

БОУ КМО «Горицкая СШ»

Рассмотрено Педагогическим советом № 1 от 28.08.2025	СОГЛАСОВАНО Зам.директора по ВР <i>Алексеева</i> М.А.Алексеева 29.08.2025	УТВЕРЖДЕНО Директор школы <i>Е.А.Корнилова</i> Е.А.Корнилова Приказ № 81-ОД от 29.08.2025
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подвижные игры»

на 2025 - 2026 учебный год
для учеников 4 класса

Педагог: Тиханова Виктория Сергеевна

с.Горицы 2025

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 4 класса на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья. Содержание деятельности направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, связанной с занятиями спортом и предполагающей:

1. Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты.
2. Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований.
3. Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях.
4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются. Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила). Целью данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей.

II. ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

III. МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» рассчитана с проведением занятий 1 раз в неделю, на 34 часа в 4 классе.

IV. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Содержание определяется возрастными особенностями младших школьников. В программе предусматривается определенная последовательность прохождения тем. Формы организации занятий внеурочной деятельности при реализации программы «Подвижные игры» основаны на индивидуальной, парной, групповой и массовой работах. При организации занятий по программе внеурочной деятельности используются игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, упражнения в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Раздел 1. Введение. Правила безопасности и профилактика травматизма.

Тема 1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Игры с бегом (5 ч).

Тема 1. Теория. Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. Практические занятия:

Тема 2. Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Тема 3. Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта»

Тема 4. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».

Тема 5. Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Игры с мячом (5 ч)

Тема 1. Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Тема 2. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».

Тема 3. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».

Тема 4. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».

Тема 5. Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

Игры с прыжками (5 ч).

Тема 1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Тема 2. Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

Тема 3. Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».

Тема 4. Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

Тема 5. Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

Игры малой подвижности (5 ч).

Тема 1. Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Тема 2. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».

Тема 3. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?». Игра «Точный телеграф».

Тема 4. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

Тема 5. Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».

Зимние забавы (4 ч).

Тема 1. Теория. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках.

Тема 2. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Тема 3. Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».

Тема 4. Игра «Кто дальше» (на лыжах). Игра «Быстрый лыжник».

Эстафеты (5 ч).

Тема 1. Теория. Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Тема 2. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.

Тема 3. Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

Тема 4-5. Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).

Народные игры (5 ч)

Тема 1. Теория. Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Тема 2. Разучивание народных игр. Игра "Корову доить".

Тема 3. Разучивание народных игр. Игра "Малечина - колечина".

Тема 4. Разучивание народных игр. Игра "Коршун".

Тема 5. Разучивание народных игр. Игра "Бабки".

-

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно- нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия Базовые логические и исследовательские действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений

по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия Общение:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия Самоорганизация и самоконтроль:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения
1	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5	Игры, беседа, мультимедийная презентация.
2	Игры с мячом	5	Беседа, игры.
3	Игры с прыжками(скакалка)	5	Беседа, просмотр видеосюжета, игры.
4	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	5	Игры
5	Зимние забавы	4	Игры
6	Эстафеты	5	Беседа, соревнования
7	Народные игры	5	Игры, соревнования.
	Итого	34	

VII. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
2	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».	1
3	Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта	1
4	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».	1
5	Комплекс ОРУ с предметами . Игра «Пятнашки в кругу».Игра «Караси и щуки».	1
6	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.	1
7	Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».	1
8	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».	1
9	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Защищай ворота"	1
10	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель». Игра «Обгони мяч».	1
11	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.	1
12	Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».	1
13	Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».Игра «белые медведи».	1
14	Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».	1
15	Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».	1
16	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.	1
17	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что изменилось?». Игра «Найди предмет».	1
18	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Слушай сигнал». Игра «Угадай, кто это?».Игра «Точный телеграф».	1
19	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».	1
20	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Ориентирование без карты». Игра «Садовник».	1
21	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение	1
22	Игра «Снежком по мячу». Игра «Пустое место».	1
23	Игра «Кто дальше» (на лыжах).	1

24	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.	1
25	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?», эстафета парами.	1
26	Эстафета с лазанием и перелезанием.	1
27	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1
28	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1
29	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.	1
30	Народные игры	1
31	Разучивание народных игр. Игра «Салки».	1
32	Разучивание народных игр. Игра «Малечина - калечина».	1
33	Разучивание народных игр. Игра «Коршун».	1
34	Разучивание народных игр. Игра Бабки».	1
	Итого	34