

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ряженская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Владимира Венедиктовича Есауленко

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению методическим
объединением учителей
начальных классов
Протокол № 1 от
29.08 2023г.
Руководитель ШМО
Шепелева Е.А.Шепелева

Согласовано
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
Серикова С.В. Серикова
31.08 2023г.

Утверждена
приказом МБОУ Ряженской сош
им. Героя Советского Союза
В.В. Есауленко
№ 75 от 31.08 2023г.
Директор
Бухтиярова Г.В.Бухтиярова

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Мир подвижных игр»

для обучающихся 4 А-Б классов

с. Ряженое, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Мир подвижных игр» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО МБОУ Ряженской сош им. Героя Советского Союза В.В. Есауленко, утвержденной приказом от 31.08.2023 № 175.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Мир подвижных игр» составлена в соответствии с требованиями примерной рабочей программы начального общего образования «Физическая культура» (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.)

Место учебного курса в плане внеурочной деятельности МБОУ Ряженской сош им. Героя Советского Союза В.В. Есауленко: учебный курс предназначен для обучающихся 1–4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю, в 4 классе – 34 ч. По учебно-календарному планированию будет проведено 33 часа. Программа будет выполнена за счет объединения тем «Соревнование»

Цель учебного курса- создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие ихразносторонней физической подготовленности.

Задачи учебного курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных, пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе игровой деятельности;

- воспитание самоорганизации и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в подвижных играх;
- развитие познавательных интересов, воображения, памяти, мышления, речи;
- создание условия для проявления чувств коллективизма;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МИР ПОДВИЖНЫХ ИГР»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- 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, свой жизненный опыт;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

Коммуникативные УУД:

- овладение диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение при взаимодействии со сверстниками;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- 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;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и

способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

В результате освоения программного материала по внеурочной

деятельности обучающиеся к окончанию начальной школы **должны:**

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о способах изменения направления и скорости движения;

- об играх разных народов;

- о разновидности подвижных игр;

- о соблюдении правил подвижных игр

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

- играть в подвижные и спортивные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;

- соблюдать правила подвижных игр.

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;

- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;

- формирование двигательных действий с мячом;

- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,

- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;

- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МИР ПОДВИЖНЫХ ИГР»

4 КЛАСС

I. Основы знаний о подвижных играх (включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

II. 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

III. Игры

Подвижные игры с элементами легкой атлетики (11ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Перемена мест», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Салки с ленточками», «Заяц без места», «Кто обгонит», эстафеты.

2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка», «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.

3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка»,

Эстафеты с мячом.

Народные игры (6ч)

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки».

Зимние забавы (4ч)

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле»,

«Гонки снежных комов». Эстафеты.

Соревнования (3ч)

Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, перестрелка и т.д.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (4 класс)

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Форма проведения занятий	Виды деятельности
Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики. (11ч)			
1	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	Практическое	<ul style="list-style-type: none"> - Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. - Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. - Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. - Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности - Соблюдают правила безопасности. - Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. - Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. - Используют подвижные игры для активного отдыха. - Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. - Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. - Применяют игровые навыки в жизненных ситуациях.
2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	Практическое	
3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	Практическое	
4	Подвижная игра «Вызов номеров».	Практическое	
5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	Практическое	
6	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	Практическое	
7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Практическое	
8	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	Практическое	
9	Эстафеты с прыжками.	Практическое	
10	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Практическое	
11	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	Практическое	
Раздел 2. Народные игры. (6ч)			
12	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	Практическое	<ul style="list-style-type: none"> - Узнают историю возникновения народных игр; - правила проведения игр, эстафет и праздников; - называют правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности; - подготавливают площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами; - регулируют эмоции в процессе игровой деятельности.
13	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	Практическое	
14	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки- мышки».	Практическое	
15	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	Практическое	
16	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».	Практическое	
17	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки».	Практическое	

Раздел 3. Зимние забавы. (4ч)

18	Подвижные игры «Быстрыйлыжник», «Не пропусти шайбу».	Практическое	-Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
19	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	Практическое	-Используют подвижные игры для активного отдыха.
20	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	Практическое	-Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
21	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности

Раздел 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Соревнования. (13ч)

22	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	Практическое	- Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол.
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Практическое	- Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
24	Броски в цель.	Практическое	- Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
25	Подбрасывание и подача мяча.	Практическое	- Соблюдают правила безопасности.
26	Прием и передача мяча в волейболе.	Практическое	Используют подвижные игры для активного отдыха.
27	Удары и остановка мяча ногой.	Практическое	
28	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	Практическое	
29	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	Практическое	
30	Подвижные игры « Овладей мячом» «Подвижная цель».	Практическое	
31	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	Практическое	
32	Соревнование по дартсу.	Практическое	
33	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	Практическое	

Итого: 34 часа

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (4 класс)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Игры с элементами легкой атлетики. (11ч)				
1	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	1	01.09	https://edsoo.ru/
2	Подвижные игры «Космонавты», «Невод».	1	08.09	«Сферум» https://sferum.ru
3	Подвижные игры «Третий лишний», «Перемена мест».	1	15.09	http://spo.1september.ru/
4	Подвижная игра «Вызов номеров».	1	22.09	http://zdd.1september.ru/
5	Подвижные игры «Салки с ленточками», «Заяц без места».	1	29.09	
6	Подвижная игра «Кто обгонит», эстафеты.	1	06.10	http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library
7	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	13.10	
8	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1	20.10	
9	Эстафеты с прыжками.	1	27.10	
10	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	10.11	
11	Подвижные игры «Метко в цель», «Точный расчет».	1	17.11	
Раздел 2. Народные игры. (6ч)				
12	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	1	24.11	https://edsoo.ru/
13	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1	01.12	«Сферум» https://sferum.ru
14	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки- мышки».	1	08.12	http://spo.1september.ru/
15	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1	15.12	http://zdd.1september.ru/
16	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз».	1	22.12	
17	Подвижные игры «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки».	1	29.12	http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library
Раздел 3. Зимние забавы. (4ч)				
18	Подвижные игры «Быстрыйлыжник», «Не пропусти шайбу».	1	12.01	https://edsoo.ru/
19	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1	19.01	«Сферум» https://sferum.ru
20	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1	26.01	http://spo.1september.ru/
21	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	1	02.02	http://zdd.1september.ru/ http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library
Раздел 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Соревнования. (13ч)				
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	09.02	https://edsoo.ru/ «Сферум»

23	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	16.02	https://sferum.ru
24	Броски в цель.	1	01.03	http://spo.1september.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library
25	Подбрасывание и подача мяча.	1	15.03	
26	Прием и передача мяча в волейболе.	1	22.03	
27	Удары и остановка мяча ногой.	1	05.04	
28	Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.	1	12.04	
29	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	1	19.04	
30	Подвижные игры «Овладей мячом» «Подвижная цель».	1	26.04	
31	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки».	1	03.05	
32	Соревнование по дартсу.	1	17.05	
33	Соревнование по подвижной игре «Пионербол».	1	24.05	

Итого: 33 часа

Материально-техническое обеспечение программы по учебному курсу внеурочной деятельности «Мир подвижных игр»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Примечания
	УМК по учебному предмету		
1	<ul style="list-style-type: none"> • Авторская программа В.И.Ляха по учебному курсу «Физическая культура» (1-4 классы, образовательная система «Школа России») • Учебник «Физическая культура», 1-4 классы, В.И. Лях - АО «Издательство «Просвещение», 2021, 2022гг. 		Используется учителем и обучающимися.
	Электронные и печатные образовательные и информационные ресурсы		
2	Интерактивный комплекс «SmartBoard» с программным обеспечением WindowsXP и программа MicrosoftOffice-PowerPoint.		Используется учителем, обучающимися в соответствии с планируемой потребностью учителя и учащихся.
3	<p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре:</p> <p><u>для учителя</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Авторская программа В.И.Ляха по учебному курсу «Физическая культура» (1-4 классы, образовательная система «Школа России») • Учебник «Физическая культура», 1-4 классы, В.И.Лях - АО «Издательство «Просвещение», 2021, 2022гг. • «Физическая культура в школе» книга для педагога, Ю.А. Янсон; Ростов н/Д: «Феникс», 2004г • «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; Волгоград: «Учитель», 2008г. • «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; М: «ВАКО», 2007г. • «Подвижные игры. Практический материал», Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева; М.: СпортАкадемПресс, 2002г. • «500 игр и эстафет», В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейберман, И.П. Залетаев, И.М. Борисов; М.: Физкультура и спорт, 2000г. • «Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе», В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий; М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2006г. • «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами», В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий; М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2002г. <p><u>для обучающихся, родителей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебник «Физическая культура», 1-4 классы, В.И.Лях - АО «Издательство «Просвещение», 2021, 2022гг. 		Используется учителем и обучающимися.
4	<p><u>Интернет-ресурсы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Федеральный портал «Единое содержание общего образования» https://edsoo.ru/ • Информационно-коммуникационная платформа «Сферум» https://sferum.ru 		Используется учителем и обучающимися.

	<ul style="list-style-type: none">• http://spo.1september.ru/ 1 сентября журнал «Спорт в школе»• http://zdd.1september.ru/ 1 сентября журнал «Здоровье детей»• http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library Социальная сеть работников образования		
--	---	--	--

