

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗВИТИЕ»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета протокол №6 от 27.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом №37-Д
от 27.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

(для 4 класса)

2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры», 4 класс составлена в соответствии с ФГОС НОО, основной образовательной программы начального общего образования МКОУ «ЛЦО «Развитие» на 2024-2025 учебный год.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры», 4 класс рассчитан на 34 часа, в неделю - 1 час

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Подвижные игры в рамках внеурочной деятельности в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Данная программа курса внеурочной деятельности формирует универсальные учебные действия у учащихся. Так как игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся 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 программу учебного курса «Мир подвижных игр» 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.

Актуальность программы

Содержание данного курса отвечает главным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- программа разработана непосредственно для учащихся 4 класса;
- основу программы составляют ритмические упражнения и подвижные игры, представленные согласно их классификации;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых движений; как фактор обучения, так как движения легче запоминаются

Цель: создание условий для укрепления здоровья учащихся через игру, содействие их разносторонней физической подготовленности.

Задачи:

- 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.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом программы воспитания МКОУ «ЛЦО «Развитие». Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В ходе реализации программы курса обучающиеся должны овладевать специальными знаниями, умениями и навыками.

понимать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

А также достигаются следующие личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя)

Результаты внеурочной деятельности являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС. Занятия подвижными играми происходит в процессе изучения и последующего совершенствования специальных знаний, умений и навыков.

Поэтому обучение и тренировка составляют две стороны педагогического процесса. Основная задача обучения—овладение двигательными навыками и специальными знаниями. Занимающиеся изучают правила игры, ее технику и тактику, развивают физические качества. Тем самым закладывается необходимая основа, обеспечивающая достижение спортивного мастерства.

Процесс овладения игрой складывается из четырех этапов:

- 1) **предварительный(1класс)** - общее знакомство с игрой; объяснение игры - сюжетно-образное; воспитание заинтересованного отношения к изучению игры;
- 2) **начальное (2 класс)** -- освоение элементарных знаний и навыков; развитие необходимых двигательных качеств; основные правила объясняются перед игрой, остальные вводятся по ходу игры; выбор водящих - по назначению преподавателя, считалок.
- 3) **закрепление (3класс)** - увеличивается количество правил, которые объясняются перед игрой; выбор водящих - все способы, итогам предыдущих игр.

- 4) **совершенствования (4 класс)** -- закрепляем ранее изученные правила, которые объясняются перед игрой; вводится судейство самими учащимися; выбор водящих - итогам предыдущих игр, кроме считалок; деление на команды.

Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности являются: соревнования, тесты, а также педагогическое наблюдение.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» представлено тремя разделами:

- ***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.
- ***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
- ***Игры:***

Подвижные игры с элементами легкой атлетики

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

- Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.
- 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

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

Зимние забавы

«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

№ п/п	Разделы, темы	часы
I	Знания о физической культуре	В процессе занятий
II	Техника безопасности	В процессе занятий
III	Игры	
1.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	11
2.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10

3.	Народные игры	6
4.	Зимние забавы (зимние виды игр)	4
5.	Соревнования	3
		34

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

Формы работы:

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является – **групповая**. Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

Виды деятельности:

- Проведение бесед по охране здоровья
- Применение на занятиях игровых моментов
- Динамические паузы и прогулки в начальной школе
- Участие в подвижных играх

Место проведения занятий: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методические материалы для учителя:

1. Сборник программ «Организация внеурочной деятельности в начальной школе». Методическое пособие/ составители А.П.Мишина, Н.Г.Шевцова. – М.: Планета, 2021
2. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
4. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
5. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

1. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : <http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски CD с фонограммами, музыкальный центр.

Приложение

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	тема урока	дата (план)	дата (факт)	примеч.
1.	Техника безопасности во время игры. Профилактика травматизма. Игра "Парашютисты".			
2.	Подвижные игры на развитие быстроты. Игра "Вызов номеров", "День и ночь".			
3.	Значение занятий на свежем воздухе. Подвижные игры на развитие мышц ног. Игры: "Зайцы в огороде", "Лиса и куры"			
4.	Подвижные игры на развитие выносливости. Игра "Втяни в круг".			
5.	Упражнения на расслабление. Подвижная игра "Слушай звуки".			
6.	Подвижные игры на развитие гибкости". Игра "Прокати мяч под мостиком".			
7.	Комплекс упражнений на внимание. Подвижная игра "Запрещённое движение".			
8.	Подвижные игры на развитие мышц рук. Игра "Бег на руках".			
9.	Подвижные игры на развитие мышц спины. Игра "Кто сильнее"			
10.	Подвижные игры на развитие мышц брюшного пресса. Игра "Мостик и кошка".			

11.	Подвижные игры на развитие выносливости. Эстафеты с предметами.			
12.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Игра "Бомбардиры"			
13.	Дыхательные упражнения. Подвижная игра "Совушки"			
14.	Обще развивающие упражнения. Подвижная игра "Салки"			
15.	Упражнения на равновесие. Эстафеты			
16.	Подвижные игры "Попади в ворота", "Собери флажки"			
17.	Подвижные игры "Вышибала", "Хитрая лиса".			
18.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Игра "Вызов номеров"			
19.	Упражнения на расслабление. Подвижная игра "Узнай голос!".			
20.	Эстафеты с мячом.			
21.	Подвижные игры "Быстро по местам", "У медведя во бору"			
22.	Подвижные игры на развитие мышц спины. Игра "Каракатица"			
23.	Комплекс упражнений на внимание. Подвижная игра "Летает, не летает".			
24.	Развитие координационных способностей. "Перекидбол"			
25.	Игра в равновесие "Дорожка".			
26.	Подвижные игры на развитие скорости Игра "Салки"			
27.	Народные игры с мячом.			
28.	Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты.			
29.	Подвижная игра "Мяч по кругу",			

	"Передал - садись".			
30.	Встречная эстафета с предметами			
31.	Подвижные игры "Вышибала", "Хитрая лиса".			
32.	"Весенняя спартакиада". Круговая эстафета.			
33.	Развитие координационных способностей. "Перестрелка"			
34.	Спортивная игра "Мы готовы к ГТО!"			

