

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики

Свердловской области

Управление образованием Новолялинского городского округа

МАОУ НГО "ООШ № 11"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
4 класс

п. Лобва, 2024г

Пояснительная записка

Программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» 4 класс разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса (приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательнообразовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. 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; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью,

быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

Цель программы- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю 4 класс — 34 часа в год. На реализацию курса внеурочной деятельности отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 34 часа. Срок реализации программы: 4 года

Содержание курса внеурочной деятельности

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности. Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит

от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: *викторины, конкурсы, ролевые игры, выполнение заданий соревновательного характера, оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ), результативность участия в конкурсных программах и др.*

СОДЕРЖАНИЕ

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений: способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство 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 спортивнооздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия; планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;

принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры); адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе.

Оздоровительные результаты программы:

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;

развитие физических способностей;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни; развитие психических и нравственных качеств; повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Воспитательные результаты: приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья; практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания. формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Подвижные игры 4 класс (34 часов)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Перестрелка», «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Бездомный заяц», «День и ночь», «Веревочка под ногами».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод»,

«Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя». «Запрещённое движение», «Быстро по местам», **На материале лыжной подготовки:** «Воротца», «Кто дальше?» «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже». «Куда укачишься за два шага». «На буксире».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол». «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка». «Мяч в воздухе».

Баскетбол

1. Стойка игрока.
2. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд.
3. Остановка шагом по звуковому сигналу.
4. Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу.
5. Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.
6. Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой.
7. Бросок мяча. Двумя руками от груди. С места. Из прямого и бокового положений.
8. Упражнения в парах с набивными мячами.
9. Прыжки со скакалкой. Челночный бег.
10. Остановка шагом по звуковому сигналу.
11. Игры подготовительные к баскетболу.
12. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Волейбол

1. Стойка игрока.
2. Перемещение в стойке приставным шагом боком.
3. Перемещение лицом и спиной вперед
4. Передача мяча двумя руками сверху на месте.

5. Передача мяча сверху двумя руками с выходом под мяч.
6. Приём мяча двумя руками снизу.
7. Нижняя прямая подача.
8. Передача мяча над собой.
9. Игра в «Пионербол».
10. Упражнения в парах с набивными мячами.
11. Прыжки со скакалкой.
12. Игра «Удочка».
13. Ускорения из различных исходных упражнений.
14. Подвижные игры с элементами волейбола.
15. Передача мяча в парах через сетку.

Гандбол:

- верхний опорный бросок мяча;
- нижний опорный бросок мяча;
- бросок мяча в прыжке;
- тактико-технические приёмы защиты и нападения;
- простые технические приёмы вратаря;
- участвовать в спортивных играх с элементами гандбола

		Подвижные игры на материале гимнастики и спортивных игр (8 часов)
		Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (8 часов)
1ч 1ч	Развитие координации движений, ловкости, внимания в общеразвивающих упражнениях. «Бездомный заяц» Игра «Кот и мышь» спортивных игр	Развитие скоростно-силовых способностей по средствам
	Перемещение в стойке баскетболиста приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в «эстафете «За мячом Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось».	Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка»
1ч	Игра «Салки противника»-выручалки»	
1ч 1ч	Развитие ловкости, быстроты, гибкости, координации Совершенствование строевых упражнений. Игра «Охотник и зайцы», в эстафетах с «кробатическими и прикладными «Салки с домом», «Удочка».	гимнастическими упражнениями. Игра Салки -ноги от земли»
1ч 1ч	Игра «Салки -ноги от земли»	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты по ка. Остановка шагом по звуковому сигналу. Учебная игра

	ХЗ. Игра на внимание «Класс» Игра «Бездомный заяц» средствами подвижных игр «Ловишки с хвостиком».
11чч	Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Эстафеты с обручем. Учебная игра 3Х3. Эстафеты с гимнастической палкой. Учебная игра 3Х3. Игра «Волк во рву»
11чч	Удержание мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу. Учебная игра 3Х3 «Кот и мыши» Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голосок» Учебная игра 3Х3 «Кот и мыши» Разучивание игры «Увертывайся от мяча» «Гуси-лебеди» «Займи свое место».
1чч	Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты по
1чч	Развитие внимания, ловкости в эстафете. Игра средствами подвижных игр. Разучивание игры «Меток» «Прокати быстрее мяч» «Удочка», «Морской волнуется»
11чч	Эстафеты «Веселые старты». Игра «День и ночь» Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты по Подготовка к выполнению нормативов (ГТО средствами подвижных игр). Контроль двигательных
1чч	качеств: подтягивание на перекладине. Обучение парным упражнениям. Эстафеты с мешочком с песком.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки, с элементами спортивных игр (10 часов)	
--	--

	Правилами безопасности при разучивании элементов спортивных игр Развитие двигательных качеств, выносливости, быстроты по средствам подвижных игр на свежем воздухе Разучивание игры «На буксире» Разучивание игры «Затормози до линии»	1
	Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание эстафет на лыжах. Игра «По местам» Игра « Кто дольше прокатится». Эстафета на лыжах	1
	Совершенствование общеразвивающие упражнений. Совершенствование различных видов торможения и поворотов Разучивание игры «Подними предмет»	1
	Совершенствование ведение мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Мяч из круга» Игра «Вышибалы», «Перестрелка»	1
	Совершенствование ведения баскетбольного мяча в движении, по прямой и «змейкой», «Ловишки с мячом».	1
	Совершенствование техники бросков волейбольного мяча способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне»	1
	Повторение передач мяча в парах, через сетку. Игра «Мяч по кругу» Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли	1
	Совершенствование волейбольных упражнений с мячом в парах. Игра «Гонка мячей в колонне» Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте. Игра «Собачка»	1
	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы»	1
	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами»	1

	Подвижные игры с элементы спортивных игр. (8 часов)	
	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку Игра на внимание «Угадай, кто ушел»	1
	Совершенствование бросков мяча через сетку: одной и двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу; ловли высоко летящего мяча. Игра «Выстрел в небо» Игра малой подвижности.	1
	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1
	Повторение подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол»	1
	Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»	1
	Совершенствование ведение змейкой. Игра «Море волнуется»	1
	Остановка футбольного мяча внутренней стороны стопы и внешней .Игра «Вороны и воробьи»	1
	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками.	1