

Утверждена приказом
директора школы
№ 193 от «01» сентября 2023 года

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности**

«Подвижные игры»

4 класс

2023-2024 учебный год

Составитель:
Гракова Т.А., учитель начальных классов

с. Ребриха
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и назначение программы

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.

Цели программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных

путей в достижении успеха, приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время
познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

профилактика вредных привычек;

воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом

России 05.07.2021 № 64100).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- план внеурочной деятельности основного общего образования МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- рабочая программа воспитания МКОУ «Ребрихинская СОШ».

Программа курса «Подвижные игры» составлена из расчёта 34 учебных часа — по 1 ч в неделю в 3 классе. Срок реализации программы — один год.

Внеурочные занятия «Подвижные игры» направлены на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников.

Основной формат внеурочных занятий «Подвижные игры» – игры на перемене, на свежем воздухе, экскурсии в природу.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Рабочей программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках курса внеурочной деятельности «Подвижные игры», в рамках Рабочей программы воспитания;
- в возможности проведения единых и общих тематических занятий в разновозрастных группах, организованных для двигательной активности

школьников, воспитательное значение которых отмечается в Рабочей программе воспитания;

- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчёркивается Рабочей программой воспитания.

Формы проведения занятий: беседы, игры, элементы занимательности и состязательности, часы здоровья.

Ценностное наполнение внеурочных занятий.

Внеурочные занятия входят в общую систему воспитательной работы образовательной организации, поэтому тематика и содержание обеспечивают реализацию их назначения и целей. В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Данная программа строится на принципах:

Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями школьников.

Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.

Патриотизма – к своей стране, её культуры.

Содержание программы внеурочной деятельности

Игры с бегом (6часов)

Теория: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки»

- Комплекс ОУР в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки»
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Круговые пятнашки». Игра «Ловушки в кругу». Игра «Много троих, хватит двоих»
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».
- Комплекс ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку»
Игры с мячом (5 часов)
Теория. Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.
Практические занятия:
- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча»
Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель».
Игра «Русская лапта»
Игры с прыжками (5 часов)
Теория. Правила техники безопасности при игре с прыжками.
Для чего человеку важно уметь прыгать.
Виды прыжков. Разучивание считалок.
Практические занятия:
- Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
- Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
- Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».
Игры малой подвижности (4 часа)
Теория. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.
Практические занятия
- Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
- Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок.
Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
- Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».
- Комплекс ОРУ. Игра «Краски». Игра «Перемена мест»
Зимние забавы (4 часа)
Теория. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.
Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

Практические занятия:

- Игра «Строим крепость».
- Игра «Взятие снежного городка».
- Игра «Лепим снеговика».
- Игра «Меткой стрелок».

Эстафеты (5 часов)

Теория. Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

Практические занятия:

- Эстафеты «Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
- Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
- Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».

Народные игры (5 часов)

Теория. Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси - лебеди»
- Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы»
- Разучивание народных игр. Игра "Мишени".

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий
«Подвижные игры»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

Регулятивные УУД: понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Познавательные УУД: проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД: работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подвижные игры» являются следующие умения:

- представлять игры 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Форма аттестации: участие в спортивных, конкурсных мероприятиях.

Тематическое планирование
учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

№	Наименование темы	Кол-во часов	ЭОР
1.	Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны.	1	
2.	Комплекс ОРУ на месте.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
3.	Комплекс ОРУ с рифмованными строчками.	1	https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura
4.	История возникновения игр с мячом.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
5.	Игра «Челнок»	1	https://resh.edu.ru
6.	Игра «Бегуны и метатели»	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
7.	Комплекс ОРУ «Скакалочка»	1	https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura
8.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко».	1	https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura

9.	Игра «Пятнашки с домом»	1	https://resh.edu.ru/
10.	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
11.	Беговая эстафеты.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
12.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	1	https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura
13.	ОРУ для укрепления мышц рук и плечевого пояса.	1	https://resh.edu.ru/
14.	Игра «Фигуры».	1	https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura
15.	Разучивание народных игр.	1	https://resh.edu.ru/
16.	Комплекс ОРУ с малыми мячами.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
17.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
18.	Игра «Взятие снежного городка».	1	https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura
19.	Игра «Гонки снежных комов».	1	https://resh.edu.ru/
20.	Игра «Лепим снеговика»	1	https://resh.edu.ru/
21.	Игра «Мяч из круга»	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
22.	Игра « Воробушки и кот»	1	https://resh.edu.ru/
23.	Игра «Черепахи».	1	https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura
24.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик»	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura

25.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»	1	https://resh.edu.ru/
26.	Игра «Перебрасывание мяча»	1	https://videouroki.net/razrabotka/fizkultura
27.	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
28.	Игра «Мяч соседу».	1	https://resh.edu.ru/
29.	Игра «Подвижная цель».	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura
30.	Игра «Прыгающие воробушки».	1	https://resh.edu.ru/
31.	Игра «Выше ножки от земли».	1	https://resh.edu.ru/
32.	Метание мяча «Кто меткий?»	1	https://resh.edu.ru/
33.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	https://resh.edu.ru/
34.	Игра «Гонка мячей»	1	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura