

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 148 с углубленным изучением отдельных предметов имени
Героя Советского Союза Михалева В. П.»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

На заседании методического
Объединения учителей

Начальных классов

Протокол № 58

от 31.05..2022г.

Руководитель МО

И.С.С.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

М.Н.

Волкова М.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Школы № 148

Г.Г. Чернышов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Класс:

4 кл

Учитель:

Гаврилова

Внеурочная деятельность:

Подвижные игры
народов России
(модуль 4 кл)

Программа рассчитана на

1 год

В год – 34 час

В неделю – 1 час

Составлена в соответствии с программой

Подвижные игры

Авторы:

Гаврилова

Рекомендовано:

МО учителями
нач. классов

2022 – 2023 уч. год

**Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Подвижные игры»**

Составитель: **Павлова Елена Анатольевна.**
(2022-2023 учебный год)

Пояснительная записка

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры»

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 34 занятия для обучающихся 4 классов:

Планируемые результаты

К концу 4 года обучения:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
• Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; • Готовность к преодолению трудностей; • Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма; • Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.	• Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения • Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.	• выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; • играть по упрощенным правилам спортивные игры; • самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования; • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

Содержание программы спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры»

4 класс (34 занятия)

1. Подвижные игры с элементами спортивных игр:– 16 занятий

Развитие разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений, развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий.

2. Игры с элементами спортивных игр - 18 занятий

Развитие двигательных качеств, умения передавать и ловить мячи, взаимодействовать в игре, развитие быстроты и ловкости, координационных и кондиционных способностей.

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1 2 3			Встречная эстафета. «Волк и ягненок» «Кто раньше»	3	формирование ЗОЖ через участие в подвижных играх; овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка, зал	флажки, эстафетные палочки
4 5 6 7			Эстафета со скакалкой. Охотники и утки	4	развитие быстроты, ловкости, силы, внимания, координации	спортивная площадка, зал	скакалки мяч
8 9 10 11 12 13			Погоня по кругу. Перебежки» Перестрелка	6	развитие быстроты и ловкости, умения взаимодействовать в команде	спортивная площадка, зал	мяч
14 15 16			«Рыбная ловля» Игровые упражнения с малыми мячами.	3	развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	спортивная площадка	теннисные мячи
17 18 19 20 21			Игры с элементами спортивных игр Развитие двигательных качеств, умения передавать и ловить мячи, взаимодействовать в игре, развитие быстроты и ловкости, координационных и	5	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	музыкальное сопровождение

			кондиционных способностей.				
22			Игра на развитие гибкости тела	2	совершенствование комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	мячи, гимнастические палки
23			«Гимнасты»				
24			Упражнения с элементами хореографии и танца;	4	формирование правильной осанки; развитие координационных способностей, внимания	спортивный зал	музыкальное сопровождение, ленты, мяч
25			Игры с лентами				
26			«Осенний лес»				
27							
28			«Прыгающие воробушки»	2	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	скакалки, мяч
29			«Прыжки по полосам»				
30			упражнения с предметами: лентой, обручем, мячом	3	развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений; формирование ЗОЖ	спортивный зал	ленты, обручи, мячи
31							
32							
33			Соревнование «Лабиринт»	1	закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	спортивный зал	скакалки, мешки, обручи, музыкальное сопровождение
34			Эстафета				