

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Смоленской области
Муниципальное образование «Рославльский район»
Смоленской области
МБОУ «Средняя школа №9»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 29.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом по школе
№ 99 от 30.08.2024 г.

Директор школы  Барбаков С.Л.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 4 классов

Составитель: Ковалева Т.А.

г. Рославль 2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана в соответствии с:

федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ МО и науки РФ от 31 мая 2021 г. N 286) в действующей редакции;

- основной образовательной программой МБОУ «Средняя школа №9»;
- программой воспитания МБОУ «Средняя школа №9»;
- календарным учебным графиком на 2024-25уч.год;
- учебным планом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №9» на 2024-25 уч.г.;
- на основе программы по физической культуре автора В.И. Ляха «Физическая культура .

Актуальность данного курса обоснована необходимостью обеспечения двигательной активности 4-классников, для которых учебным планом предусмотрено 2 ч. урока физкультуры в неделю. Данный же дополнительный час за рамками урочной деятельности, позволяет увеличить количество времени для спортивно-оздоровительной деятельности 4-классников.

Таким образом, исходя из 102-часовой программы В. И. Ляха количество часов распределено так:

68 ч – занятия на уроках физкультуры (обязательная часть),

34 часа (1 час в неделю) отведены на занятия в кружке «Подвижные игры»

На занятия в кружке «Подвижные игры»: 2 ч взяты из раздела «Гимнастика с основами акробатики»; «Плавательная подготовка» – 14 ч заменены подвижными играми (соответствующими возрасту обучающихся); 16 ч взяты из раздела «Подвижные и спортивные игры»; 2 ч - из раздела «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО».

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

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- воспитание морально-волевых качеств;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты

Познавательные УУД:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Коммуникативные УУД:

- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила поведения во время подвижных игр;
- контролировать уровень своей двигательной подготовленности, самочувствия;
- организовывать и проводить игру по правилам

Содержание курса

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Упражнения в танце «Летка-енка».

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Игры на лыжах. Разучивание игры «Снежком по мячу». Разучивание игры «Быстрый лыжник».

Разучивание игры «Пустое место» Разучивание игры «Кто дальше» (на лыжах).

Игры с бегом. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята». Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки». Игра «Городок». Игра «Русская лапта. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Игры с мячом. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему». Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».

Игры с прыжками. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
1	Гимнастика с основами акробатики	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/
2	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
3	Подвижные игры: <i>игры на лыжах</i> <i>игры с бегом</i> <i>игры с мячом</i> <i>игры с прыжками</i>	14 - 4 4 2 4	- https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game - http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/01/19/russkie-narodnye-igry - http://vashechudo.ru/ <i>игры зимой</i>
4	Прикладно-ориентированная физическая культура	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/
	Итого	34	

Формы подведения итогов работы: промежуточная аттестация – спортивный праздник.

Календарно – тематическое планирование

4 класс А

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Дата проведения	Коррект.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теорет	практ			
Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики – 2 ч						
1.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	0,5	0,5	06.09		
2.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		1	13.09		
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры - 16 ч						
3.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	0,5	0,5	20.09		
4.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»		1	27.09		
5.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		1	04.10		
6.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		1	11.10		
7.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		1	18.10		
8.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		1	25.10		

9.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		1	08.11		
10.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		1	15.11		
11.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		1	22.11		
12.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		1	29.11		
13.	Упражнения из игры волейбол		1	06.12		
14.	Упражнения из игры волейбол		1	13.12		
15.	Упражнения из игры баскетбол		1	20.12		
16.	Упражнения из игры баскетбол		1	27.12		
17.	Упражнения из игры футбол		1	10.01		
18.	Упражнения из игры футбол		1	17.01		
Раздел 3. Подвижные игры – 14 ч:						
<i>Игры на лыжах-4 ч</i>						
19.	Инструктаж по ТБ. Игры на лыжах. Разучивание игры «Снежком по мячу»	0,5	0,5	24.01		
20.	Разучивание игры «Быстрый лыжник».		1	31.01		
21.	Разучивание игры «Пустое место»		1	07.02		
22.	Разучивание игры «Кто дальше» (на лыжах)		1	14.02		
<i>Игры с бегом – 4 ч</i>						
23.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	0,5	0,5	21.02		
24.	Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».		1	28.02		
25.	Игра «Городок». Игра «Русская лапта		1	07.03		
26.	Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».		1	14.03		
<i>Игры с мячом – 2 ч</i>						
27.	Инструктаж по ТБ. Игры с мячом. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	0,5	0,5	21.03		
28.	Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».		1	28.03		
<i>Игры с прыжками – 4 ч</i>						
29.	Игры с прыжками. Инструктаж по ТБ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	0,5	0,5	11.04		
30.	Игра «Шишки, жёлуди, орехи»		1	18.04		
31.	Игра «Ловушка». Игра «Капканы»		1	25.04		
32.	Промежуточная аттестация – спортивный праздник.		1	16.05		
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура – 2 ч						
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	0,5	0,5	23.05		

34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	0,5	0,5	23.05		
-----	--	-----	-----	-------	--	--

4 класс Б

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Дата проведения	Коррек-т.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теорет	практ			
Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики – 2 ч						
1.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	0,5	0,5	4.09		
2.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		1	11.09		
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры - 16 ч						
3.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	0,5	0,5	18.09		
4.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»		1	25.09		
5.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		1	02.10		
6.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		1	09.10		
7.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		1	16.10		
8.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		1	23.10		
9.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		1	06.11		
10.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		1	13.11		
11.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		1	20.11		
12.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		1	27.11		
13.	Упражнения из игры волейбол		1	04.12		
14.	Упражнения из игры волейбол		1	11.12		
15.	Упражнения из игры баскетбол		1	18.12		
16.	Упражнения из игры баскетбол		1	25.12		
17.	Упражнения из игры футбол		1	15.01		
18.	Упражнения из игры футбол		1	22.01		
Раздел 3. Подвижные игры – 14 ч: <i>Игры на лыжах-4 ч</i>						
19.	Инструктаж по ТБ. Игры на лыжах. Разучивание игры «Снежком по мячу»	0,5	0,5	29.01		

20.	Разучивание игры «Быстрый лыжник».		1	05.02		
21.	Разучивание игры «Пустое место»		1	12.02		
22.	Разучивание игры «Кто дальше» (на лыжах)		1	19.02		
<i>Игры с бегом – 4 ч</i>						
23.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	0,5	0,5	26.02		
24.	Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».		1	05.03		
25.	Игра «Городок». Игра «Русская лапта		1	12.03		
26.	Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».		1	19.03		
<i>Игры с мячом – 2 ч</i>						
27.	Инструктаж по ТБ. Игры с мячом. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	0,5	0,5	26.03		
28.	Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».		1	09.04		
<i>Игры с прыжками – 4 ч</i>						
29.	Игры с прыжками. Инструктаж по ТБ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	0,5	0,5	16.04		
30.	Игра «Шишки, жёлуди, орехи»		1	23.04		
31.	Игра «Ловушка». Игра «Капканы»		1	30.04		
32.	Промежуточная аттестация – спортивный праздник.		1	07.05		
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура – 2 ч						
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	0,5	0,5	14.05		
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	0,5	0,5	21.05		

4 класс В

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Дата проведения	Коррект	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теорет	практ			
Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики – 2 ч						
1.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	0,5	0,5	4.09		
2.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»		1	11.09		
Раздел 2. Подвижные и спортивные игры - 16 ч						

3.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	0,5	0,5	18.09		
4.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»		1	25.09		
5.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		1	02.10		
6.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»		1	09.10		
7.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		1	16.10		
8.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»		1	23.10		
9.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		1	06.11		
10.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»		1	13.11		
11.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		1	20.11		
12.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»		1	27.11		
13.	Упражнения из игры волейбол		1	04.12		
14.	Упражнения из игры волейбол		1	11.12		
15.	Упражнения из игры баскетбол		1	18.12		
16.	Упражнения из игры баскетбол		1	25.12		
17.	Упражнения из игры футбол		1	15.01		
18.	Упражнения из игры футбол		1	22.01		
	Раздел 3. Подвижные игры – 14 ч: <i>Игры на лыжах-4 ч</i>					
19.	Инструктаж по ТБ. Игры на лыжах. Разучивание игры «Снежком по мячу»	0,5	0,5	29.01		
20.	Разучивание игры «Быстрый лыжник».		1	05.02		
21.	Разучивание игры «Пустое место»		1	12.02		
22.	Разучивание игры «Кто дальше» (на лыжах)		1	19.02		
	<i>Игры с бегом – 4 ч</i>					
23.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	0,5	0,5	26.02		
24.	Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».		1	05.03		
25.	Игра «Городок». Игра «Русская лапта»		1	12.03		
26.	Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».		1	19.03		

<i>Игры с мячом – 2 ч</i>						
27.	Инструктаж по ТБ. Игры с мячом. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	0,5	0,5	26.03		
28.	Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».		1	09.04		
<i>Игры с прыжками – 4 ч</i>						
29.	Игры с прыжками. Инструктаж по ТБ. Игра «Туда-обратно». Игра «Зайцы в огороде».	0,5	0,5	16.04		
30	Игра «Шишки, жёлуди, орехи»		1	23.04		
31	Игра «Ловушка». Игра «Капканы»		1	30.04		
32	Промежуточная аттестация – спортивный праздник.		1	07.05		
Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура – 2 ч						
33.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	0,5	0,5	14.05		
34.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	0,5	0,5	21.05		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Программы по физической культуре автора В.И. Ляха, «Физическая культура . Рабочие программы. Предметная линия учебников системы В. И. Ляха. 1-4 классы».-М.: «Просвещение», 2013г
2. Глязер С. Ларчик с играми М.: Детская литература, 1975
3. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. М. Просвещение. 1983г.
4. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М. Просвещение.1980г.
5. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, 1977г.
- 6.Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учеб. для учащихся 1-4 кл. нач.шк./В.И. Лях. – 4е изд. – М.: Просвещение, 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<http://nsportal.ru/>

<http://vashechudo.ru>

-<https://www.fizkult-ura.ru/>