

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №27 с углубленным изучением отдельных предметов»  
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей начальных классов  
\_\_\_\_\_ Андросова Е.Г.

Протокол №1  
от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместителем директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ Коробова Е.В.

"31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МБОУ Школы  
№27 г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ Ловичко К.Е.

Приказ № 70-од  
от "01" сентября 2023 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Подвижные игры»**  
*(начальное общее образование)*

## 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 повышенной 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 сосредотачиваются 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, кувыркков, 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.

**Тематическое планирование**

| Название раздела                          | Тема урока  | Количество часов |
|---|---|------------------|
| Знания о физической культуре.             | 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 здоровье формирующими 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-оздоровительная 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 |



