

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пригорьевская средняя школа имени Героя Советского Союза Е.Ф.Петрунина»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ММО

---

Аввакумова С.В.  
Протокол №1 от «26» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

---

Полякова Л.А.  
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Тюлягина О.Л.  
Приказ № 106-о от «02» 09  
2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
по спортивно – оздоровительному направлению  
«Спортивные и подвижные игры»**

**для 4 класса**

Составитель программы:  
учитель начальных классов  
Безрученкова Светлана Алексеевна

2024 - 2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» для учащихся 1-4 классов разработана на основе:

- Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа XXI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

- ООПНОО МБОУ «Пригорьевская средняя школа»

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

### Цель:

- ✓ содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.
- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

### Задачи направлены на:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и, так же, эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу 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.

### **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.**

Данная программа является модульной и состоит из 3 автономных модулей, каждый из которых предполагает организацию определённого направления спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

Программа предлагает как проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 1 часа в неделю), так и возможность организовать занятия крупными блоками - соревнованиями.

<b>Модуль</b>	<b>Темы</b>
<b>1. Спортивные игры</b> <i>Пионербол Ючасов</i>	- правила игры; - профилактика травматизма; - гигиена спортсмена; - техника передач мячу; - техника ловли мяча; - техника подачи мяча; - тактические комбинации; - пропаганда игры - проект «Пионербол в школу»
<i>Баскетбол 7 часов</i>	- правила игры; - профилактика травматизма; - гигиена баскетболиста; - техника ведения мяча; - техника передачи мяча; - техника бросков мяча
<b>2. Подвижные игры</b>	- подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств; - развитие игровой деятельности
<b>3. Общая физическая подготовка</b>	- развитие основных физических качеств

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Программа рассчитана на 34 часа (один час в неделю).

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих технологий:

- ролевые игры;
- работа в группах;
- работа в парах сменного состава.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся проводится тестирование. Освоение и совершенствование техники двигательных действий будет осуществляться словесными (диалог), наглядными (показ упражнения, компьютерная демонстрация) методами. Для развития двигательных способностей будут использоваться следующие методы: метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности, метод круговой тренировки, игровой метод, соревновательный, строго регламентированный упражнения и повторный.

### **Распределение учебного времени на виды программного материала.**

<b>Название раздела (модуля)</b>	<b>Количество часов (занятий)</b>
1 Спортивные игры	<b>17</b>
- пионербол;	<b>10</b>
- баскетбол;	<b>7</b>
2. Подвижные игры	<b>12</b>
3. Общая физическая подготовка	<b>5</b>
<b>Всего</b>	<b>34</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс.**

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Подвижные игры	Экскурсия в страну «Спортландия». Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам», «У медведя во бору»	06.09	
2	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки»	13.09	
3	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Прыжки на месте. Игра «Прыгающие воробьшики»	20.09	
4	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Игра «Казаки – разбойники».	27.09	
5	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	04.10	
6	Общая физическая подготовка	Правила безопасности на занятиях. Развитие скоростно-силовых способностей	11.10	
7	Подвижные игры	Игры с прыжками и использованием скакалки	18.10	
8	Подвижные игры	Броски и ловля теннисных мячей. Развитие скоростно-силовых качеств	25.10	
9	Подвижные игры	Игра «Салки с мячом»	08.11	
10	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития общей и специальной выносливости	15.11	
11	Подвижные игры	Эстафеты. Игровые задания	22.11	
12	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития координационных способностей	29.11	
13	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний»	06.12	
14	Баскетбол	Правила безопасности на занятиях баскетболом. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	13.12	
15	Баскетбол	Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	20.12	
16	Баскетбол	Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча	27.12	
17	Баскетбол	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	10.01	
18	Баскетбол	Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок мяча в щит	17.01	
19	Баскетбол	Бросок мяча в корзину. Тестирование силовых способностей: бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы на дальность	24.01	

20	Баскетбол	Спортивный праздник «Страна баскетболия»	31.01	
21	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей. Лазание и перелезание по гимнастической скамейке	07.02	
22	Пионербол	Правила безопасности на занятиях по пионерболу	14.02	
23	Пионербол	Поддачи и передачи мяча	21.02	
24	Пионербол	Эстафеты с элементами пионербола	28.02	
25	Пионербол	Поддачи и передачи мяча	07.03	
26	Пионербол	Поддачи и передачи мяча	14.03	
27	Пионербол	Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча в парах	21.03	
28	Пионербол	Многократные передачи мяча. Двухсторонняя игра с элементами пионербола	28.03	
29	Пионербол	Передачи мяча по кругу. Нижняя подача	11.04	
30	Пионербол	Подготовка к тренировочным соревнованиям	18.04	
31	Пионербол	Соревнования	25.04	
32	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Космонавты»	16.05	
33	Общая физическая подготовка	Развитие скоростных способностей	23.05	
34	Подвижные игры	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	23.05	

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2016. - (Образовательный стандарт).
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа (сост. Е. С. Савинов). — М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2011.
4. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 1984.
5. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
6. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М., 1991. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
8. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001.
9. Глазер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
10. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1987