

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Курской области  
Администрация Октябрьского района Курской области  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Плотовская средняя общеобразовательная школа»  
Октябрьского района Курской области

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
(наименование ШМО)  
протокол от 28.08.2023 г. № 6  
руководитель ШМО  
Ю.Ю. Колесниченко Ю.Ю.  
подпись/расшифровка подписи

**УТВЕРЖДЕНА**  
на заседании педагогического совета  
протокол от 29.08.2023 г. № 1

**СОГЛАСОВАНА**  
заместитель директора по УВР  
М.С. Морозова А.Н.  
подпись/расшифровка подписи  
29.08.2023 г.

**ВВЕДЕНА В ДЕЙСТВИЕ**  
приказом по школе от 29.08.2023 г. № 2-64  
директор школы О.М. Тарасова О.М.  
подпись/расшифровка подписи



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительного направления  
«Подвижные игры»

Срок реализации – 2023-2024 учебный год

Класс: 4

Составитель: Творогова Элла Юрьевна  
первая квалификационная категория

## І. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно- оздоровительного направления «Подвижные игры» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования";
- 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;
- календарного учебного графика МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа»;
- Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности МКОУ «Плотовская средняя общеобразовательная школа»;
- На основе примерной программы внеурочного курса, авторская программа – «Подвижные игры» Баскаева Е.А., 2013 г.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю -34 часа в год.

Срок реализации программы -1 год.

**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.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности реализуется через:

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организацию работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего отношения к ней;
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; \
- дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **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 малыми 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".

### **III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**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):

#### **1.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.

#### **2. 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.

#### **3. 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.

#### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» обучающиеся должны **знать**:

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

#### **Должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

#### IV. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела (темы) курса	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1-5	Игры с бегом	5	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
6-10	Игры с мячом	5	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
11-15	Игры с прыжками	5	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
16-21	Игра малой подвижности	6	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
22-24	Зимние забавы	3	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
25-29	Эстафета	5	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>
30-34	Народные игры	5	<a href="https://www.fizkultura.ru/mobile_game">https://www.fizkultura.ru/mobile_game</a>

#### Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Форма проведения	Сроки изучения программы	
			план	факт
<b>Игры с бегом (5 часов)</b>				
1	ТБ. Игра «Мешочек».	Игра		
2	Игра «Бег командами»	Игра		
3	Игра «Городок».	Игра		
4	Игра «Ловкие ребята».	Игра		
5	Игра «Пятнашки в кругу».	Игра		
<b>Игры с мячом (5 часов)</b>				
6	Игра «Мяч среднему».	Игра		
7	Игра «Мяч в центре».	Игра		
8	Игра «Мяч – соседу».	Игра		
9	Игра «Отгадай, кто бросил».	Игра		
10	Игра «Мяч в центре».	Игра		
<b>Игры с прыжками (5 часов)</b>				
11	Игра «Зайцы в огороде».	Игра		
12	Игра «Туда- обратно».	Игра		
13	Игра «белые медведи».	Игра		
14	Игра «Карусели».	Игра		
15	Игра «Ловушка».	Игра		
<b>Игра малой подвижности (6 часов)</b>				
16	Игра «Что изменилось?».	Игра		
17	Игра «Кто дальше бросит?».	Игра		
18	Игра «Точный телеграф».	Игра		
19	Игра «Наблюдатели».	Игра		
20	Игра «Ориентирование без карты».	Игра		
21	Игра «Пустое место».	Игра		
<b>Зимние забавы (3 часа)</b>				
22	Игра «Снежком по мячу».	Игра		
23	Игра «Кто дальше»	Игра		
24	Игра «Быстрый лыжник».	Игра		
<b>Эстафета (5 часов)</b>				

25	«Кто первый?», эстафета парами.	Эстафета		
26	Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча.	Эстафета		
27	Эстафета с лазанием и перелезанием,	Эстафета		
28	Эстафета линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	Эстафета		
29	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	Эстафета		
<b>Народные игры (5 часов)</b>				
30	Игра «Салки с домом»	Игра		
31	Игра "Салки".	Игра		
32	Игра "Малечина - колечина".	Игра		
33	Игра "Коршун".	Игра		
34	Игра "Бабки".	Игра		