

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное образование город Алейск Алтайского края
МБОУ СОШ № 5 г. Алейска

УТВЕРЖДЕНО

О. директора МБОУ СОШ №5
Перфильева М.А.
Приказ от 30.08.2024 № 77

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности
«Спортивные игры»
начальное общее образование 4 класс

Срок реализации программы 02.09.2024 – 23.05.2025 гг.

Разработана Вильгельм А.И.,
учителем начальных классов

Алейск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности для 4 класса «Спортивные игры» разработана на основе ФООП НОО, ООП НОО МБОУСОШ №5 г. АЛЕЙСКА

Программа внеурочной деятельности по направлению «Спортивные игры» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения и воспитания детей в возрасте от 6,5 до 11 лет.

Цель 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:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Описание места программы «Спортивные игры» в плане внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 4 класс — 34 ч. в год.

Содержание программы:

Игры с бегом (6 часов).

Теория. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ на месте. Комплекс ОРУ с рифмованными строчками. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ в движении «Мишка на прогулке». Игра «Медведи и пчёлы». Игра «У медведя во бору».
- Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Второй лишний». Игра «Краски».
- Упражнения с предметами. Игра «Отгадай, чей голос?». Игра «Гуси – лебеди».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Игра «Волки, зайцы, лисы».
- Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Третий лишний». Игра «Шишки, жёлуди, орехи».

Игры с мячом (5 часов).

Теория. История возникновения игр с мячом.

Практические занятия:

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».
- Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».

Игра с прыжками (5 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам.

Практические занятия:

- Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра «Прыгающие воробышки».
- Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».
- Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».
- Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».

Игры малой подвижности (6 часов).

Теория. Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.

Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.

Практические занятия:

- Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный».
- Комплекс упражнений с мешочками.
- Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает». Игра «Копна – тропинка – кочки».
- Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.
Игра «Построение в шеренгу». Игра «Кто быстрее встанет в круг».

Зимние забавы (4 часов).

Теория. Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении.

Практические занятия:

- Игра «Скатывание шаров».
- Игра «Гонки снежных комов».
- Игра «Мяч из круга».
- Игра «Черепахи».

Эстафеты (4 часов).

Теория. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма.

Практические занятия:

- Беговая эстафеты.
- Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)
- Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.

Народные игры (5 часов)

Теория. Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей.

Практические занятия:

- Разучивание народных игр. Игра «Чижик»
- Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота»
- Разучивание народных игр. Игра «Чехарда»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физической культуры;
- понимание нравственных норм поведения;
- адекватное восприятие содержательной оценки своей работы учителем.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- определять последовательность выполнения действий (под руководством учителя);
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Формы проведения:

- игры;
- эстафеты;
- соревнования;
- беседы.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Формы проведения	Кол-во часов	Дата	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Инструктаж по ТБ. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	беседа	1		https://resh.edu.ru/
2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Фигуры».	беседа, игры	1		https://resh.edu.ru/
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Медведи и пчёлы».	беседа, игры	1		https://educont.ru/
4	Комплекс ОРУ в колонне. Игра «Второй лишний».	беседа, игры	1		https://resh.edu.ru/
5	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Волки, зайцы, лисы».	беседа, игры	1		https://resh.edu.ru/
6	Комплекс ОРУ с предметами. Игры «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	беседа, игры	1		
7	История возникновения игр с мячом.	беседа	1		https://resh.edu.ru/
8	Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу».	беседа, игры	1		https://educont.ru/
9	Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий».	беседа, игры	1		https://resh.edu.ru/
10	Укрепление основных мышечных групп. Игра «Гонка мячей».	беседа, игры	1		https://resh.edu.ru/
11	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Игра «Мяч соседу».	беседа, игры	1		https://resh.edu.ru/
12	Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.	беседа	1		https://resh.edu.ru/
13	Комплекс ОРУ Эстафеты	соревнования	1		
14	Комплекс упражнений со скакалкой. Игра «Лягушата и цапля».	игры	1		https://educont.ru/
15	Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Зеркало».	игры	1		https://resh.edu.ru/
16	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Выше ножки от земли».	игры	1		
17-18	Комплекс ОРУ Эстафеты	эстафеты	2		https://resh.edu.ru/
19	Комплекс специальных упражнений «Ровная спина».	беседа	1		https://resh.edu.ru/
20	Русская народная игра «Золотые ворота».	игры	1		https://resh.edu.ru/
21-22	Комплекс ОРУ Эстафеты	эстафеты	2		https://resh.edu.ru/
23	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	беседа	1		https://resh.edu.ru/
24	Комплекс ОРУ Эстафеты	эстафеты	1		
25	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики».	игры	1		https://educont.ru/
26	Упражнения для исправления нарушений осанки. Игра «Летает – не летает».	игры	1		https://resh.edu.ru/
27-28	Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка.	игры	2		https://educont.ru/

29	Народные игр. Роль и место игры в жизни людей.	беседа, игры	1		https://resh.edu.ru/
30-31	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	игры	2		
32	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	игры	1		
33-34	Комплекс ОРУ Эстафеты	эстафеты	2		
	ИТОГО		34		

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс Линия УМК Петровой ФГОС

Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Цифровые и электронные образовательные ресурсы,
образовательные платформы •

ФГИС «Моя школа» <https://myschool.edu.ru/>

• Федеральный портал «Единое содержание общего образования» <https://edsoo.ru/>

• Информационно-коммуникационная платформа «Сферум» <https://sferum.ru>

Лист изменений и коррекции программы

[illegible]