

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
" Ацагатская средняя общеобразовательная школа-интернат"

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
зам.директора по УВР
Сономдоржиева Д.Н.
Протокол №1
от "31.08.2023"

СОГЛАСОВАНО
С Управляющим советом
МБОУ «Ацагатская
СОШИ»
Чимитова Д.Б. *Чимитова*
Протокол №1
от "31.08.2023"

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Ацагатская СОШИ»
Равдалова О.В. *Равдалова*
Приказ № 27-С/24
от "01.09.2023"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
класс: 4

ФИО учителя: Доржиева Б.В.,
квалификационная категория: первая

Нарын-Ацагат

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373, от 6 октября 2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России; Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Ацагатская СОШИ»

Плана внеурочной деятельности МБОУ «Ацагатская СОШИ» на 2023-2024 учебный год

Программы Лях М.М. «Физическая культура», 4 класс

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями.

Изучая народные подвижные игры, важно создать оптимальные условия, используя разнообразные методы обучения, работать гибко и разнообразно.

Методы обучения, используемые в программе: словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный.

Из словесных методов используются микро беседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен всякий раз при изучении новой игры, будь то просто подвижная игра, или же игра какого – либо народа.

Наглядные методы обучения, заключающиеся в показе учителем и самими обучающимися упражнений, правил игр и т.п. Таким образом, благодаря этому методу на каждом занятии обучающиеся совершенствуют двигательные умения и навыки, получая готовые знания в процессе наблюдения и ситуаций.

Из практических методов анализа игровых физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания (в отличии от соревновательного, он всегда имеет сюжетное содержание).

Проблемный метод в занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению обучающихся к анализу различных игровых ситуаций, давая детям решать игровые проблемы самостоятельно.

Данная программа предполагает ведение занятий на основе таких форм обучения, как фронтальная, индивидуальная, групповая

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений и при изучении игровых правил. Используя групповую форму обучения, учитель добивается дозирования нагрузки, а так же необходимой активности обучающихся.

Применение индивидуального обучения необходимо в народных играх, когда один или несколько обучающихся (водящие) получают персональные задания, которые должны тут же выполнять самостоятельно.

Рассчитана программа на 68 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45 мин) в системе целого учебного дня 2 раза в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Каждое занятие состоит из 3 частей: *подготовительная* (ОРУ); *основная* (упражнения из подвижных игр); *заключительная* (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Особенности набора детей – учащиеся 4 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 11 человек.

Формы занятий – в форме беседы, урок путешествие, урок-соревнования

Планируемые результаты освоения обучающимися

программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким

Личностные, метапредметные, предметные результаты

Результаты		
Предметные	Метапредметные УУД	Личностные
Обучающийся научится: - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; - определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - играть в подвижные игры; - соблюдать правила поведения во время подвижных игр; - контролировать уровень своей двигательной подготовленности, самочувствия; - организовывать и проводить игру по	<u>Познавательные УУД:</u> - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; <u>Регулятивные УУД:</u> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	- воспитание морально-волевых качеств; - укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию; - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

правилам	<u>Коммуникативные УУД:</u> - определение общей цели и путей её достижения; - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; - научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
----------	--	--

Содержание программы

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо....», « Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение”, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение», ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

Ожидаемые результаты реализации программы

Первый уровень воспитательных результатов (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни) обеспечивается формой игры с ролевым акцентом: приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, о народных играх и играх других народов, о способах организации досуга, о способах организации коллективной деятельности.

В достаточно сложной ролевой игре (особенно организованной на социальном материале) можно выйти на *второй уровень* – формирование у школьников позитивных отношений к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом. Развитие ценностных отношений школьников к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к другим людям, к труду.

Воспитательным результатом третьего уровня является социально-моделирующая игра, образовательной формой в которой возможно получение школьниками в игровой деятельности опыта самостоятельного общественного действия. Приобретение школьниками опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, опыта заботы о младших и организации их досуга, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками, опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других.

Группировка подвижных игр.

С элементами общеразвивающих упражнений.

С бегом на ловкость.

С бегом на скорость.

С прыжками на месте и с места.

С прыжками в высоту.

С прыжками длину с разбега.

С метанием на дальность.

С лазанием и перелазанием.

Игры подготовительные к волейболу.

Игры подготовительные к баскетболу.

Игры на местности.

Группировка игр по преимущественному проявлению у учащихся физических качеств.

Игры, в которых преимущественно проявляются	Характеристика игровых действий	Игры
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	“Салки” “Ловкая подача” “Ловкие и меткие”

Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, игры, с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	“Кочка, дорожка, копна» “День и ночь” Эстафета на полосе препятствий
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	“Сильный бросок” “Бой петухов” “Перетягивание через черту”
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	“Бег командами” “Не давай мяча водящему” “Перетягивание каната”

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Народные игры	8
2	Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи	8
3	Подвижные игры	30
4	Спортивные игры	8
5	Спортивные праздники	6

Тематическое планирование

Тема занятия		Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	Количество часов
1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья	2
2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни-порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр.	Развитие внимания и памяти	2
3	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник» «Все помню»	Развитие внимания и памяти	2
4	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	Развитие воображения, речи	2
5	Игры на развитие памяти	«Два мороза» Эстафеты с примерами на	Развитие ловкости и внимания, памяти	2

		сложение и вычитание.		
6	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Птицелов», «Водяной».	Развитие внимания, памяти и речи	2
7	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания	2
8	Русские народные игры: «Хромя лиса», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания ;	2
9	Русская народная игра «Невод», «Гуси-лебеди»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты	2
10	Русская народная игра «Коршун и наседка» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания	2
11	Русская народная игра « Два Мороза», «Уголки»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания	2
12	Русская народная игра « Третий лишний»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости	2
13	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....»Игра с элементами ОРУ « Белые медведи», «Космонавты»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.	2
13	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания	2
14	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила , быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила , быстрота, ловкость.	2
15	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений	2
16	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;	2
17	Игра « Попади в	Игры с мячом: ловля,	развитие скоростных	2

	обруч», «Зайцы в огороде»	бросок, передача.	качеств	
18	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки	2
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств	2
20	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений	2
21	Эстафеты с санками и лыжами	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств	2
22	Игры на лыжах «Биатлон»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений	2
23	Игры зимой: «Охота на куропаток»	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости	2
24	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Подвижная цель»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости	2
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания	2
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений	2
27	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие скоростных качеств	2
28	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	2
29	Футбол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	2
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Развитие силы и ловкости	2
31-	Олимпийские игры	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости	2
32	Круговая эстафета	Эстафеты с предметами и без	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	2
33	Спортивный праздник «Фестиваль	Эстафеты с надувными шарами	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	2

	подвижных игр»			
34	Игры по выбору детей	По желанию детей	развитие выносливости и скоростных качеств	2