

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ягубовская средняя общеобразовательная школа

Принято  
педагогическим советом протокол  
от 30.08. 2022 г. № 1

Приложение к ООП НОО  
утверждено  
приказом директора  
от 31.08. 2022 г . № 185

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»  
спортивно-оздоровительного направления**

Срок реализации: 1год  
Возраст детей: 10-11 лет  
4 класс

Автор – составитель:  
Дормидонтова Т.В.,  
учитель

2022 г.

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

### Личностные результаты

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах - уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- оценивать поступки людей;
- жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий:

### *Регулятивные УУД:*

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

### **Коммуникативные УУД:**

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащихся начальной школы должны:

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о народных и спортивных играх и их правилах;
- о различных видах подвижных игр и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения игр, эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры;
- не менее двух комплексов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

#### **уметь:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры;
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»**

### **1. Игры с бегом (5 часов).**

Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Комплекс ОРУ в движении. Игра «Бег командами». Игра «Мешочек».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Городок». Игра «Русская лапта

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Лиса в курятнике». Игра «Ловкие ребята».

Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Пятнашки в кругу». Игра «Караси и щуки».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Воробушки и кот». Игра «Игра «Без пары»».

### **2. Игры с мячом (5 часов)**

Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах.

Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч в центре». Игра «Мяч среднему».

Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Мяч – соседу». Игра «Охотники».

Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Отгадай, кто бросил» Игра «Защищай ворота».

Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Подвижная цель».

Игра «Обгони мяч». Игра «Мяч в центре».

### **3. Игры с прыжками (5 часов).**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Комплекс ОРУ. Игра «Туда- обратно». Игра «Зайцы в огороде».

Комплекс ОРУ. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Игра «белые медведи».

Комплекс ОРУ. Игра «Карусели». Игра «Тропка».

Комплекс ОРУ. Игра «Ловушка». Игра «Капканы».

### **4. Игра малой подвижности (2 часа).**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ. Разучивание рифм для проведения игр.

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Что

изменилось?». Игра «Найди предмет».

Комплекс ОРУ на месте. Игра «Невидимки». Игра «Наблюдатели». Игра «Кто точнее».

**5. Зимние забавы (8 часов).** Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по ТБ. Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение.

Игра «Снежком по мячу».

Игра «Пустое место».

Игра «Кто дальше» (на лыжах).

Игра «Быстрый лыжник».

**6. Эстафеты (6 часов).**

Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Инструктаж по ТБ. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча,

«Кто первый?», эстафета парами.

Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».

Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)

**7. Народные игры (3 часов)**

Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Классификация народных игр.

Разучивание народных игр. Игра "Корову доить"

Разучивание народных игр. Игра "Коршун"

Разучивание народных игр. Игра "Бабки"

## Тематическое планирование

№	Раздел / тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.	<a href="http://teremoc.ru/index.php">http://teremoc.ru/index.php</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
2.	Игры с мячом.	5 ч.	<a href="http://teremoc.ru/index.php">http://teremoc.ru/index.php</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.	<a href="http://teremoc.ru/index.php">http://teremoc.ru/index.php</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>

4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; для правильной осанки).	2 ч.	<a href="http://teremoc.ru/index.php">http://teremoc.ru/index.php</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
6.	Зимние забавы.	8 ч.	<a href="http://teremoc.ru/index.php">http://teremoc.ru/index.php</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
7.	Эстафеты.	6 ч.	<a href="http://teremoc.ru/index.php">http://teremoc.ru/index.php</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
7.	Народные игры	3 ч.	<a href="http://teremoc.ru/index.php">http://teremoc.ru/index.php</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч.</b>	