

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
“Средняя общеобразовательная школа “Согласие”
Лицензия Министерства образования № 72769
Свидетельство о государственной аккредитации № 3472

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол от 29.08.2019 №1



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Н.А.Сычева

приказ от 30.08.2019 № 21/У-19

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

| | |
|---|-----------------------------|
| Учебный предмет | Подвижные игры |
| Класс | 4 класс |
| Учитель | Рождественский И.В. |
| Срок реализации программы, учебный год | 2019-2020 уч. год. |
| Количество часов в год | 34 |
| Уровень реализации | Начальное общее образование |

2019г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса *Подвижные игры* для 4 класса составлена на основе:

1. Примерных программ УМК «Школа России»,
2. Авторской программы Рождественского И.В.

Подвижные игры являются одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста. Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет требования учителя и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

Цели и задачи курса:

- способствовать расширению кругозора учащихся;
- содействовать взаимодействию взаимопониманий;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления социального чувства;
- развивать активность и самостоятельность;
- активизировать двигательную деятельность детей.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Правила техники безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила игр. История народных подвижных игр.

Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Способы физкультурной деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы ОРУ на месте и в движении. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подвижные игры Игры с бегом. Игры с прыжками. Игры с элементами ОРУ (игры с лазанием, игры на развитие выносливости, координации, равновесия, внимания.) Игры на ориентировании в пространстве.

Планируемые результаты

В результате изучения курса Подвижные игры по данной программе у учеников 5 класса школы будут сформированы **предметные** знания, умения, навыки и представления, предусмотренные программой курса, а также **личностные** и **метапредметные** результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

Личностные универсальные действия

| | |
|---|----|
| Ученик:: | |
| Ценностно-смысловые ориентации личности | |
| Осознает ценность культуры и традиций народов мира. | Л1 |

| | |
|---|-----|
| Способен к переживанию разности мнений других людей через сотрудничество и подчинение большинству (понятие суда присяжных). | Л2 |
| Морально-нравственные ориентации личности | |
| Имеет опыт переживания нравственных норм из понимания закона, из внешнего данного порядка. | Л4 |
| Знаком с морально-нравственными нормами античных культур (Греция, Спарта) Обладает позитивной моральной самооценкой и чувством гордости при следовании моральным нормам, опытом переживания чувства стыда и вины при не следовании им. | Л5 |
| Личностное и социальное самоопределение учащегося | |
| Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними (в рамках культурологических проектов). | Л6 |
| Способен к начальным формам индивидуализации, понимания своего характера, своих особенностей, привычек и поведения | Л7 |
| Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности | |
| <ul style="list-style-type: none"> Способен реализовывать познавательную потребность через работу в группах. Сознает возможность выбора через реализацию разной интересующей деятельности в рамках одного предмета. | Л9 |
| Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности | |
| Сознает ценность здорового образа жизни как альтернативной возможности. Знаком с культурой проведения здорового праздника. Знаком с правилами и практикой однодневных походов. | Л10 |

Регулятивные универсальные учебные действия

| | |
|--|----|
| Ученик: Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности | |
| Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности. | Р1 |
| Обладает положительной учебной самооценкой без чувства вины за не успешность. | Р2 |
| Способен к самостоятельному планированию и прогнозированию в проектной деятельности. | Р3 |
| Волевая саморегуляция личности | |
| Способен к волевой саморегуляции при достижении цели, опираясь на ориентиры, задаваемые учителем | Р4 |
| Способен к физической саморегуляции и координации тела в пространстве. | Р5 |
| Рефлексивное и критическое мышление личности | |
| Способен к сопоставлению полученного практического результата деятельности и первоначального образа. | Р6 |
| Безоценочное непосредственное восприятие действительности | |
| Способен к построению объективного (научного) и субъективного (живого) образа. | Р7 |

Познавательные универсальные учебные действия

| | |
|---|----|
| Ученик: <i>Собственная познавательная активность учащегося</i> | |
| Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности. | П1 |

Коммуникативные универсальные учебные действия

| | |
|---|----|
| Ученик: <i>Социокультурная компетенция личности</i> | |
| Способен объективно воспринимать свой успех в ситуации поединка или соперничества. | К1 |
| Способен к переживанию множества чувств как основы восприятия себя и другого. Переживает понятие гармонии и равновесия во всех сферах, в том числе и эмоциональной | К2 |
| <i>Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия</i> | |
| Способен обозначить мотивы конфликтной ситуации. | К4 |
| Способен к совместной с классом организации праздников. Способен свободно принять правила, подразумевающие обязательное совместное взаимодействие. | К3 |

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- умению работать в коллективе.
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры на переменах и физкультминутках;
- владеть скакалкой (прыжки и бег через скакалку), мячом (ловля и передача мяча) и другим спортивным инвентарём;
- самостоятельно проводить в соответствии с правилами 5-6 подвижных игр;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- применять игровые навыки в жизненных ситуациях.

Обучающийся получит возможности узнать:

- названия и правила игр, инвентарь, правила поведения и безопасности;
- об истории развития народных подвижных игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- о профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

**Тематическое планирование занятий подвижными играми (4 класс)
на 2019 -2020 учебный год**

| № | Тема | Содержание | Характеристика деятельности учащихся | <u>Кол-во часов</u> |
|---|---|---|---|----------------------------|
| Знания о физической культуре | | | | |
| 1 | Знания | Правила техники безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила игр. История народных подвижных игр. | Изучают правила техники безопасности на уроках. Организуют место занятия у себя дома. Получают информацию по подбору одежды, обуви и инвентаря и самостоятельно подготавливают их. Слушают и запоминают правила игр и историю народных подвижных игр. | 1 |
| 2 | Самостоятельные игры и развлечения. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | Понимают представление о подвижных играх и их организации, обеспечении безопасности во время проведения игр. Соблюдение правил в игре | 1 |
| Способы физкультурной деятельности | | | | |
| 3 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Комплексы ОРУ на месте и в движении. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровья - сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. | 2 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | |
| Подвижные игры с бегом | | | | |
| 4 | День и ночь | Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Слушают команды руководителя, реагируют на изменение обстановки. Взаимодействуют в коллективе. | 2 |

| | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|---|--|----------|
| | Перебежка с выручкой | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Слушают команды руководителя, реагируют на изменение обстановки. Взаимодействуют в коллективе. | 2 |
| | Эстафеты с бегом | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Соблюдают правила ТБ. Слушают команды руководителя, реагируют на изменение обстановки. Взаимодействуют в коллективе. | 2 |
| Подвижные игры с прыжками | | | | |
| | Веровочка под ногами | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе | 2 |
| | Удочка | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества. | 2 |
| | Прыжок за прыжком | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества. | 2 |
| | Прыжки с короткой и длинной скакалкой | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества. | 2 |
| Игры с элементами ОРУ | | | | |
| | Эстафеты с элементами равновесия | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества. | 2 |
| | Запрещённое движение | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ в движении. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Слушают команды руководителя, реагируют на изменение обстановки. Взаимодействуют в коллективе. | 2 |
| | Игры с элементами гимнастики | Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.). Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей. | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества. | 2 |

| | | | | |
|--|------------------------------|--|---|-----------|
| | Игры с элементами баскетбола | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества. | 2 |
| | Игры с элементами волейбола | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества. | 2 |
| | Игры с элементами атлетики | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют в коллективе. Проявляют скоростно-силовые качества. | 2 |
| Игры на ориентировании в пространстве | | | | |
| | Зеркало | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Слушают команды руководителя, реагируют на изменение обстановки. Взаимодействуют в коллективе. | 2 |
| | Двигайся по схеме | Правила техники безопасности на занятиях. Комплекс ОРУ на месте. Разучивание правил, проведение игры, обсуждение результата. | Слушают команды руководителя, реагируют на изменение обстановки. Взаимодействуют в коллективе. | 3 |
| ИТОГО | | | | 35 |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Литература для учителя

- Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом, 2015.
- Белоножкина О.В., Егунова Г.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград 2016.
- Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2014.
- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2014.

Технические средства обучения:

Спортивная площадка, игровой городок, теннисные мячи, гимнастические обручи, гимнастические палки, волейбольный мяч, скакалки, флажки, кегли.