

МИНИСТЕРСТВО ПРСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Управление образования администрации города Белгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №29» г. Белгорода им. Д.Б. Мурачева

«Принято»
на заседании
педагогического совета.
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МБОУ СОШ №29 г. Белгорода
 С.Ю. Шевцова
«31» августа 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подвижные игры»

Спортивно-оздоровительное направление

Учитель: Хасанова Н.И.
Класс: 4 «А», 4 «Б», 4 «В»

Белгород
2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, выносливость, ловкость и др.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка. В основу структуры рабочей программы внеурочной деятельности «Подвижные игры», положена авторская программа, «Подвижные игры Н.Н. Федотова, Л.А. Курганова, школа № 14, г. Сызрань» 2009г.

Направление программы: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Актуальность 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

Цель программы: удовлетворить потребность младших школьников в движении, содействии всестороннему развитию личности; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культуры и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время;
- формирование интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных навыков.

Срок реализации программы: 4 года, рассчитана на 33 часа в 1 классе и 34 часа 2,3,4 классах, 1 раз в неделю. Продолжительностью в 1 классе 30 мин, 2,3,4, классах 35-45 минут.

Формы занятий: игровая, соревновательная, в виде эстафет, прогулок.

Ожидаемые результаты:

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;

Формы подведения итогов: соревнования.

Календарно-тематическое планирование 4«А» класс

№	Тема урока	Кол-во часов	1 группа		2 группа	
			План	Факт	План	Факт
1	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	7.09		7.09	
2	Бег с изменениями длины и частоты шагов. Игра «Третий лишний»	1	14.09		14.09	
3	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки»	1	21.09		21.09	
4	Упражнения на осанку. Бег с препятствиями. Игра «Два Деда Мороза»	1	28.09		28.09	
5	Комплекс утренней гимнастики. Челночный бег. Игра «Горячий картофель»	1	5.10		5.10	
6	Работа на турнике — лазания, переворачивания. Челночный бег	1	12.10		12.10	
7	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Лапта по кругу». Личная гигиена в семье	1	19.10		19.10	
8	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель»	1	26.10		26.10	
9	Акробатические упражнения. Упражнения на параллельных брусьях. Игра «Змейка»	1	9.11		9.11	
10	Бег из различных исходных положений	1	16.11		16.11	
11	Игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	1	23.11		23.11	
12	Лыжная подготовка — разминка с воображаемыми лыжными принадлежностями. Подвижная игра «Белые медведи»	1	30.11		30.11	
13	Лыжная подготовка — передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками	1	7.12		7.12	
14	Лыжная подготовка — подъем «полуелочкой» и	1	14.12		14.12	

	«лесенкой»					
15	Лыжная подготовка — спуски в высокой и низкой стойках. Игра в снежки	1	21.12		21.12	
16	Спуски в высокой и низкой стойках. Игра «Попади в цель»	1	11.01		11.01	
17	Лыжная подготовка — ходьба с равномерной скоростью до 2 км	1	18.01		18.01	
18	Подвижная игра «Два Деда Мороза». Катание на лыжах	1	25.01		25.01	
19	Ходьба на лыжах. Эстафета	1	01.02		1.02	
20	Перетягивание каната, метание мяча. Игры «Белые медведи», «Попади в цель». Культура здорового образа жизни	1	8.02		8.02	
21	Игры «Займи место», «Броски в кольцо»	1	15.02		15.02	
22	Игры «Белые медведи», «Гори, гори ясно»	1	22.02		22.02	
23	Строевая подготовка — повороты «направо», «налево», «кругом». «Снежный бейсбол»	1	29.02		29.02	
24	Легкоатлетические 5 м. Игра «Горелки» □ упражнения — бег на ускорение, челночный бег 3 *	1	8.03		8.03	
25	Акробатические упражнения. Игра «Салки»	1	15.03		15.03	
26	Прыжки в длину с разбега. Игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания	1	22.03		22.03	
27	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно»	1	05.04		5.04	
28	Игры «Займи место», «Броски в кольцо»	1	12.04		12.04	
29	Гимнастические упражнения — висы и упоры. Игры с мячом «Броски в кольцо»	1	19.04		19.04	
30	ОРЦ без предметов. Бег с прыжками «Смотри в ров»	1	26.04		26.04	
31	Игра «Горелки» □ упражнения — бег на ускорение, челночный бег	1	3.05		3.05	
32	Игры с мячом «Броски в кольцо»	1	17.05		17.05	
33	Игра «Гори, гори ясно».	1	24.05		24.05	
34	Игра «Салки»	1	31.05		31.05	

Календарно-тематическое планирование 4Б класс

№	Тема урока	Кол-во часов	1 группа		2 группа	
			План	Факт	План	Факт
1	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	1.09		1.09	
2	Бег с изменениями длины и частоты шагов. Игра «Третий лишний»	1	8.09		8.09	
3	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки»	1	15.09		15.09	
4	Упражнения на осанку. Бег с препятствиями. Игра «Два Деда Мороза»	1	22.09		22.09	
5	Комплекс утренней гимнастики. Челночный бег. Игра «Горячий картофель»	1	29.09		29.09	
6	Работа на турнике — лазания, переворачивания. Челночный бег	1	6.10		6.10	

7	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Лапта по кругу». Личная гигиена в семье	1	13.10		13.10	
8	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель»	1	20.10		20.10	
9	Акробатические упражнения. Упражнения на параллельных брусьях. Игра «Змейка»	1	27.10		27.10	
10	Бег из различных исходных положений	1	10.11		10.11	
11	Игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	1	17.11		17.11	
12	Лыжная подготовка — разминка с воображаемыми лыжными принадлежностями. Подвижная игра «Белые медведи»	1	24.11		24.11	
13	Лыжная подготовка — передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками	1	1.12		1.12	
14	Лыжная подготовка — подъем «полуелочкой» и «лесенкой»	1	8.12		8.12	
15	Лыжная подготовка — спуски в высокой и низкой стойках. Игра в снежки	1	15.12		15.12	
16	Спуски в высокой и низкой стойках. Игра «Попади в цель»	1	22.12		22.01	
17	Лыжная подготовка — ходьба с равномерной скоростью до 2 км	1	12.01		12.01	
18	Подвижная игра «Два Деда Мороза». Катание на лыжах	1	19.01		19.01	
19	Ходьба на лыжах. Эстафета	1	26.01		26.01	
20	Перетягивание каната, метание мяча. Игры «Белые медведи», «Попади в цель». Культура здорового образа жизни	1	2.02		2.02	
21	Игры «Займи место», «Броски в кольцо»	1	9.02		9.02	
22	Игры «Белые медведи», «Гори, гори ясно»	1	16.02		16.02	
23	Строевая подготовка — повороты «направо», «налево», «кругом». «Снежный бейсбол»	1	2.03		2.03	
24	Легкоатлетические 5 м. Игра «Горелки» □ упражнения — бег на ускорение, челночный бег 3 *	1	9.03		9.03	
25	Акробатические упражнения. Игра «Салки»	1	16.03		16.03	
26	Прыжки в длину с разбега. Игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания	1	23.03		23.03	
27	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно»	1	6.04		6.04	
28	Игры «Займи место», «Броски в кольцо»	1	13.04		13.04	
29	Гимнастические упражнения — висы и упоры. Игры с мячом «Броски в кольцо»	1	20.04		20.04	
30	ОРЦ без предметов. Бег с прыжками «Смотри в ров»	1	27.04		27.04	
31	Игра «Горелки» □ упражнения — бег на ускорение, челночный бег	1	04.05		4.05	
32	Игры с мячом «Броски в кольцо»	1	11.05		11.05	
33	Игра «Гори, гори ясно».	1	18.05		18.05	
34	Игра «Салки»	1	25.05		25.05	

Календарно-тематическое планирование 4В класса

№	Тема урока	Кол-во	1 группа	2 группа
---	------------	--------	----------	----------

		часов				
			План	Факт	План	Факт
1	Правила поведения в физкультурном зале. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	2.09		2.09	
2	Бег с изменениями длины и частоты шагов. Игра «Третий лишний»	1	9.09		9.09	
3	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки»	1	16.09		16.09	
4	Упражнения на осанку. Бег с препятствиями. Игра «Два Деда Мороза»	1	23.09		23.09	
5	Комплекс утренней гимнастики. Челночный бег. Игра «Горячий картофель»	1	30.09		30.09	
6	Работа на турнике — лазания, переворачивания. Челночный бег	1	7.10		7.10	
7	Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Ляпта по кругу». Личная гигиена в семье	1	14.10		14.10	
8	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель»	1	21.10		21.10	
9	Акробатические упражнения. Упражнения на параллельных брусьях. Игра «Змейка»	1	28.10		28.10	
10	Бег из различных исходных положений	1	11.11		11.11	
11	Игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	1	18.11		18.11	
12	Лыжная подготовка — разминка с воображаемыми лыжными принадлежностями. Подвижная игра «Белые медведи»	1	25.11		25.11	
13	Лыжная подготовка — передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками	1	2.12		2.12	
14	Лыжная подготовка — подъем «полуелочкой» и «лесенкой»	1	9.12		9.12	
15	Лыжная подготовка — спуски в высокой и низкой стойках. Игра в снежки	1	16.12		16.12	
16	Спуски в высокой и низкой стойках. Игра «Попади в цель»	1	23.12		23.01	
17	Лыжная подготовка — ходьба с равномерной скоростью до 2 км	1	13.01		13.01	
18	Подвижная игра «Два Деда Мороза». Катание на лыжах	1	20.01		20.01	
19	Ходьба на лыжах. Эстафета	1	27.01		27.01	
20	Перетягивание каната, метание мяча. Игры «Белые медведи», «Попади в цель». Культура здорового образа жизни	1	3.02		3.02	
21	Игры «Займи место», «Броски в кольцо»	1	10.02		10.02	
22	Игры «Белые медведи», «Гори, гори ясно»	1	17.02		17.02	
23	Строевая подготовка — повороты «направо», «налево», «кругом». «Снежный бейсбол»	1	3.03		3.03	
24	Легкоатлетические 5 м. Игра «Горелки» □ упражнения — бег на ускорение, челночный бег 3 *	1	10.03		10.03	
25	Акробатические упражнения. Игра «Салки»	1	17.03		17.03	
26	Прыжки в длину с разбега. Игра «Гори, гори ясно». Гигиена питания	1	24.03		24.03	
27	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори	1	7.04		7.04	

	ясно»				
28	Игры «Займи место», «Броски в кольцо»	1	14.04		14.04
29	Гимнастические упражнения — висы и упоры. Игры с мячом «Броски в кольцо»	1	15.04		15.04
30	ОРЦ без предметов. Бег с прыжками «Смотри в ров»	1	28.04		28.04
31	Игра «Горелки» □ упражнения — бег на ускорение, челночный бег	1	05.05		5.05
32	Игры с мячом «Броски в кольцо»	1	12.05		12.05
33	Игра «Гори, гори ясно».	1	19.05		19.05
34	Игра «Салки»	1	26.05		26.05

Содержание программы

4-й год обучения

Содержанием курса являются подвижные игры и пребывание учащихся на свежем воздухе, чему способствует установление единого, гигиенически обоснованного физкультурно-оздоровительного режима школы.

Подвижные игры: «Запрещенное движение», «Ловишки», «Пустое место», «Лапта», «Смотри в ров», «Прыжки по полоскам», «Белые медведи», «Лапта по кругу», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Тихо — громко», «Перемена мест», «Совушка», «Эхо», «Удочка», «Попади в цель», «Метко в цель», «Захват крепости», «Успей выбежать», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Перестрелка», «Метательная лапта», «Летает — не летает».

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших обучающихся в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Список литературы.

Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М., 2006.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие техно логии. М., 2004.

Нестеренко Л.П. Формы и методы работы по формированию представлений о здоровом образе жизни учащихся начальных классов. Самара, 2005.

Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Школа докторов природы, или 135 уроков здоровья. М., 2004.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. М.: Просвещение, 2012.