

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №14»

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по УВР
Пепелева Е.Е.

« »

2025 год

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «СОШ №14»
Тряпочкина А.Н
приказ №

от « »

2025г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивного направления
«Подвижные игры»
для 4 классов
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Фотеева Елена Валерьевна
Учитель: Физической культуры
Первая квалификационная категория

Красногвардейский, 2025 год

Пояснительная записка.

Программа «Подвижные игры» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности начальной школы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Данная программа составлена с учетом ФГОС нового поколения для начальной школы, Базисного учебного плана нового ФГОС, комплексной программы физического воспитания (Москва, «Просвещение», 2009 г, авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич).

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Цели программы:

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а также эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
- учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать активность и самостоятельность;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

Место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня, 1 раз в неделю. Время занятий – 40 минут. Место проведения – спортивные залы, спортивный стадион. Подвижные

игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале.

Формы занятий: групповые. Теория чередуется с практической деятельностью.

Режим занятий : 1 часа в неделю по 40 минут.

Возраст детей : программа составлена для обучающихся 4 классов.

Актуальность

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Подвижные игры" включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию обучающегося. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Во время сдачи учебных нормативов на уроке физической культуры многие обучающиеся с ними не справляются, поэтому есть необходимость дополнительных занятий.

За счет внеурочной деятельности проводятся дополнительные спортивные занятия, которые помогают обучающимся развить необходимые физические качества. За счет внеурочной деятельности происходит подготовка детей к соревновательной деятельности.

Новизна :

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Планируемые результаты освоения программы:

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

Учеников будут сформированы:

-установка на безопасный, здоровый образ жизни;

-потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

уважительное отношение к культуре других народов;

-умение выражать свои эмоции;

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

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры и спортивных игр;

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

-учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге;

-делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя).

Предметные результаты:

-формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и спортивные игры)

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся 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;
- об играх разных народов;
- о разновидности спортивных игр;
- о соблюдении правил игры

уметь:

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

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень мотивации здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;
- формирование двигательных действий с мячом;
- соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,
- самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;
- соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;
- владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр – проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

Содержание программы:

1. Основы знаний : Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил, правила техники безопасности на занятиях в зале и на стадионе, режим дня, личная гигиена, полезные привычки(в процессе занятий)

2. Подвижные игры без мячей (8 часа)

Игры на развитие внимания: «Воробьи -вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы», «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж».

Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты», «5+5», «Ловушка» и т.д.

Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Третий лишний», «Падающая палка», «Гуси», «Горелка», «У медведя в бору», «Рыбаки и рыбки».

3. Эстафеты (3 часов)

Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам»

Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.

Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями.

4. Спортивные и подвижные игры с мячами (16 часов)
«Бомбардировка» (Правила игры, развитие основных навыков владения мячом).
«Охотники и утки» (Правила игры, развитие основных навыков быстрого перемещения по площадке). «Братишка спаси» (Правила игры, основы перемещения, индивидуальные соревнования), «Пионербол» (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты) Эстафеты с использованием спортивного инвентаря и оборудования (мячи, скакалки, обручи, кегли и т.д.)

5. Соревновательная деятельность (7 часов). Проведение соревнований по различным видам: пионербол, дартс, массовые старты: «Осенний кросс», «Лыжня – России», «Веселые старты», «День здоровья», «Туристическая игра».

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Формы организации и виды деятельности	Дата проведения
1	Беседа о правилах техники безопасности в спортзале и на стадионе, знакомство с правилами подвижных игр.	1	Теоретические знания. Групповые занятия. Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности.	
2	Туристическая игра	1	Соревновательная деятельность	
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки»		Теоретические знания. Групповые занятия. Подвижные игры без мячей. Правила поведения, командных действий, закрепление навыков игры.	
4	«Осенний кросс».	1	Соревновательная деятельность	
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»		Теоретические знания.. Групповые занятия. Подвижные игры без мячей. Правила поведения, командных действий, закрепление навыков игры.	
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	1	Групповые занятия. Теоретические знания(правила игры) Подвижные игры без мячей	
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень»,	1	Групповые занятия. Теоретические знания	

	«Зевака», «Третий лишний»			
8	Соревнования по пионерболу	1	Соревновательная деятельность	
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки»	1	Групповые занятия. Теоретические знания(правила игры)	
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж»	1	Групповые занятия. Теоретические знания(правила игры)	
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»	1	Групповые занятия. Теоретические знания(правила игры)	
12	Веселые старты	1	Соревновательная деятельность	
13	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1	Групповые занятия. Теоретические знания(правила игры)	
14	Соревнования по дартсу	1	Соревновательная деятельность	
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	1	Групповые занятия. Теоретические знания	
16	Игра «Пионербол» Режим дня	1	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	
17	Неделя лыжного спорта	1	Соревновательная деятельность	
18	Игра «Пионербол» Личная гигиена	1	Теоретические знания. Групповые занятия.	
19	Игра «Пионербол»	1	техника безопасности.	
20	Игра «Пионербол» Полезные привычки	1	Техника ловли, передачи мяч.	
21	Игра «Пионербол»	1	Спортивные игры	
22	Игра «Пионербол»	1	(Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1	Теоретические знания. Групповые занятия	
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.	1		
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1		

26	День здоровья	1	Соревновательная деятельность	
27	Игра «Пионербол»		Теоретические знания. Групповые занятия. техника безопасности, техника ловли, передачи мяча Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	
28	Игра «Пионербол»	1	Теоретические знания.	
29	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1	Групповые занятия. техника безопасности,	
30	Игра «Пионербол»	1	техника ловли,	
31	Игра «Пионербол»	1	передачи мяча	
32	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1	Спортивные игры (Правила игры,	
33	Игра «Пионербол»	1	подачи, прием мяча,	
34	Игра «Пионербол»	1	тактика нападения и защиты)	
Всего		34 ч		

Информационно – методическое обеспечение

Литература:

1. Горский В.А. «Путешествие по тропе здоровья», 3 класс. М., Просвещение, 2012.
2. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2012.
3. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 2008.
4. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 2010
5. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 2003
6. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 2011.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2012.
8. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2011. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
9. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность. - М., Просвещение, 2011.
10. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

Электронные ресурсы

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/>

Для реализации программы необходима материально-техническая база:

- Спортивная площадка (беговая дорожка, прыжковая яма, игровая в/б площадка, игровая б/б площадка, ворота футбольные).
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи.
- Баскетбольные мячи.
- Скакалки.
- Футбольные мячи.
- Малые мячи.
- Гимнастическая стенка.
- Гимнастические скамейки.
- Сетка волейбольная.
- Щиты с кольцами.
- Секундомер.
- Маты гимнастические.
- Рулетка.
- Набивные мячи.
- Гантели.
- Перекладина.
- Тренажер для отжимания.
- Эстафетные палочки.