

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Красноярского края  
МКУ «Управление образования Шарьповского муниципального округа»  
МБОУ Ивановская СОШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 С.А. Павлова

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 А.Н. Новак

Приказ № 19  
от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Подвижные игры»  
для обучающихся 4 класса  
на 2023 – 2024 уч. год

Составитель:  
Шорохова И.И.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования на основе авторской программы внеурочной деятельности Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Внеурочная деятельность учащихся. Подвижные игры. Издательство «Просвещение», 2011г.).

### **Цель программы:**

Решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в подвижные игры

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений в беге, прыжках, метании;
- Воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Общая характеристика курса**

Занятия по программе «Подвижные игры» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка.
3. Основы знаний.
4. Соревнования

### **Описание места курса в учебном плане.**

Программа в 4 классе предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю (34 часа в год).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ОСВОЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- 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 спортивно-оздоровительному 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:***

- добывать новые знания: 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.

### ***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 внеурочной деятельности:***

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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. 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, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, стремлением к победе.

Игра – ведущая деятельность детей. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, 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.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа представлена четырьмя блоками: народные игры, подвижные игры, спортивные игры.

Программа включает в себя:

- народные игры 7 часов;
- подвижные игры 15 часов;
- игры малой подвижности 6 часов;
- спортивные игры 6 часов – элементы футбола, волейбола, баскетбола, учебная игра по упрощенным правилам.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Примечание</b>
<b>Народные игры 7.</b>				
1	04.09	1	Русская народная игра «У медведя во бору»	
2	11.09	1	Русская народная игра «Филин и пташка».	
3	18.09	1	Русская народная игра «Горелки».	
4	25.09	1	Русская народная игра «Кот и мыши».	
5	02.10	1	Русская народная игра «Мячик вверх».	
6	09.10	1	Русская народная игра "Салки".	
7	16.10	1	Русская народная игра "Малечина - колечина".	
<b>Подвижные игры 15</b>				
8	23.10	1	Игры на внимание «Класс, мирно», «К своим флажкам».	
9	11.11	1	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	
10	13.11		Игра с мячом «Охотники и утки».	
11	20.11	1	Игра «Пятнашки в кругу».	
12	27.11	1	Игра «Городок».	
13	04.12	1	Игра «Ловкие ребята».	
14	11.12	1	Игра «Воробушки и кот»	
15	18.12	1	Весёлые старты с обручами	
16	25.12	1	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	
17	13.01	1	Игры «Два Мороза», «Метко в цель».	
18	15.01	1	Игра «День, ночь».	
19	22.01	1	Игра «Совушка».	
20	29.01	1	Игра «Перемена мест»	
21	05.02	1	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».	
22	12.02	1	Игра «Салки мячом».	
<b>Игры малой подвижности – 6ч</b>				
23	19.02	1	Игра «Что изменилось?».	
24	26.02	1	Игра «Кто дальше бросит?».	
25	04.03	1	Игра «Точный телеграф».	
26	11.03	1	Игра «Наблюдатели».	
27	18.03	1	Игра «Ориентирование без карты».	
28	01.04	1	Игра «Пустое место».	
<b>Спортивные игры – 8 ч.</b>				
29	08.04	1	Футбол (правила игры)	
30	15.04	1	Футбол (элементы волейбола)	
31	22.04	1	Баскетбол (правила игры)	
32	06.05	1	Промежуточная аттестация	
33	13.05	1	Пионербол (правила игры)	
34	20.05	1	Пионербол (элементы волейбола)	

## 4 класс (34 часа)

### **Игры с бегом (5 часов)**

*Теория.* Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

### **Игры с мячом (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».
- Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».
- Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил».

Игра «Защищай ворота».

- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».

Игра «Мяч в центре».

### **Игры с прыжками (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».
- Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».
- Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».
- Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

### **Игра малой подвижности (6 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

### **Зимние забавы (3 часа)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

*Практические занятия:*

- Игра «Снежком по мячу».
- Игра «Пустое место».
- Игра «Кто дальше» (на лыжах).
- Игра «Быстрый лыжник».

### **Эстафеты (5 часов)**

*Теория.* Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

*Практические занятия:*

- Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.
- Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».
- Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

### **Народные игры (5 часов)**

*Теория.* Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники.

Классификация народных игр.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра "**Корову доить**".
- Разучивание народных игр. Игра "**Малечина - колечина**".
- Разучивание народных игр. Игра "**Коршун**".
- Разучивание народных игр. Игра "**Бабки**".

**Материально – техническое обеспечение программы:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

**Методическое обеспечение программы:** игры, эстафеты, весёлые старты, рассказ, беседа, считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки, встречи со специалистами, народные приметы, ребусы.

### **Приёмы и методы**

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

<b>№ П/П</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1.	<b>Игры с бегом</b>  <b>5 часов</b>	ТБ. Игра «Мешочек».	1	Физкульт. Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
2.		Игра «Бег командами»	1	
3.		Игра «Городок».	1	
4.		Игра «Ловкие ребята».	1	
5.		Игра «Пятнашки в кругу».	1	
6.	<b>Игры с мячом</b>  <b>5 часов</b>	Игра «Мяч среднему».	1	Физкульт. Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
7.		Игра «Мяч в центре».	1	
8.		Игра «Мяч – соседу».	1	
9.		Игра «Отгадай, кто бросил».	1	

10.		Игра «Мяч в центре».	1	
11.	<b>Игры с прыжками 5 часов</b>	Игра «Зайцы в огороде».	1	Физкульт. Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
12.		Игра «Туда- обратно».	1	
13.		Игра «белые медведи».	1	
14.		Игра «Карусели».	1	
15.		Игра «Ловушка».	1	
16.	<b>Игра малой подвижности 6 часов</b>	Игра «Что изменилось?».	1	Физкульт. Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
17.		Игра «Кто дальше бросит?».	1	
18.		Игра «Точный телеграф».	1	
19.		Игра «Наблюдатели».	1	
20.		Игра «Ориентирование без карты».	1	
21.		Игра «Пустое место».	1	
22.	<b>Зимние забавы 3 часа</b>	Игра «Снежком по мячу».	1	Физкульт. Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
23.		Игра «Кто дальше»	1	
24.		Игра «Быстрый лыжник».	1	
25.	<b>Эстафета 5 часов</b>	«Кто первый?», эстафета парами.	1	Физкульт. Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
26.		Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.	1	
27.		Эстафета с лазанием и перелезанием,	1	
28.		Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки,	1	

		«веревочка под ногами».		
29.		Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	
30.	<b>Народные игры</b>  <b>5 часов</b>	Игра «Салки с домом»	1	Физкульт.Ура <a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
31.		Игра "Салки".	1	
32.		Игра "Малечина - колечина".	1	
33.		Игра "Коршун".	1	
34.		Игра "Бабки".	1	

### Список литературы

- «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
- Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.