

Приложение к основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №12» города Новочебоксарска Чувашской Республики, утвержденной приказом от 30.08.2024 № 226

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Подвижные игры с элементами спортивных»

Уровень начального общего образования
Срок освоения: 1 год (4 класс)

Составитель программы:
Пестряева Л.Ш.,
учитель физической культуры

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных», 4 класс

I. Основы знаний о подвижных играх (включаются во все занятия). Что такое подвижные игры? Познакомить с правилами подвижных игр. Разбор и проигрывание игр с мячом. Понятие правил игры, выработка правил.

II. 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

III. Игры

Подвижные игры с элементами спортивных игр (58ч)

1. Закрепление и совершенствование навыков игры в волейбол.

«**Мяч над головой**». Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. По сигналу учителя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

«**Волейбольные салочки**». Класс делится на две команды. Все игроки произвольно расходятся по площадке. Участники водящей команды надевают цветные ленточки через плечо или лыжные номера. По сигналу учителя они начинают передавать мяч друг другу любым волейбольным способом, затем ловят его и броском стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через 3–4 минуты игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, осалившая больше игроков.

«**Прими подачу**». Класс делится на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Игроки второй встают на другой стороне площадки за лицевой линией в одну шеренгу, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет подачу через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, а тот – поймать мяч. Если это ему удаётся, первая команда получает одно очко. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. Закрепление и совершенствование навыков игры в баскетбол.

«**10 передач**». Дети становятся парами на расстоянии 2 м один от другого, у каждой пары по мячу. По сигналу они начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча на землю.

«**Мяч водящему**». Дети делятся на команды, образуя круги. В центре круга – водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков круга (1–3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, быстрее и меньшее количество раз уронившая мяч.

«**Гонка мячей по кругу**». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг друга, мячи разного цвета или размеров. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу, стараясь, чтоб один мяч догнал другой.

«**Поймай мяч**». Дети делятся по трое. Двое друг против друга перебрасывают мяч. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удаётся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

«**Свободное место**». Играющие образуют круги по 6–8 человек в каждом. В руках одного из игроков баскетбольный мяч. Игрок с мячом выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место.

«Заколдованные». Выбираются два водящих, задача которых осалить «заколдовать» играющих. Все играющие перемещаются по залу с ведением мяча, кого водящие осалят, принимают исходное положение «ноги врозь, мяч над головой». Если любой из игроков пролезет у осаленного под ногами, он его освобождает. Выигрывают водящие, осалившие как можно больше играющих.

«Не давай мяч водящему». Пятеро игроков образуют круг, шестой игрок – водящий, располагается в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнёров, кроме соседей слева и справа. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если водящему удаётся перехватить мяч, то он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Закрепление и совершенствование навыков игры в футбол.

«Бомбардир». Каждый участник, стоя с мячом из-за шестиметровой линии от футбольных ворот, по сигналу учителя выполняет удары по воротам в течение 4 минут. Кто за это время больше забил голов, тот и победил.

«Эстафета». Класс делится на 2 команды. По сигналу первые участники обводят 4 стойки, расстояние между которыми 3 метра, и с 3 метров выполняют удар по воротам. Передают мяч следующему обычным ведением. Учитывается время и попадание по воротам.

«Жонглирование». Дети парами распределяются по всему залу. По сигналу один набивает футбольный мяч на правой, левой ноге. Второй – считает. Как только игрок делает ошибку, мяч передаётся другому. Выигрывает тот, кто больше набьёт мяч.

«Бой мячами». Две игровые площадки 5×5 метров разделены зоной шириной 2 метра. Играют две команды. У каждой одинаковое количество мячей. По сигналу стараются выбить мяч на сторону противника ударами ногой. Через три минуты игра останавливается. На чьей стороне оказалось меньше мячей, тот выиграл.

«Футбол вдвоём». Игроки становятся друг напротив друга и очерчивают вокруг себя круг диаметром 3 м. Передавая мяч друг другу правой и левой ногой, игроки стараются попасть им в круг соперника. Побеждает игрок, забивший больше мячей.

«Смена позиций». Четверо игроков образуют квадрат со стороной 6 метров. Игрок направляет мяч партнёру и бежит на его место. Запрещено двигаться, пока не подбежал предыдущий игрок. Оценивается точность передачи и скорость смены позиций.

Народные игры (6ч)

Русские народные игры:

«Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки»,

«Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки».

Хантыйские народные игры:

«Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок»,

«Перетягивание палок Талтьюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и овражки».

Зимние забавы (4ч)

«Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «На одной лыжне», «Лыжники», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле»,

«Гонки снежных комов». Эстафеты.

Распределение учебного времени прохождения программного материала курса внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных», 4 класс

№ п/п	Разделы, темы	часы
		часы
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	58
2	Народные игры	6
3	Зимние забавы (зимние виды игр)	4
	Всего	68

2. Планируемые образовательные результаты (личностные, метапредметные, предметные) освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных», 4 класс

Личностные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Коммуникативные УУД:

- овладение диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение при взаимодействии со сверстниками;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- 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;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные результаты

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию 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;
- об играх разных народов;
- о разновидности подвижных игр;
- о соблюдении правил подвижных 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 подвижных игр.

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.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подвижные игры с элементами спортивных», 4 класс

№ п/ п	Тема по программе	Количество часов			формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	КР	ПР		
Раздел 1. Игры с элементами спортивных игр						https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/conspect/192642/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/326499/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/32652_0/
1.1.	Подвижные игры «Мяч над головой»	4	0	4		
1.2	Подвижные игры «Волейбольные салочки	4	0	4		
1.3	Подвижные игры «Прими подачу».	4	0	4		
1.4	Подвижная игра «10 передач»	4	0	4		
1.5	Подвижные игры «Мяч вольному»	4	0	4		

1.6	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	3	0	3		http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/5MRWA23WKZ9BN7IGIAYE.pdf https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.7	Подвижные игры «Поймай мяч»	3	3	3		
1.8	Подвижные игры «Свободное место»	3	0	3		
1.9	Подвижная игра «Заколдованные»	3	0	3		
1.10	Подвижные игры «Не давай мяч водящему»	3	0	3		
1.11	Подвижные игры «Бомбардир».	3	0	3		
1.12	Подвижные игры «Эстафета»	4	0	4		
1.13	Подвижные игры «Жонглирование»	4	0	4		
1.14	Подвижные игры «Бой мячами»	4	0	4		
1.15	Подвижные игры «Футбол вдвоём»	4	0	4		
1.16	Подвижные игры «Смена позиций»	4	0	4		
Итого по разделу		58				
Раздел 2. Народные игры					Практическое	http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/5MRWA23WKZ9BN7IGIAYE.pdf
2.1.	Подвижные игры «Колечко», «Ручеек».	1	0	1		
2.2	Подвижные игры «Попрыгунчики», «Салки».	1	0	1		
2.3	Подвижные игры «Чехарда» «Кошки-мышки»	1	0	1		
2.4	Подвижные игры «Хейро», «Ловля оленей».	1	0	1		
2.5	Подвижные игры «Льдинки, ветер и мороз»	1	0	1		
2.6	Подвижные игры «Смелые ребята»	1	0	1		
Итого по разделу		6				
Раздел 3. Зимние забавы					Практическое	http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/5MRWA23WKZ9BN7IGIAYE.pdf https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3.1.	Подвижные игры «Быстрый лыжник», «Не пропусти шайбу».	1	0	1		
3.2	Подвижные игры «Построй снеговика», «На одной лыжне».	1	0	1		
3.3	Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист».	1	0	1		
3.4	Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты.	1	0	1		
Итого по разделу		4				
Общее количество часов		68		68		