

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Республики Мордовия**

**Администрация Zubovo-Полянского муниципального района**

**МБОУ "Зубово-Полянская гимназия"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
физической и  
эстетической культуры,  
ОБЖ

\_\_\_\_\_

Сандарова Т.Ф.  
протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по НМР

\_\_\_\_\_

Левина Л.Н.  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_

Балашкина Н.В.  
Приказ №184 от «31»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности  
Секция «Подвижные игры»**

Уровень начального общего образования

Срок освоения: 1 год (4 класс)

**Составитель: Макарова Л. А.,  
учитель физической культуры**

**Зубова Поляна, 2023.**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» для учащихся 4-х классов составлена на основе авторской программы

«Физическая культура для 1-4 классов», авторы В. И. Лях и др. - М.: Просвещение, 2018 г.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Курс включает одно занятие в неделю, 4 классы по 34 занятия за учебный год.

- Письма Минобрнауки России «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12.05.2011 г. № 03-296.

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

- Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

## Пояснительная записка

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.
- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение.

### Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выразить свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму **Познавательные УУД:**

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- **Коммуникативные УУД:**
- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности (4 класс)**

### **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 маленькими 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"

## **Формы подведения итогов реализации курса**

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях.

### Тематическое планирование на 4-й год обучения

№	Раздел / тема	Количество часов
1.	Игры с бегом (общеразвивающие игры).	5 ч.
2.	Игры с мячом.	5 ч.
3.	Игра с прыжками (скакалки).	5 ч.
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; для подготовки к строю; с лазанием и перелазанием; правильной осанки).	2 ч.
6.	Зимние забавы.	8 ч.
7.	Эстафеты.	6 ч.
7.	Народные игры	3 ч.
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч.</b>

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			планируемая	фактическая
1.	Правила ТБ при проведении подвижных игр. Способы деления на команды. Повторение считалок. ПИ «Мешочек»	1	4А 7.09.23 4Б 6.09.23	
2.	Комплекс ОРУ с предметами. ПИ «Городок», «Русская лапта	1	4А 14.09.23 4Б 13.09.23	
3.	Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Лиса в курятнике», «Ловкие ребята».	1	4А 21.09.23 4Б 20.09.23	
4.	Комплекс ОРУ с предметами . ПИ «Пятнашки в кругу», «Караси и щуки».	1	4А 28.09.23 4Б 27.09.23	
5.	Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Воробушки и кот». «Игра «Без пары».	1	4А 5.10.23 4Б 4.10.23	
6.	Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ с малыми мячами. ПИ «Мяч в центре», «Мяч среднему»	1	4А 12.10.23 4Б 11.10.23	
7.	Способы передачи мяча; переброска мячей друг другу в шеренгах. Комплекс ОРУ с большими мячами. ПИ «Мяч – соседу», «Охотники».	1	4А 19.10.23 4Б 18.10.23	
8.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. ПИ «Отгадай, кто бросил»	1	4А 26.10.23 4Б 25.10.23	
9.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. ПИ «Защищай ворота», «Подвижная цель»	1	4А 9.11.23 4Б 8.11.23	
10.	Комплекс ОРУ с мячами. ПИ Игра «Обгони мяч», «Мяч в центре».	1	4А 16.11.23 4Б 15.11.23	
11.	Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Комплекс ОРУ. ПИ «Шишки, жёлуди, орехи», «Белые медведи».	1	4А 23.11.23 4Б 22.11.23	

12.	Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок. Комплекс ОРУ. ПИ «Туда-обратно», «Зайцы в огороде».	1	4А 30.11.23 4Б 29.11.23	
13.	Комплекс ОРУ. ПИ «Карусели», «Тропка».	1	4А 7.12.23 4Б 6.12.23	
14.	Комплекс ОРУ. ПИ «Ловушка», «Капканы».	1	4А 14.12.23 4Б 13.12.23	
15.	Разучивание рифм для проведения игр. Комплекс ОРУ на месте. ПИ Игра «Кто дальше бросит?», «Что изменилось?»	1	4А 21.12.23 4Б 20.12.23	
16.	Комплекс ОРУ на месте. ПИ «Невидимки», «Наблюдатели»	1	4А 28.12.23 4Б 27.12.23	
17.	ПИ «Кто точнее», «Найди предмет».	1	4А 11.01.24 4Б 10.01.24	
18.	Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. ПИ «Снежком по мячу».	1	4А 18.01.24 4Б 17.01.24	
19.	ПИ «Снежком по мячу».	1	4А 25.01.24 4Б 24.01.24	
20.	Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. ПИ «Пустое место».	1	4А 1.02.24 4Б 31.01.24	
21.	ПИ «Пустое место».	1	4А 8.02.24 4Б 7.02.24	
22.	Повторение попеременного двухшажного хода, поворота в движении и торможение. ПИ «Кто дальше» (на лыжах).	1	4А 15.02.24 4Б 14.02.24	
23.	ПИ «Кто дальше» (на лыжах).	1	4А 22.02.24 4Б 21.02.24	
24.	ПИ «Взятие снежного городка»	1	4А 29.02.24 4Б 28.02.24	
25.	Спортивный праздник «Богатырские потешки»	1	4А 7.03.24 4Б 6.03.24	

26.	Правила безопасного поведения при проведении эстафет. Эстафеты «Ходьба по начерченной линии», с доставанием подвижного мяча, «Кто первый?»	1	4А 14.03.24 4Б 13.03.24	
27.	Способы деления на команды. Повторение считалок. Эстафета парами	1	4А 21.03.24 4Б 20.03.24	
28.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	4А 4.04.24 4Б 3.04.24	
29.	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи)	1	4А 11.04.24 4Б 10.04.24	
30.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки	1	4А 18.04.24 4Б 17.04.24	
31.	Эстафета с лазанием и перелезанием, линейная с прыжками, с бегом вокруг гимнастической скамейки, «веревочка под ногами».	1	4А 25.04.24 4Б 24.04.24	
32.	Традиционные народные праздники. Календарные народные праздники. Разучивание народных игр. ПИ "Корову доить"	1	4А 2.05.24 4Б 8.05.24	
33.	Классификация народных игр. Разучивание народных игр. ПИ "Коршун"	1	4А 16.05.24 4Б 15.05.24	
34.	Разучивание народных игр. ПИ "Бабки"	1	4А 23.05.24 4Б 22.05.24	