

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Северное управление
ГБОУ ООШ д. Баландаево

РАССМОТРЕНО

МО учителей на заседании
ШМО

Руководитель _____

Павлова М.Н.

Протокол № 1

от «16» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Управляющего
Совета

ГБОУ ООШ д.Баландаево

(протокол № 1 от 16.08.2024)

_____ И.В. Ефимова

«16» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора ГБОУ
ООШ д. Баландаево

Г.В. Фомакина

Приказ № 74-од

от «19» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

для обучающихся 4 класса

Направление внеурочной деятельности:
спортивно-оздоровительная деятельность

с. Туарма, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре «Подвижные игры» для 4 классов разработана в соответствии с предметной линией учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение»; Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности. В.И. Ляха: Физическая культура. 1 - 4 классы.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от учащихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

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

Цель: воспитание духовно-нравственной личности, любящей свой народ, свой край, выполняющей правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни, посредством изучения игр народов России и мира.

Основными задачами данного курса являются:

- удовлетворить потребность младших школьников в движении;
- стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом;
- развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развить коммуникативную компетентность младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Программа рассчитана на младший школьный возраст. В этот период возрастает подвижность нервных процессов, процессы возбуждения преобладают, и это определяет такие характерные особенности младших школьников, как повышенную эмоциональную возбудимость и непоседливость. Поскольку мышечное развитие и способы управления им не идут синхронно, то у детей этого возраста есть особенности в организации движения. Развитие крупных мышц опережает развитие мелких, в связи с чем, дети лучше выполняют сильные и размашистые движения, чем мелкие и требующие точности

(например, при письме). Вместе с тем растущая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной повышенная утомляемость и нервно-психическая ранимость. Их работоспособность обычно падает через 25 – 30 минут урока. Как отмечает Божович Л.И., для того, что бы та или иная деятельность стала ведущей в формировании психики, необходимо, что бы она составила основное содержание жизни самих детей, явилась для них центром, вокруг которого сосредоточиваются их главные интересы и переживания.

Организованное, систематическое обучение и воспитание – главнейшая форма и условие целенаправленного развития ребенка. Игра в младшем школьном возрасте приобретает иные формы и содержание, прежде всего это игры с правилами, игры драматизации. Использование различных игр и развивающих упражнений в работе с младшими школьниками оказывает благотворное влияние на развитие не только познавательной, но и личностно-мотивационной сферы учащихся.

Формы и режим занятий:

Формы и методы:

- беседы;
- тематический праздник;
- конкурсы; □ игры, соревнования; □ метод проектов.

Большая часть занятий построена на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. В 4 классе начальной школы занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю.

Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры» реализуется в течение одного года: в 4 классах начальной школы по 1 часу в неделю. Всего в начальной школе отводится 34 часа.

Содержание курса

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал по истории развития Физической культуры.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом

направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной **выносливости.** Многократные упражнения в беге, прыжках, технико- тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Регулятивные УУД:
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- 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;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять специальные требования по технической и тактической подготовке; • выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; • играть в баскетбол.

Календарно-тематическое планирование

Название раздела	Тема урока	Количество часов
Знания физической культуры.	1.«Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов)	1
	2.«Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов)	1
	3.Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1
	4.Оказание первой помощи при травмах. Прыжок в длину с места. Выполнение приземления после фазы полёта.	1
Способы физкультурной деятельности	1.Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	1
	2.Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1
	3. Определение тяжести нагрузки. «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»	1
	4. Выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1. Упражнения для укрепления отдельных мышечных групп	1
	2.Упражнения для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног	1
	3. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1
	4. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1

5. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1
6. Упражнения в танце «Летка-енка»	1
7. Упражнения в танце «Летка-енка»	1
8. Упражнения в танце «Летка-енка»	1

9. Прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	1
10. Танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	1
11. Танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	1
12. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1
13. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	1
14. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1
15. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1
16. Основные фазы в технике передвижения одновременным одношажным ходом	1
17. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок)	1
18. Подвижные игры, игровые задания, спортивные эстафеты.	1

Спортивно-здоровительная деятельность	1. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1
	2. Подвижные игры общефизической подготовки	1
	3. Удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1
	4. Волейбол: нижняя боковая подача	1
	5. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1
	6. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди	1
	7. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди	1
	8. Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1
Итого		34