости в игровой деятельности.

Метапредметные результаты:

- Развитие умения работать в команде;
- Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;
- Умение анализировать свои действия и действия товарищей.

Содержание программы

I четверть (сентябрь-октябрь) — 8 часов

Тема: Подвижные игры на материале легкой атлетики и гимнастики

№	Название игры	Цель	Инвентарь
1	«Два Мороза»	Развитие быстроты, выносливости	Маркеры для линий
2	«Метко в цель»	Развитие точности и координации	Мячи, кегли
3	«Охотники и утки»	Ловкость, реакция	Волейбольный мяч
4	«Догонялки на марше»	Быстрота, внимание	Маркеры
5	«Парашютисты»	Прыгучесть, смелость	Мат гимнастический
6	«День и ночь»	Координация, командная работа	Маркеры для линий
7	«Запрещенное движение»	Внимание, память	—
8	«Хвостики»	Быстрота, ловкость	Ленты (хвостики)

II четверть (ноябрь-декабрь) — 8 часов

Тема: Спортивные игры с мячом (баскетбол, волейбол)

№	Название игры	Цель	Инвентарь
9	«Земля, вода, воздух»	Развитие внимания и слуховой реакции	Мяч
10	«Воробьи — вороны»	Быстрота реакции, внимание	Маркеры
11	«Антивышибалы»	Ловкость, координация мяча	Волейбольный мяч
12	«Точно в цель»	Точность, сила броска	Баскетбольные мячи, кольцо
13	«Борьба за мяч»	Командная работа, ловкость	Баскетбольный мяч
14	«Вышибалы через сетку»	Ловкость, прыгучесть	Волейбольный мяч, сетка
15	«Передача в движении»	Навыки ведения и передачи	Баскетбольные мячи

16	«Пионербол»	Основы волейбола, командная игра	Волейбольный мяч, сетка

III четверть (январь-март) — 10 часов

Тема: Зимние спортивные игры и эстафеты

№	Название игры	Цель	Инвентарь
17	«Охота на куропаток»	Быстрота, выносливость	Маркеры
18	Эстафета с санками	Командная эстафета, скорость	Санки
19	Эстафета с лыжами	Лыжные навыки, командная работа	Лыжи
20	Игры на лыжах «Биатлон»	Координация на лыжах, точность	Лыжи, мячи
21	«Два Мороза» (вариация)	Выносливость на снегу	Маркеры
22	Снежные эстафеты	Скоростная выносливость	Снег, маркеры
23	Игра в снежки (командная)	Меткость, командность	Снег
24	«Вызов номеров» на снегу	Быстрота реакции	Маркеры, снег
25	Командный биатлон	Координация, стрельба по целям	Лыжи, мячи
26	Праздник зимних игр	Развлечение, командная работа	Различный инвентарь

IV четверть (апрель-май) — 8 часов

Тема: Спортивные игры и эстафеты (подготовка к лету)

№	Название игры	Цель	Инвентарь
27	«Флаг на башне»	Ловкость, командная тактика	Маркеры, флаг
28	«Круговая охота»	Ловкость, групповая работа	Волейбольный мяч
29	Футбол по упрощенным правилам	Координация, командные навыки	Футбольный мяч

30	Баскетбол по упрощенным правилам	Броски, ведение, передача	Баскетбольный мяч, кольцо
31	«Штурм»	Быстрота, ловкость, смелость	Маркеры, мячи
32	Летние эстафеты	Скорость, выносливость	Эстафетные палочки
33	«Командные хвостики»	Быстрота, командная работа	Ленты (хвостики)
34	Спортивный праздник «Олимпийские игры»	Итоговое событие, развлечение	Различный инвентарь

Методические рекомендации

Структура занятия (60 минут)

1. **Организационный момент и разминка** (10 минут)
    - Построение, проверка готовности
    - Разминочные упражнения (бег, растяжка)
    - Объяснение цели урока
2. **Основная часть** (40 минут)
    - Освоение элементов игры
    - Проведение игры с соблюдением правил
    - Варианты усложнения/упрощения
3. **Заключительная часть** (10 минут)
    - Восстановление дыхания
    - Подведение итогов игры
    - Отмечание активных участников
    - Домашнее задание (при необходимости)

Правила безопасности

- Проверить состояние инвентаря и спортивного зала
- Убедиться, что дети одеты в спортивную форму
- Установить четкие правила поведения перед игрой
- Избегать переутомления, чередовать интенсивность
- Обеспечить питьевой режим

- Наблюдать за техникой безопасности на протяжении всего занятия

Дифференцированный подход

- Для слабо физически подготовленных детей: предлагать упрощенные варианты правил
- Для физически развитых учащихся: добавлять элементы усложнения, лидерские роли
- Для детей с особыми потребностями: адаптировать игры под их возможности

Требования к инвентарю и оборудованию

Спортивный инвентарь:

- Волейбольные мячи (3-5 шт.)
- Баскетбольные мячи (3-5 шт.)
- Футбольный мяч (1-2 шт.)
- Гимнастические маты (4-6 шт.)
- Кегли (6-10 шт.)
- Маркеры для разметки
- Лыжи и палки (по количеству учащихся)
- Санки (2-3 шт.)
- Скакалки (по количеству учащихся)
- Ленты для игры «Хвостики»
- Баскетбольное кольцо и стойка
- Волейбольная сетка

Помещение и площадка:

- Спортивный зал (минимум 8м × 12м)
- Спортивная площадка на улице
- Зимняя площадка для лыж и санок

Критерии оценивания

Активное участие в игре: соблюдение правил, выполнение игровых действий, взаимодействие с командой

Физическое развитие: улучшение координации, скорости, ловкости, выносливости в течение года

Социальные навыки: умение работать в команде, проявление честности, помощь товарищам

Знание правил: понимание и соблюдение правил игр

Воспитательные возможности

Данная программа способствует:

- Развитию чувства ответственности перед командой
- Формированию целеустремленности и упорства
- Воспитанию уважения к сопернику
- Развитию лидерских качеств
- Пропаганде здорового образа жизни
- Укреплению дружеских отношений в классе

Связь с другими предметами

- **Окружающий мир:** знание о влиянии физической активности на здоровье
- **Математика:** подсчет баллов, очков в играх; работа с линиями разметки
- **Русский язык:** развитие речи через объяснение правил и команд