

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

Н. Н.

Трофимова Н.Н.

Протокол № 1

от « 25.08 » 2023

г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УР

Маш

Малешина Н.П.

Протокол № 1

от « 29 » 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ

«Черемшанская СОШ №1

им. П.С. Курасанова»

Юрина Н.В.

Приказ № 222

от « 31 » 08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Веселые игры»

для обучающихся 3 классов

с. Черемшан, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Программа «Веселые игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Актуальность программы

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма на более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Только на основе всестороннего развития и укрепления организма, на основе повышения его функциональных сил создаётся возможность для достижения наивысших уровней адаптационных сдвигов, обеспечивается органическая связь между общей и специальной подготовкой.

При раннем занятии ребенок быстро достигает определённого результата, но из-за одностороннего развития и недостаточности базовой общефизической подготовки дальнейший рост результатов прекращается и необходимы максимальные и сверхмаксимальные нагрузки для их повышения.

При разносторонней подготовке результаты растут несколько медленнее, но зато в дальнейшем у детей имеется фундамент для их улучшения, есть возможность варьирования нагрузки в избранном.

В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа направлена на:

- Создание условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.
- Обогащение двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми упражнениями повышенной сложности.

- Достижение более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышение его адаптивных свойств.
- Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающаяся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные игры, эстафеты.

Методическая особенность программы:

Отличительной особенностью программы является увеличение объёма (количества часов) на изучение подвижных игр на период 1-4 годов обучения.

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной.

Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой.

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Цель программы сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи программы

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Расширение кругозора младших школьников.
- Развитие познавательного интереса к 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.;
- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

Виды деятельности: игровая, познавательная.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ВЕСЕЛЫЕ ИГРЫ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с образовательной программой школы курс «Веселые игры» рассчитан на 34 часа в год (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Игры с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игры с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (5 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный».

- Комплекс упражнений с мешочками.
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часа).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров». Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Клуб ледяных инженеров». Игра «Мяч из круга».
- Игра «Гонка с шайбами». Игра «Черепахи».

Эстафеты (4 часа).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафета.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Чехарда»
- Разучивание народных игр. Игра «Горелки»
- Русская народная игра «Золотые ворота»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физической культуры;
- понимание нравственных норм поведения;
- адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;*
- *определять причины, которые приводят к плохой осанке;*
- *рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;*
- *различать подвижные и спортивные игры;*
- *самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*
- *выполнять упражнения для формирования правильной осанки;*
- *играть в подвижные игры во время прогулок.*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Игры с бегом.	6	0	5	http://school-collection.edu.ru
2	Игры с мячом.	5	0	4	http://school-collection.edu.ru
3	Игры с прыжками.	5	0	4	http://school-collection.edu.ru
4	Игры малой подвижности.	5	0	4	http://school-collection.edu.ru
5	Зимние забавы.	4	0	3	http://school-collection.edu.ru
6	Эстафеты.	4	0	3	http://school-collection.edu.ru
7	Народные игры.	5	0	4	http://school-collection.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	27	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	0	0	05.09.2023	http://school-collection.edu.ru
2	Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Комплекс ОРУ в движении. Игры «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы».	1	0	1	12.09.2023	http://spo.1september.ru/urok/
3	Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игры «Медведи и пчёлы», «У медведя во бору»	1	0	1	19.09.2023	http://school-collection.edu.ru
	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игры «Второй лишний», «Краски»	1	0	1	26.09.2023	http://www.fizkultura.ru/
5	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Отгадай, чей голос?», «Гуси – лебеди».	1	0	1	03.10.2023	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	1	0	1	10.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/

7	История возникновения игр с мячом.	1	0	0	17.10.2023	http://school-collection.edu.ru
8	Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	1	0	1	24.10.2023	http://spo.1september.ru/urok/
9	Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий».	1	0	1	07.11.2023	http://www.fizkultura.ru/
	Укрепление основных мышечных групп. Игра «Гонка мячей».	1	0	1	14.11.2023	http://school-collection.edu.ru
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу».	1	0	1	21.11.2023	http://spo.1september.ru/urok/
12	Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.	1	0	0	28.11.2023	http://school-collection.edu.ru
13	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».	1	0	1	05.12.2023	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
14	Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Лягушата и цапля».	1	0	1	12.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/
15	Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Зеркало».	1	0	1	19.12.2023	http://www.fizkultura.ru/
16	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Выше	1	0	1	26.12.2023	http://spo.1september.ru/urok/

	ножки от земли».					r.ru/urok/
17	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	1	0	0	09.01.2024	http://school-collection.edu.ru
18	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	1	0	1	16.01.2024	http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9
19	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики».	1	0	1	23.01.2024	http://www.fizkultura.ru/
20	Упражнения для исправления нарушений осанки. Игра «Летает – не летает».	1	0	1	30.01.2024	http://school-collection.edu.ru
21	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	1	0	1	06.02.2024	http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9
22	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	0	0	13.02.2023	http://spo.1septembe r.ru/urok/
23	Игры «Скатывание шаров», «Гонки снежных комов».	1	0	1	20.02.2024	http://www.fizkultura.ru/
24	Игры «Клуб ледяных инженеров», «Мяч из круга».	1	0	1	27.02.2024	http://school-collection.edu.ru
25	Игры «Гонка с шайбами», «Черепахи».	1	0	1	05.03.2024	http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9

26	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.	1	0	0	12.03.2024	http://school-collection.edu.ru
27	Беговая эстафеты.	1	0	1	19.03.2024	http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9
28	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	0	1	02.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
29	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия	1	0	1	09.04.2024	http://www.fizkultura.ru/
30	Народные игры. Роль и место игры в жизни людей.	1	0	0	16.04.2024	http://school-collection.edu.ru
31	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	1	0	1	23.04.2024	http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	1	0	1	30.04.2024	http://spo.1september.ru/urok/
33	Разучивание народных игр. Игра «Горелки»	1	0	1	07.05.2024	http://www.fizkultura.ru/
34	Русская народная игра «Золотые ворота».	1	0	1	14.05.2024 24.05.2024	http://metodsovet.su/ dir/fiz_kultura/9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		27		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, - издательство «ВАКО»
- М.Ф. Литвинов, Русские народные подвижные игры. – М.
- Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП
- «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВАКО
- «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья». Сценарии уроков. Л.А. Обухов, Н.А. Лемяскина. Москва «ВАКО»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru>

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9