

02.20.08

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАРЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
РОВЕНЬСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

Рассмотрена на заседании МО учителей, реализующих программы начального общего образования МБОУ «Харьковская средняя общеобразовательная школа» Протокол № 1 от «27» августа 2021 г.	Согласована Заместитель директора МБОУ «Харьковская средняя общеобразовательная школа» _____ Харьковская Н. Н. «27» августа 2021 г.	Утверждена приказом по МБОУ «Харьковская средняя общеобразовательная школа» № 236 от «28» августа 2021 г.
--	---	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физическая культура.
Подвижные игры»
срок реализации – 1 год
возраст обучающихся – 9-10 лет
4 класс

Педагог:
Коновалова Лилия Сергеевна

2021 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для младших школьников «Физическая культура. Подвижные игры» составлено

в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

на основе рабочей программы «Подвижные игры» (Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 1-4 классов, составитель: Макарова О.Н., муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №22», г. Смоленск, 2016/2017 г.)

с учётом рекомендаций инструктивно-методических писем департамента образования Белгородской области, ОГАОУ ДПО «Белгородский институт развития образования»

Общая характеристика внеурочной деятельности

«Физическая культура. Подвижные игры» - внеурочный курс для младших школьников, в содержании которого представлены игры и задания отражающие реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью. с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр.

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание,

память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, сформировать у младших школьников мотивацию сохранения и приумножения здоровья средством подвижной игры.

Задачи:

- сформировать у младших школьников начальное представление о «культуре движений»;
- выработать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижных играх;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Формы и методы работы

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Физическая культура. Подвижные игры» реализуется в группе младших школьников 1 год и рассчитано на обучающихся 4 класса. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

В процессе реализации программы предусматривается использование следующих форм деятельности:

- игровая;
- соревновательная;
- познавательная;
- оздоровительно-спортивная.

Планируемые результаты освоения программы

- у выпускника начальной школы выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения;
- младший обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр; - умение работать в коллективе.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь (включается во все занятия).

Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Личностными результатами кружка «Подвижные игры» являются следующие умения:

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

Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры» 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:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

Содержание программы

I. Игры с бегом (4 часа)

Теория: Техника безопасности на занятиях подвижных игр с бегом. Ознакомление с программой работы на текущий учебный год. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Значение бега в жизни человека. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игры «Вороны и воробьи», "Лиса и куры"
- Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры «К своим флажкам», «День и ночь», "Веселые ракеты"
- Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».

- Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Два мороза», «Колесо», «Воробьи-попрыгунчики»

II. Игры с мячом (7 часов)

Теория. . Правила ТБ при играх с мячами. азучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ с большими мячами. Ведение мяча. Игры с мячами «Передал – садись», «Играй, играй, мяч не теряй»
- Комплекс ОРУ с малыми мячами. Метание мяча. Игры с малыми мячами «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Метко в цель»
- Комплекс ОРУ мячами. Подвижная игра «Кто самый меткий», "Перестрелка". Игра «Выбей мяч из круга».
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Не упусти мяч», «У кого меньше мячей»
- Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами. Игры с баскетбольным мячом. "Салки с ведением баскетбольного мяча", «Мяч по полу»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игры "Перестрелка с пленом", "Гонка мячей"
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Пионербол"

III. Игры с прыжками (5 часов)

Теория. Правила техники безопасности при проведении игр с прыжками.

Профилактика детского травматизма.

Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков Разучивание считалок.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Игры «Салки на одной ноге», «Воробушки»
- Комплекс ОРУ. Игры «Удочка», «Кто выше»
- Комплекс ОРУ. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом»
- Комплекс ОРУ. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»
- Соревнование «Веселые старты»

IV. Зимние забавы (6 часов)

Теория. Правила ТБ на занятиях подвижных игр на свежем воздухе зимой.

Осторожно лед. Воздушные и солнечные ванны - закаливающие процедуры. Правила закаливания.

- Игра «Санний поезд»
- Игра «Два Мороза», игра «Снежная крепость»
- Эстафета на лыжах 4х50 без лыжных палок
- Спуск на лыжах с пологих склонов. Игра-соревнование «Кто дальше уедет»
- Игра «Быстрый лыжник», игра «Защита укрепления»,
- Игра «Перевозка груза», игра – соревнование «Не уступлю горку!»

V. Народные игры (6 часов)

Теория. Из истории народных игр. Классификация народных игр. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Игры на народных праздниках

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Разучивание народных игр. Игра "Горелки".
- Комплекс ОРУ. Разучивание народных игр. Игра "Русская лапта".
- Комплекс ОРУ. Игра "Русская лапта".
- Комплекс ОРУ. Игра "Русская лапта".
- Комплекс ОРУ. Народные игры «Гуси», «Волки во рву», «Ловишки», «Кошка и мышка»

VI. Спортивные эстафеты (6 часов)

Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет.

Способы деления на команды. Считалки.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ. Эстафеты «Челночный бег», «Передача мяча в колонне»
- Комплекс ОРУ. Эстафеты «Мяч в кольцо», «Скорый поезд». «Бег по кочкам»
- Комплекс ОРУ. Линейная эстафета с бегом и прыжками
- Комплекс ОРУ. Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Передал - садись!»
- Комплекс ОРУ. Эстафета с лазанием и перелезанием. Эстафета со скакалкой. «Смена номеров»
- Спортивный праздник «Быстрее, выше, дальше!»

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Игры с бегом	4	1	3
2.	Игры с мячами	7	0,5	6,5
3.	Игры с прыжками	5	1	4
4.	Зимние забавы	6	1	5
5.	Народные игры	6	1	5
6.	Спортивные эстафеты	6	0,5	5,5
	<i>ИТОГО</i>	34	5	29

Календарно-тематическое планирование

№	Календ. сроки		Раздел и тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
	План.	Факт.			Теоретическая часть занятия/форма	Практическая часть занятия/форма	
			Игры с бегом	4	1	3	
1	04.09		Правила ТБ на занятиях подвижных игр с бегом Игры «Вороны и воробьи», "Лиса и куры"	1	Техника безопасности на занятиях подвижных игр с бегом. Ознакомление с программой работы на текущий учебный год. Способы деления на команды. Повторение считалок.	Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног Подвижные игры с бегом	Формирование потребности в ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
2.	11.09		Бег в жизни человека. Подвижные игры «К своим флажкам», «День и ночь», "Веселые ракеты"	1	Значение бега в жизни человека. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.	Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры с бегом	Формирование бережного и внимательного отношения к собственному здоровью
3	18.09		Упражнения с предметами. Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место», «Невод»	1		Комплекс ОРУ на месте. Подвижные игры с бегом	Формирование стремления проявлять инициативу в выборе и проведении подвижных игр
4	25.09		Игры «Два мороза», «Колесо», «Воробьи-попрыгунчики»	1		Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры с бегом	

			Игры с мячами	7	1	6	
5	02.10		Правила ТБ при играх с мячами. Ведение мяча. Игры с мячами «Передал – садись», «Играй, играй, мяч не теряй»	1	Ознакомление с правилами ТБ при играх с мячами. Разучивание считалок.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры с большими мячами	Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни
6	09.10		Метание мяча. Игры с малыми мячами «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Метко в цель»	1		Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игры с малыми мячами	Развитие внимания, быстроты реакции, меткости,
7	16.10		Правила игры "Перестрелка". Подвижная игра «Кто самый меткий»	1		Игры с малыми мячами	Проявлять инициативу в выборе и проведении подвижных игр
8	23.10		Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Не упусти мяч», «У кого меньше мячей»	1		Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры с большими и малыми мячами	
9	06.11		Игры с баскетбольным мячом. Игры "Салки с ведением баскетбольного мяча", «Мяч по полу»	1		Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами Игры с баскетбольным мячом	
10	13.11		Правила игры "Перестрелка с пленом". Игра "Гонка мячей"	1		Комплекс ОРУ с мячами. Игры с малыми мячами	Формирование личностных качеств: дисциплинированности последовательности и настойчивости в

							выполнении учебно-спортивных заданий
11	20.11		Игра "Перестрелка с пленом". Игра "Пионербол"			Комплекс ОРУ с мячами. Игры с малыми мячами	
			Игры с прыжками	5			
12	27.11		Правила ТБ при проведении игр с прыжками. О детском травматизме. Игры «Салки на одной ноге», «Воробушки»	1	Правила техники безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма.	Комплекс ОРУ. Игры с прыжками	Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни
13	04.12		Виды прыжков. Игры «Удочка», «Кто выше»	1	Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков	Комплекс ОРУ с длинной скакалкой. Игры с прыжками	
14	11.12		Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом»	1		Комплекс ОРУ с мячами. Игры с прыжками	Формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
15	18.12		Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1		Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Игры с прыжками	
16	25.12		Соревнование	1		Комплекс ОРУ. Игры	Воспитание инициативности,

			«Веселые старты»			с прыжками	самостоятельности действий
			Зимние забавы	6	1		
17	15.01		Правила ТБ на занятиях подвижных игр на свежем воздухе зимой. Игра «Саный поезд»	1	Ознакомление с правилами ТБ на занятиях подвижных игр на свежем воздухе зимой. Осторожно лед.	Игры на воздухе	Формирование потребности в ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями
18	22.01		Закаливающие процедуры. Игры Два Мороза», «Снежная крепость»	1	Воздушные и солнечные ванны-закаливающие процедуры. Правила закаливания.	Игры на воздухе	Воспитание внимательного отношения к своему здоровью. Воспитание чувства товарищеской взаимопомощи
19	29.01		Эстафета на лыжах 4х50 без лыжных палок	1	Воспитывать командный дух и чувство ответственности перед командой	Игры с элементами лыжной подготовки	Развитие выносливости воспитание находчивости, быстроты реакции, решительности, совершенствование ориентировки, развитие быстроты, ловкости,
20	05.02		Спуск на лыжах с пологих склонов. Игра-соревнование «Кто дальше уедет»	1		Игры с элементами лыжной подготовки	Воспитание чувства товарищеской взаимопомощи
21	12.02		Игра «Быстрый лыжник», игра «Защита укрепления»	1		Игры с элементами лыжной подготовки	Формирование умения взаимодействовать в

							команде
22	19.02		Игра «Перевозка груза», , игра – соревнование «Не уступлю горку!»	1		Игры на воздухе	Формирование умения договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр
			Народные игры	6	1		
23	26.02		Из истории народных игр. Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»	1	Из истории народных игр. Классификация народных игр.	Народные игры	Воспитывать уважение к историческому прошлому своего села, народа, России
24	04.03		Правила народной игры «Горелки»	1	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Игры на народных праздниках	Народные игры	Воспитывать уважение к историческому прошлому своего села, народа, России, к традициям своего народа
25	11.03		Правила народной игры " Русская лапта ".	1		Народные игры	Воспитывать уважение к историческому прошлому своего села, народа, России
26	18.03		Народная игра " Русская лапта "	1		Народные игры	Формирование умения договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр
27	01.04		Народная игра " Русская лапта "	1		Народные игры	Воспитывать командный дух и чувство коллективизма
28	08.04		Правила народных игр. Игры «Гуси», «Волки во рву», «Ловишки», «Кошка и мышка»	1		Народные игры	Воспитывать уважение к историческому прошлому своего села, народа, России

			Спортивные эстафеты	6	0,5		
29	15.04		Правила безопасного поведения при проведении эстафет Эстафеты «Челночный бег», «Передача мяча в колонне»	1	Изучение правил безопасного поведения при проведении эстафет. Способы деления на команды. Считалки.	Эстафета с предметами	Воспитывать стремление поступать правильно; быть выдержанным, прислушиваться к мнениям других
30	22.04		Эстафеты «Мяч в кольцо», «Скорый поезд». «Бег по кочкам»	1		Эстафета с предметами	Воспитывать командный дух и чувство коллективизма
31	29.04		Линейная эстафета с бегом и прыжками	1		Линейная эстафета	Формировать умения принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
32	06.05		Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Передал - садись!»	1		Эстафеты с предметами	Развитие умения взаимодействовать в команде
33	13.05		Эстафета с лазанием и перелезанием. Эстафета со скакалкой. «Смена номеров»	1		Эстафета с лазанием и перелезанием. Эстафета со скакалкой	
34	20.05		Спортивный праздник «Быстрее, выше, дальше!»	1		Спортивный праздник	Воспитывать командный дух и чувство коллективизма

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимый количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Федеральный государственный стандарт начального общего образования.	Д Д	
1.Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. дораб. - М. : Просвещение, 2015. 2.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1–4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016. 3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – : Просвещение, 2011.	К Д	100%
Учебно – практическое оборудование		
Стенки гимнастические пролет 0,8м	2 шт.	100%
Маты гимнастические	1 на 2 чел.	100%
Скамейки гимнастические	4 шт.	50%
Перекладины	2 шт.	100%
Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	0%
Гантели 1 кг (пара)	1 на 2 чел	50%
Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	100%
Свистки судейские	2 шт.	100%
Секундомеры	2 шт.	100%
Обручи гимнастические	На каждого	50%
Скакалки гимнастические	На каждого	100%
Бревно гимнастическое (универсальное)	1 шт.	100%
Эстафетные палочки	1 на 2 чел.	100%

Оборудование	полосы препятствий	1 комп.	0%
Мячи малые теннисные		1 на 2 чел.	100%
Мячи футбольные		1 на 2 чел.	50%
Мячи набивные весом 1 кг		1 на 2 чел.	0%
Сетка волейбольная		2 шт.	100%
Стойки волейбольные		1 пара	100%
Мячи волейбольные		1 на 2 чел.	50%
Мячи баскетбольные		1 на 2 чел.	100%
Щиты баскетбольные		2 шт.	100%
Флажки: разметочные с опорой, стартовые.			100%

Интернет – ресурсы

http://www.fizkulturavshkole.ru/	сайт «Физическая культура в школе»
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://forum.za-partoi.ru/lofiversion/index.php/t166.html	Форум журнала «Здоровье школьника»
http://belclass.net	Портал «Сетевой класс Белогорья»

Список литературы

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецо Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
6. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.

