

Частное общеобразовательное учреждение «РЖД лицей № 12»

Утверждена приказом директора  
РЖД лицея № 12 № 117 от 28.08.2023 г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Подвижные игры» для 4 класса  
начальное общее образование  
уровень (базовый)  
на 2023— 2024 учебный год

Составитель:  
Мухаметшина Лидия Николаевна,  
учитель физической культуры  
высшая квалификационная  
категория

Тайшет, 2023 г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по подвижным играм составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный Закон № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10. 2009 г. № 373.
3. Учебный план РЖД лицея №12 на 2023 – 2024 учебный год.
4. Ракова А.А. Русские народные игры: авторская педагогическая разработка: программа дополнительного образования. – рассмотрена и рекомендована к использованию МЭС, приказ № 47 от 25.06.2013.
5. Положение о рабочей программе РЖД лицея №12
6. Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся РЖД лицея №12

### Образовательные результаты освоения внеурочной деятельности

#### *Личностные результаты:*

- готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе организации и проведения подвижных игр
- установка на здоровый образ жизни
- формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- общение и взаимодействие со сверстниками, взрослыми на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения

#### *Метапредметные результаты:*

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой деятельности.

#### *Предметные результаты:*

- планирование занятий в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры
- изложение фактов истории развития подвижных игр, характеристика их роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью
- представление подвижных игр как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при изучении игр
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности
- организация и проведение занятий с разной целевой направленностью, подбор для них подвижных игр
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, их исправление
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Планируемые результаты**

*Обучающийся научится:*

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры разной направленности с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий;
- анализировать и объективно оценивать свои действия во время проведения подвижных игр, находить возможности и способы их улучшения;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния подвижных игр на укрепление здоровья;
- проводить подвижные игры с использованием разминочных упражнений, обеспечивать их оздоровительную направленность
- сознательно применять подвижные игры для повышения работоспособности, организации отдыха
- работать в коллективе.

### **Содержание курса внеурочной деятельности.**

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

#### **Раздел 1. Теоретический.**

Правила поведения на занятиях по подвижным играм. Инструктажи по ТБ на занятиях, при проведении спортивных праздников. Правила подвижных игр.

#### **Раздел 2. Практический**

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», «Наседка и коршун», «Удар по веревочке». 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. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения).

Спортивные мероприятия: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки», «Олимпийские игры», «Праздник мяча и скакалки», Праздник подвижных игр с мячом и скакалкой, Игра принимает всех, Спортивный праздник «Вместе дружная семья», Состязание «Путешествие в Спортландию».

## Тематическое планирование

№ занятия	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактически
1	Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх»	1		
2	Комплекс ОРУ с мячами. Основы знаний о физкультуре и спорте. Прыжки со скакалкой. Правила игры в пионербол.	1		
3	Комплекс ОРУ с мячами. Прыжки со скакалкой. Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий.	1		
4	Комплекс ОРУ без предметов. Пионербол. Переходы. Приём мяча низкий.	1		
5	Комплекс ОРУ без предметов. Пионербол. Переходы. Подача мяча. Приём мяча низкий.	1		
6	Комплекс ОРУ со скакалками. Пионербол. Подача мяча. Приёмы: низкий, высокий.	1		
7	Прыжки со скакалкой. Пионербол. Подачи. Приёмы: низкий, высокий.	1		
8	Комплекс ОРУ. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	1		
9	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. Правила игры в пионербол. Игра «Три касания».	1		
10-11	Комплекс ОРУ с мячами. Нижняя прямая подача. Игра «Три касания». Пионербол.	2		
12	Комплекс ОРУ. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2		
13	Подача мяча. Ловля. Выход с мячом к сетке. Пионербол.	1		
14	Подача мяча, ловля. Бросок мяча с трех шагов. Подготовка к турниру в пионербол.	1		
15	Турнир по пионерболу.	1		
16	Инструктаж по ТБ. Правила формирования команд. Подача мяча, ловля. Бросок мяча с трех шагов.	1		
17-18	Подача мяча боковая, ловля. Бросок мяча с трех шагов с места, с прыжка. Игра в пионербол.	2		
19,20	Игра в пионербол с разными подачами. Бросок мяча с места, с прыжка.	2		
21	Комплекс ОРУ. Техника атаки. Игра «Мяч вверх». Пионербол.	1		
22-23	Комплекс с мячами. Техника атаки. Пионербол с блокированием. Игра «Мяч вверх».	2		
24	Игры на свежем воздухе.	1		
25	Эстафеты на спортивной площадке.	1		
26	ИТБ. Основы знаний о физкультуре и спорте. Игры: «Вышибалы», «Мяч вверх». Игра в пионербол.	1		
27	Комплекс ОРУ с мячами. Прыжки со скакалкой. Правила игры. Приём мяча низкий, высокий.	1		
28-29	Верхняя прямая подача. Приём мяча низкий, высокий. Игра в пионербол.	2		
30	Игра в пионербол с верхней подачей, атакой, блокированием.	1		
31-32	Игра в пионербол. Подготовка к турниру.	2		
33	Турнир по пионерболу на спортивной площадке.	1		
34	Спортивные эстафеты на спортивной площадке.	1		

