

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗЕЛЕНОРОЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

А.Р. Галиева

« 29 » августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ.

Директор

Н.В. Плаксина

« 29 » августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности  
«Подвижные игры народов России»

4 класс

на 2024-2025 учебный год

Количество часов:  
всего 34 часов, в неделю 1 часов

Рабочую программу составила:

без О.В. Бердникова

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 4 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта начального общего образования
- основной образовательной программы МОУ Зеленогорщинской средней школы

Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ:

- Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации

**Актуальность программы:** содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- программа разработана непосредственно для учащихся 4 класса;
- основу программы составляют ритмические упражнения и подвижные игры, представленные согласно их классификации;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых движений; как фактор обучения, так как движения легче запоминаются

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

**Задачи программы** направлены на:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

## **Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

к концу учебного года учащиеся должны

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя)

**Результаты внеурочной деятельности** являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС. Занятия подвижными играми происходит в процессе изучения и последующего совершенствования специальных знаний, умений и навыков.

Поэтому обучение и тренировка составляют две стороны педагогического процесса. Основная задача обучения—овладение двигательными навыками и специальными знаниями. Занимающиеся изучают правила игры, ее технику и тактику, развивают физические качества. Тем самым закладывается необходимая основа, обеспечивающая достижение спортивного мастерства.

Процесс овладения игрой складывается из четырех этапов:

- 1) **предварительный(1класс)**- общее знакомство с игрой; объяснение игры - сюжетно-образное ; воспитание заинтересованного отношения к изучению игры;
- 2) **начальное (2 класс)** -- освоение элементарных знаний и навыков; развитие необходимых двигательных качеств ; основные правила объясняются перед игрой, остальные вводятся по ходу игры; выбор водящих - по назначению преподавателя, считалок.
- 3) **закрепление (3класс)** - увеличивается количество правил, которые объясняются перед игрой; выбор водящих - все способы, итогам предыдущих игр.
- 4) **совершенствования (4 класс)** -- закрепляем ранее изученные правила, которые объясняются перед игрой ;вводится судейство самими учащимися ; выбор водящих - итогам предыдущих игр, кроме считалок ;деление на команды .

**Формами подведения итогов** освоения программы внеурочной деятельности являются: соревнования, тесты , а также педагогическое наблюдение.

### **Содержание программы**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 класса. Рассчитана на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

*Режим занятий:*1 раза в неделю по 40 мин.

*Место проведения:* спортивный зал школы, спортивная площадка.

*Особенности набора детей* – учащиеся 4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная (по заключению врача).

*Количество обучающихся* – 17 человек.

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является – **групповая**.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

#### **Виды деятельности:**

- Проведение бесед по охране здоровья
- Применение на занятиях игровых моментов
- Динамические паузы и прогулки в начальной школе
- Участие в подвижных играх

**«Подвижные игры»(32ч.)** представлен 3 темами: «Сюжетные игры», «Бессюжетные игры», «Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр». Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

*Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.*

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема	Содержание
	<b>Подвижные игры</b>	<b>(32 ч.)</b>
1.	<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Сюжетные игры	<b>(10ч.)</b> «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и

		пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).
2.	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> Бессюжетные игры	<b>10ч.)</b> В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения.«Класс смирно!», «Запрещенное движение, «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Третий лишний».
3.	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	<b>(12ч.)</b> Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метании); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).
4.	<b>Резервные уроки</b>	<b>(2 ч.)</b> Игры по выбору детей
	<b>Всего</b>	<b>(34 ч.)</b>

## Тематическое планирование

№п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
		<b>Подвижные игры</b>	<b>34</b>
		<b>РАЗДЕЛ 1. Сюжетные игры</b>	<b>10</b>
1.		Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты»	1
2.		«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты»	1
3		«Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору»	1
4		«Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки»	1
5		«Хвостики», «Воробы и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	1
6		«Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробы и вороны», «Колдунчики»	1
7		«Ловишки-перебежки», «Не ошибись», «Кошки-мышки», «Воробы и вороны», «Колдунчики»	1
8		«Хвостики», «Колдунчики», «Медведь и пчелы»	1
9		Динамическая игра «Зачем детям нужны игры?»	1
10		Игры по выбору детей	1
		<b>РАЗДЕЛ 2. Бессюжетные игры</b>	<b>10</b>
11		«Класс смирно!», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод»,	1
12		«Класс смирно!», «К своим флажкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Нади себе пару»	1
13		«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»	1
14		«Класс смирно!», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча»	1
15		«Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Пустое место»	1
16		«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «У ребят порядок строгий»	1
17		«Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение», «Увернись от мяча»,	1
18		«На одной ноге», «Пустое место», «Салки»	1
19		Игры по выбору детей	1

20		Игры по выбору детей	1
		<b>РАЗДЕЛ 3. Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр</b>	<b>12</b>
21		Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,	1
22		Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»,	1
23		Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»	1
24		Игра «Городки»	1
25		Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания	1
26		Игры по выбору детей (из ранее изученных)	1
27		С элементами гимнастики: «Построй круг», «Море волнуется», «Донеси мешочек», «Раки»	1
28		С элементами гимнастики: «Канатоходец», «Разойдись не упади», «Шагай через кочки», «Донеси мешочек	1
29		С элементами гимнастики: «По-пластунски», «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс, смирно!»	1
30		С элементами гимнастики: эстафеты и полоса препятствий	1
31		Игры по выбору детей (из ранее изученных)	1
32		Спортивные игры: лапта	1
33-34		<b>Резервные уроки</b>	<b>2</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

### Информационно-методическое обеспечение

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

**Для учителя:**

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - берегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов



н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)

6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2007.-126с-(Образовательный стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
- 10.Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
- 12.Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>