

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №3»  
Поспелихинского района Алтайского края

ПРИНЯТО

Педагогический  
Совет  
Протокол №14  
от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по ВР  
\_\_\_\_\_  
И.А. Кононова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ  
«Поспелихинская СОШ №3»  
Приказ № 391 от 31.08.2023г.

Рабочая программа

учебного курса внеурочной деятельности

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Спортивно-оздоровительное направление

Срок освоения: 1 год 4 класс

Составитель: Кононов Сергей Геннадьевич, учитель

С. Поспелиха, 2023 г.

### **Содержание программы.**

1. Пояснительная записка программы внеурочной деятельности «Подвижные игры». Актуальность, цели и задачи программы.
2. Планируемые результаты программы внеурочной деятельности «Подвижные игры».
3. Содержание программы внеурочной деятельности «Подвижные игры».
4. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Подвижные игры».
5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы внеурочной деятельности «Подвижные игры».

## 1. Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Данная программа служит для организации внеурочной деятельности школьников 4-го класса. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. В играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Актуальность данной программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС. **Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия народов Поволжья (русских, казахов, чувашей, мордвы, татар, немцев).

**Практическая значимость** программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Цель данного курса:** формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Задачи данного курса:**

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.
- укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- развить природные задатки и способности детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности;

Срок реализации программы - 1 год (34 часа)

Содержание программы направлено на усвоение учащимися базовых знаний формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе начального общего образования.

## **2. Планируемые результаты изучения курса**

### **Личностными результатами кружка «Подвижные игры»**

являются следующие умения:

*оценивать* поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

*выражать* свои эмоции;

*понимать* эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

### **Метапредметными результатами кружка «Подвижные игры»**

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### ➤ *Регулятивные УУД:*

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

#### ➤ *Познавательные УУД:*

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

#### ➤ *Коммуникативные УУД:*

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

### **Принцип деятельности**

Программа составлена с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей. Работа с детьми строится на основе уважительного, искреннего и тактичного отношения к личности ребенка. В педагогической деятельности следует исходить из концепции педагогического сотрудничества:

- уважать личность ребенка, его позицию;
- принять ребенка таким, каков он есть, в его своеобразии и индивидуальности;
- отмечать достоинства каждого ребенка;
- не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждения, не приказывать, а советовать: вести ребенка к самоанализу, к рефлексии;
- проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 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;
- о народной игре как средстве подвижной игры;
- об играх разных народов;
- о соблюдении правил игры

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры

### ***Межпредметные связи программы внеурочной деятельности***

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

### **3. Содержание программы внеурочной деятельности «Подвижные игры».**

#### ***Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности***

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» предназначена для обучающихся 4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания. Занятия проводятся раз в неделю по 40 минут в спортивном зале, на спортивной площадке, на свежем воздухе. Всего за год 34 часа. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов, учитель физической культуры. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы работы - интегрированные уроки, беседы, уроки здоровья, подвижные игры, игры на воздухе.

#### ***Оздоровительное значение подвижных игр***

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, 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

### Содержание курса

Основная направленность	4 класс
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Перестрелка», «Мини баскетбол» «Мини-гандбол», варианты игры в
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини баскетбол» «Мини-гандбол», варианты игры в футбол
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски поворотам с 3—4 м (гандбол) Ведение мяча с изменением направления и

	<p>скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе</p>
<p>На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве</p>	<p>«Гонка мячей по кругу» «Вызови по имени» «Овладей мячом» «Подвижная цель» «Мяч ловцу» «Охотники и утки» «Быстро и точно» «Снайперы» «Игры с ведением мяча»</p>

№ п\п	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		теоретич.	практич.	Всего	
1.	Игры на улучшение здоровья	-	9	9	соревнование
2.	Интегрированные занятия «Я продолжаю расти»	3	4	7	викторина
3.	Интегрированные занятия «Уважайте самих себя»	5	5	10	викторина
4	Игры на природе	-	8	8	соревнование
Итого:	34				

### **Содержание программы**

1. Игры на улучшение здоровья: «Охотник и собака», «Поймай дракона за хвост», «Хромой цыпленок», «Человек, ружье, тигр», «Чужеземцы».
2. Интегрированные уроки: «Я продолжаю расти» беседа «Я продолжаю расти», игра «Метательная лапта», беседа «Я – мальчик, я - девочка», игра «Перестрелка», беседа «Вредные привычки», игра «Вызов номеров», беседа «Как преодолеть стресс», игра «Два мороза».
3. Интегрированные уроки «Уважайте самих себя»: беседа «Уважайте самих себя», игра «День и ночь», беседа «Мой характер», игра «Перемена мест», беседа «Мой автопортрет», игра «Волк во рву», беседа «Драться или не драться», игра «Пятнашки», беседа «Красота в моем доме», игра «Перебежки».
4. Игры на природе: «Охрана сокровища», «Чехарда», «Лапта», «Третий лишний».

***Формы учета знаний и умений, система контролируемых материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности***

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил игры; второй — поведенческий, позволяющий закрепить полученные знания на практике, укрепить своё здоровье.

Форма подведения итогов реализации программы – соревнования, викторины.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

#### 4. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата проведения
Игры на улучшение здоровья (9 ч.)			
1	Игра «Охотник и собака»	1	
2	Игра «Охотник и собака»	1	
3	Игра «Поймай дракона за хвост»	1	
4	Игра «Поймай дракона за хвост»	1	
5	Игра «Хромой цыпленок»	1	
6	Игра «Хромой цыпленок»	1	
7	Игра «Человек, ружье, тигр»	1	
8	Игра «Человек, ружье, тигр»	1	
9	Игра «Чужеземцы»	1	
Интегрированные занятия «Я продолжаю расти»(7 ч.)			
10	«Я продолжаю расти». Игра «Вызов номеров»	1	
11	«Метательная лапта»	1	
12	Я - мальчик, я ☒ девочка. Игра «Перестрелка»	1	
13	Игра «Перестрелка»	1	
14	Вредные привычки . Игра «Вызов номеров»	1	
15	Игра «Вызов номеров»	1	

16	Как преодолеть стресс. Игра «Два мороза»	1	
Интегрированные занятия «Уважайте самих себя» (10 ч.)			
17	Уважайте самих себя. Игра «День и ночь»	1	
18	Игра «День и ночь»	1	
19	Мой характер. Игра «Перемена мест»	1	
20	Игра «Перемена мест»	1	
21	Мой автопортрет. Игра «Волк во рву»	1	
22	Игра «Волк во рву»	1	
23	Драться или не драться. Игра «Пятнашки»	1	
24	Игра «Пятнашки»	1	
25	Красота в моем доме. Игра «Перебежки»	1	
26	Игра «Перебежки»	1	
Игры на природе (9 ч.)			
27	Игра «Охрана сокровища»	2	
28	Игра «Охрана сокровища»		
29	Игра «Чехарда»	2	
30	Игра «Чехарда»		
31	Игра «Лапта»	2	
32	Игра «Лапта»		
33	Игра «Третий лишний»	2	
34	Игра «Третий лишний»		

## **5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

Для реализации программы «Подвижные игры» необходима материально-техническая база:

### **1. Спортивный инвентарь:**

- Обручи, скакалки, мячи, гимнастические скамейки, гимнастические маты, канат,

гимнастическая  
стенка.

➤ измерительные приборы: весы, часы, секундомер.

2. *Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:* компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

***Учебно-методическое обеспечение программы.***

1. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004,

296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).

2. Наш выбор - здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н.

Н. Шапцева. Учитель, 2009. - 184 с.

3. Подвижные игры: 1-4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. -М: ВАКО, 2007. - 176 с. - (Мозаика

детского отдыха).

4. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие . - М.:

Баласс, 2008. - С. 128. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека

учителя начальной школы»).

5. Электронные ресурсы:

[www.shkolnik.ru](http://www.shkolnik.ru)

[www.vaco.ru](http://www.vaco.ru)

[www.academkniga.ru](http://www.academkniga.ru)

[www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru)