

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Екатериновка
муниципального района Безенчукский Самарской области

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
естественно-научного
цикла

Протокол № 1 от
«28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

И.о. зам. директора по
УВР

Иванова Л.С.
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Андреева И.В.
Приказ № от «30» августа
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

Предмет (курс) «Подвижные игры»

Возраст 10 лет

Количество часов 1ч в неделю

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для детей в возрасте 9-10 лет относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственного стандарта начального общего образования;
- основной образовательной программы по физической культуре для учащихся 1-4 кл

Данная программа является модифицированной, составлена на основе: Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2020 г.

Актуальность и назначение программы: содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

Задачи программы направлены на: формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Место курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» в учебном плане. Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» соответствует федеральному государственному образовательному стандарту и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 класса. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня 1 раз в неделю. Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «Подвижные игры»

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и

приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику

нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

б взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

■ использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

■ оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

■ выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

■ самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

■ оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

■ объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

■ осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

■ приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

■ приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;

■ проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

■ демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

■ демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

■ демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

■ выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

■ выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

■ демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

■ выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

■ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Тематическое планирование

	Тема занятия	Форма	Кол-во	ЭОР
--	---------------------	--------------	---------------	------------

№		проведения занятия	часов	
1	Самостоятельная физическая подготовка	практическая работа	1	РЭШ. Физическая культура.4 класс урок №1 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	практическая работа	1	
3	Закаливание организма	практическая работа	1	
4	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	практическая работа	1	
5	Беговые упражнения. Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	практическая работа	1	
6	Метание малого мяча на дальность	практическая работа	1	РЭШ. Физическая культура.4 класс урок №2 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
7	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	практическая работа	1	
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	практическая работа	1	
9	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	практическая работа	1	
10	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1	практическая работа	1	
11	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	практическая работа	1	РЭШ. Физическая культура.4 класс урок №4 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
12	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	практическая работа	1	
13	Упражнения на гимнастической перекладине. Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	практическая работа	1	
14	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	практическая работа	1	
15	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	практическая работа	1	
16	Танцевальные упражнения. Танец «Летка-енка»	практическая работа	1	РЭШ. Физическая культура.4 класс урок №5 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
17	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	практическая работа	1	
18	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	практическая работа	1	
19	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	практическая работа	1	
20	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения	практическая работа	1	

	переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход			
21	Технические действия игры волейбол. Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	практическая работа	1	
22	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	практическая работа	1	РЭШ. Физическая культура.4 класс урок №7
23	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	практическая работа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
24	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	практическая работа	1	
25	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	практическая работа	1	РЭШ. Физическая культура.4 класс урок №8 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
26	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	практическая работа	1	РЭШ. Физическая культура.4 класс урок №9
27	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	практическая работа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
28	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	практическая работа	1	
29	Техника передачи мяча во время его ведения	практическая работа	1	РЭШ. Физическая культура.4 класс урок №10
30	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	практическая работа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
31	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	практическая работа	1	РЭШ. Физическая культура.4 класс урок №11
32	Способы самостоятельного обучения технике выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	практическая работа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
33	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	практическая работа	1	
34	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	практическая работа	1	РЭШ. Физическая культура.4 класс урок №13 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/

