

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ставропольского края, Благодарненского МО

МОУ "СОШ № 9"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей начальных
классов

Хрисанфова Н.А.
Протокол №1 от «29.» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Хрисанфова Н.А.
Протокол №1 от «30» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ
№9"

«СО» Василенко И.Н.
Приказ № 169 от «30» 08
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Подвижные игры.»

Класс 4

Направление Спортивно-оздоровительное

Всего часов на изучение программы 34

Количество часов в неделю 1

Составитель:
учитель начальных классов
Коломысова Г.П

г. Благодарный, 2024-2025

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 4 класса разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич в соответствии составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Реализует основную образовательную программу начального общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования»)

Актуальность программы

Подвижная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико - тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Цель: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

1. Пропагандировать здоровый образ жизни.
2. Формировать осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью.
3. Отрабатывать навыки, направленные на развитие и совершенствование различных физических качеств.

В курсе внеурочной деятельности «Подвижные игры» осуществляются межпредметные связи с физической культурой, музыкой.

Программа рассчитана на 1 год. Предлагается детям 11-12 лет. В 4 классе ведётся 1 час в неделю, всего 34 часа. Продолжительность одного занятия 45 минут в соответствии с нормами СанПиНа. Занятия проводятся в спортивном зале или на свежем воздухе. Одежда детей- спортивная форма.

Формы организации учебных занятий Основной формой организации внеурочной деятельности «Подвижные игры» является учебное занятие. Урок полностью построен на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. **Используются разнообразные формы и методы работы:** занятия по традиционной схеме; занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд

выявляют победителей; прогулки-походы; дифференцированные двигательные задания, направленные на регулирование двигательной активности детей. Часто, в играх использую дополнительные предметы. Это вызывает у детей большее желание играть.

Средства

- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- мячи: теннисные, волейбольные, баскетбольные;
- обручи, скакалки.

Содержание учебного предмета. Основные виды деятельности

«Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.». Развитие скоростных способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска.

Игра «Мяч капитану.». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.

Практика.

«Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым прорывом».

Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий.

Практика.

«Действие против нескольких защитников. Игры «Перестрелка», «Пионербол» Команда быстроногих». Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Действия игрока без мяча. Эстафеты. День и ночь». Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика

«Эстафета с булавами». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.

Практика. «Встречная эстафета».

«Круговая охота». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика.

«Кто подходил?» Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.

Практика. «Караси и щука». Практика.

«Белый медведь» Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель.. Практика.

«Два Мороза».

«Мяч» Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий.

Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика

«Метание в цель». Практика.

«Гонка мячей над головой, сидя в колоннах». Практика.

«Подвижная цель». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Практика

«Мяч соседу». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Передал - садись». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Быстрая передача». Эстафета с переноской предметов. Развитие скоростно-силовых

способностей Практика.

«Бросай-беги». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей мяча. Практика.

«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Практика.

«Успей поймать», «Космонавты». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей .Практика.

«Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей .Практика.

«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк». Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«День и ночь», «Волк во рву». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление малых препятствий. Практика.

«Эстафеты с предметами». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры Развитие скоростно-силовых способностей Практика.

«Веселые старты». Эстафета. Развитие скоростно-силовых способностей. Практика.

Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа (личностные, метапредметные, предметные результаты)

В результате внеурочной деятельности «Подвижные игры» у обучающихся будут сформированы **личностные и метапредметные универсальные учебные действия** как основа учебного сотрудничества и умения учиться в общении.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений: -включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

-освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

-развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению « Подвижные игры » является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

-овладение новыми знаниями: находить дополнительную информацию по содержанию

курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
-перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
-преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
-устанавливать причинно-следственные связи.

Регулятивные УУД:

-овладение функциями и ролями в совместной деятельности;
-осуществление взаимного контроля;*
-осознание собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;* -овладение учебной задачей;
-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;* *Коммуникативные УУД:*
-взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);*
-адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
-осознание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;*
-проявление различных позиций в сотрудничестве;
-совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;* учиться выполнять различные роли в группе.*

Предметные результаты :

Знать:

-причины нарушения осанки;*
-правила и уметь организовать подвижные игры;
-не менее двух упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;*
-основные факторы, влияющие на здоровье человека;

Уметь:

-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;
-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
*-для обучающихся с особыми возможностями здоровья.

Контроль и оценка.

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - наблюдение, спортивные эстафеты.

Итоговый - открытые занятия, соревнования, отражения их результатов в портфолио.

Учебно-тематический план

№	Название раздела	Теория	Практика	Кол-во часов
1.	Совершенствование техники перемещений, поворотов и стоек	1	3	4
2	Народные подвижные игры		30	30
Всего:		1	33	34

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек			
1.	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой	1	02.09
2	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой. Блокирование броска. Игра «Мяч капитану»	1	09.09
3	Комбинации из освоенных элементов техники. Нападение быстрым пропылом	1	16.09
4	Действие против нескольких защитников. Игры «Перестрелка» «Пионербол»	1	23.09
Народные подвижные игры			
5.	Эстафеты «Мышеловка», «У медведя во бору»	1	30.09
6.	Игры «Волк во рву», «Горелки».	1	07.10
7.	Игры «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки».	1	14.10
8.	Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1	21.10
9.	Игры «Попрыгунчики-воробышки», «Удочка», «Аисты»	1	11.11
10	Игры «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1	18.11
11.	Игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1	25.11
12.	Игры «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	1	02.12
13.	Игры «Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши».	1	09.09
14.	Игры «Кто дальше не собьётся», «Удочка».	1	10.12
15.	Игры «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»	1	23.12
16.	Игры «Упасть не давай», «Совушка»	1	30.12
17.	Катание на лыжах. Игры «Трамвай», «Найди себе пару».	1	13.01
18.	Игры «Гонки санок» «Попади в цель».	1	20.01
19.	Игры «Быстрые упряжки», «На санки»	1	27.01
20.	Игры «Поменяй флажки», «Через препятствия»	1	03.02
21.	Игры «Идите за мной», «Сороконожки»	1	10.02
22.	Игра «Пройди и не задень», «Зима и лето»	1	17.02
23.	Эстафета.	1	24.02
24.	Ходьба парами, тройками.	1	03.03
25.	Игры «Гонки парами», «Будь внимателен»	1	17.03

26.	Игры «Метко в цель», «Конники -спортсмены	1	31.03
27.	Игры «Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки.	1	07.04
28.	Игры «Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде».	1	14.04
29.	Игры « Успей поймать», «Космонавты»..	1	21.04
30.	Игры «Попади в последнего», «Дальше и выше», «Беги и хватай».	1	28.04
31.	Игры «Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «Через ручеёк».	1	05.05
32.	Игры «День и ночь», «Волк во рву».	1	12.05
33.	Игры «Запрещённое движение», «Ловишки с	1	19.05
34	Весёлые старты.	1	26.05

Ресурсное обеспечение

1. 500 игр и эстафет. - Изд. 2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 304 с.: ил. - (Спорт в рисунках)
2. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 276 с.
3. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. - 144 с.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич
5. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
6. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М.,1987