

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 Г. НЕМАНА»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_ М.А. Жеребцова

Приказ №314-п от «28» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ»  
(ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)  
4 «А», 4 «Б» КЛАСС  
2024 – 2025 учебный год**

**Составители: Вылко И.С.  
Кузнецова А.А.  
Щукина Е.С.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа образовательного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. № 286 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 года №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», информационно-методическим письмом «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования», приложение №1 к письму Министерства просвещения Российской Федерации от 5 июля 2022 г. № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций», Основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «СОШ №2 г. Немана»; на основе программы по физической культуре автора В.И. Ляха, «Физическая культура . Рабочие программы. Предметная линия учебников системы В. И. Ляха. 1-4 классы». -М.: «Просвещение».

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость. Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Задачи** направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с обучающимися на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на

следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А также изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями. Изучая народные подвижные игры, важно создать оптимальные условия, используя разнообразные методы обучения, работать гибко и разнообразно.

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный.

Из словесных методов используются микробеседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен всякий раз при изучении новой игры, будь то просто подвижная игра, или же игра какого – либо народа.

Наглядные методы обучения, заключающиеся в показе учителем и самими обучающимися упражнений, правил игр и т.п. Таким образом, благодаря этому методу на каждом занятии обучающиеся совершенствуют двигательные умения и навыки, получая готовые знания в процессе наблюдения и ситуаций.

Из практических методов анализа игровых физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания (в отличие от соревновательного, он всегда имеет сюжетное содержание).

Проблемный метод в занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению обучающихся к анализу различных игровых ситуаций, давая детям решать игровые проблемы самостоятельно.

Данная программа предполагает ведение занятий на основе таких форм обучения, как фронтальная, индивидуальная, групповая.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений и при изучении игровых правил. Используя групповую форму обучения, учитель добивается дозирования нагрузки, а также необходимой активности обучающихся.

Применение индивидуального обучения необходимо в народных играх, когда один или несколько обучающихся (водящие) получают персональные задания, которые должны тут же выполнять самостоятельно.

Каждое занятие состоит из 3 частей: подготовительная (ОРУ); основная (упражнения из подвижных игр); заключительная (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Формы занятий – в форме беседы, урок путешествие, урок- соревнования.

Программа соответствует ФГОС и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности обучающихся 4 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа в год, 1 ч в неделю и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ» (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества

личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

*Первый уровень воспитательных результатов* (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх и играх других народов, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности. В достаточно сложной ролевой игре (особенно организованной на социальном материале) можно выйти на второй уровень – формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Воспитательным результатом третьего уровня является социально-моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

**Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

### **Личностные результаты:**

- воспитание морально-волевых качеств;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

### **Метапредметные результаты:**

#### Познавательные УУД:

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

#### Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

#### Коммуникативные УУД:

- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

### **Предметные результаты:**

Обучающийся научится:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила поведения во время подвижных игр;
- контролировать уровень своей двигательной подготовленности, самочувствия;
- организовывать и проводить игру по правилам.

### **Блок «Двигательные умения и навыки»**

*Обучающиеся должны знать:*

- названия и содержание подвижных игр, эстафет;
- правила игр «Пионербол, мини-волейбол, мини-баскетбол»;
- понятие правильной осанки;
- понятие о рациональном дыхании.
- правила поведения и технику безопасности при проведении подвижных игр и спортивных игр.

*Обучающиеся должны уметь:*

- овладеть навыками ходьбы, бега, прыжков, метания;
- овладеть навыками ловли, передачи ведения мяча;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх и спортивных играх;
- применять изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Способы работы с детьми по данной образовательной программе предусматривают групповые и индивидуальные формы проведения занятий, беседы, эстафеты, соревнования, спортивные праздники. Средства и методы, используемые на занятиях, позволяют обучающимся овладеть навыками ходьбы, бега, прыжков, метаний, ловли, передачи ведения мяча, знаниями о рациональном дыхании, правильной осанке, умениями выполнять комплексы утренней гимнастики, упражнений с предметами. Все вышеперечисленные средства и методы позволяют достичь оптимальных результатов в обучении двигательным умениям и навыкам, содействовать развитию основных физических качеств и укреплению здоровья.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ» (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)**

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**Теоретический раздел:** беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

### **Практический раздел**

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «У ребят порядок строгий», «Кочка, дорожка, копна», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», «Космонавты», «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», орудия с использованием скороговорок, «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

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, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры».

**Группировка подвижных игр:** с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом на ловкость, с бегом на скорость, с прыжками на месте и с места, с прыжками в высоту, с прыжками длину с

разбега, с метанием на дальность, с лазанием и перелазанием, игры подготовительные к волейболу, игры подготовительные к баскетболу, игры на местности.

### Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств

Игры, в которых преимущественно проявляются	Характеристика игровых действий	Игры
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	Салки, Ловкая подача, Ловкие и меткие
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	Кочка, дорожка, копна, День и ночь, Эстафета на полосе препятствий
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	Сильный бросок, Бой петухов, Перетягивание через черту
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	Бег командами, Не давай мяча водящему, Перетягивание каната

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ» (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Народные игры	6
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	6
3	Подвижные игры	15
4	Спортивные игры	3
5	Спортивные праздники	4
	Итого	34

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ЗАНЯТИЕ» (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся
<b>Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 ч)</b>			

1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни-порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр	Развитие внимания и памяти
3	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник» «Все помню»	Развитие внимания и памяти
4	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	Развитие воображения, речи
5	Игры на развитие памяти	«Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Развитие ловкости и внимания, памяти
6	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Птицелов», «Водяной»	Развитие внимания, памяти и речи
<b>Народные игры (6 ч)</b>			
1	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания
2	Русские народные игры: «Хромая лиса», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания;
3	Русская народная игра «Невод», «Гуси-лебеди»	Правила игры. Проведение игры	развитие ловкости, быстроты
4	Русская народная игра «Коршун и наседка» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
5	Русская народная игра «Два Мороза», «Уголки»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания
6	Русская народная игра «Третий лишний»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости
<b>Подвижные игры (15 ч)</b>			
1	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...» Игра с элементами ОРУ «Белые медведи», «Космонавты»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо...». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.
2	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания
3	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты силы, ловкости. Беседа о физ. качествах сила, быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила, быстрота, ловкость.
4	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений
5	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;
6	Игра «Попади в обруч», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств



7	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки
8	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств
9	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений
10	Эстафеты с санками и лыжами	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств
11	Эстафеты с санками и лыжами	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений
12	Игры зимой: «Охота на куропаток»	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости
13	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Подвижная цель»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости
14	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания
15	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений
<b>Спортивные игры (3 ч)</b>			
1	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие скоростных качеств
2	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
3	Футбол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
<b>Спортивные праздники (4 ч)</b>			
1	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Развитие силы и ловкости
2	Олимпийские игры	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости
3	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	Эстафеты с надувными шарами	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты
4	Игры по выбору детей	По желанию детей	развитие выносливости и скоростных качеств