

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА Е. А. НИКОНОВА С. ВАСИЛЬЕВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

Руководитель методического
объединения «Малыш»
_____/Л.Г. Макарьева
Протокол №
От года

ПРОВЕРЕНО

заместитель директора
по ВР
_____/Г. В. Абросимова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
СОШ с.
Васильевка
_____/С.В.Хопова
Приказ №
От 28.05. 2025 года

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Подвижные игры»

4 класс

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты	4
3. Содержание курса внеурочной деятельности.....	5.
4. Тематическое планирование	10

1. Пояснительная записка

Цель:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Курсы внеурочной деятельности, направленные на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

На обучение курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» отводится 34 часа в год (1 час в неделю)

2. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» Личностные результаты освоения курса:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- искать свою позицию в многообразии культурных, спортивных, оздоровительных предпочтений;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям;
- понимать значение питания, ЗОЖ, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- понимать значение экологии для окружающей среды. Метапредметные результаты курса:

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- *Проговаривать* последовательность действий на уроке.

- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить *работать* по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых

группах . Предметные результаты освоения курса:

- 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.)

ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом: развитие ценных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, спорту, физкультуре, к труду, к другим людям.

Содержание курса внеурочной деятельности

4 класс

Раздел I

Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (12 ч.)

Гигиена повседневного быта.

Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека.

Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье»

Практика: Разработка комплекса утренней зарядки.

Физическое развитие.

Теория: Факторы влияющие на рост и вес человека. Ожирение. Правила здорового питания. Практика: правильное сбалансированное питание. Составление меню на неделю.

Формирование правильной осанки.

Теория: Влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье человека

Практика: Выявление проблем с осанкой и формой стопы. Разработка индивидуальной программы здоровья по решению выявленных проблем.

Основы самоконтроля.

Теория: Показатели самоконтроля: настроение, желание работать, самочувствие, болевые ощущения. Пульс.

Практика: Дневник самоконтроля. Правила его ведения. Средства и методы сохранения здоровья.

Теория: Точечный массаж. Значение точечного массажа. Виды точечного массажа.

Практика: Обучение точечному массажу.

Профилактика близорукости.

Теория: Профилактика близорукости.

Практика: Точечный массаж для снятия зрительного напряжения. Самомассаж. Раздел II

Воспитание двигательных способностей (2 ч.) Что значит быть сильным и выносливым?

Теория: Выносливость и сила – двигательные способности человека.

Практика: Составление индивидуальной программы на развитие двигательных способностей. Раздел III

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16 ч.) Прикладные умения и навыки

Практика: Движения при преодолении препятствий. Отработка прикладных умений и навыков. Спортивно-военизированная игра. Самостоятельное катание с горы на лыжах. Лыжная прогулка по пересечённой местности. Лыжная эстафета. Нетрадиционные виды терапии: игротерапия, сказкотерапия, цветотерапия, аромотерапия, мульттерапия, музыкотерапия, как альтернатива докторов.

Основные виды движения

Теория: Основной вид движения – метание. Фазы метания.

Практика: Метание. Способы метания. Упражнения с большим мячом.

Метание малого мяча. Ловля мяча. Игры «Штандр», «Выбивалы». Метание на дальность.

Метание в цель. Игра «Меткий стрелок». Весёлые старты. Игры на свежем воздухе.

Раздел IV

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (4 ч.) Методика проведения малых форм двигательной активности.

Теория: Динамическая пауза - малая форма двигательной активности. Место динамической паузы в режиме дня. Влияние динамической паузы на здоровье.

Практика: Упражнения и игры для динамической паузы. Круглый стол «Как сохранить и укрепить своё здоровье». Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья».

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

4 класс

№ п/п	Темы занятий
1	Мой внешний вид – залог здоровья
2	Практическая работа «Уход за одеждой и обувью»
3	Соответствие роста и веса возрастным нормам
4	Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»
5	Плоскостопие и борьба с ним
6	Практическая работа «Определение формы стопы»
7	Пульс как показатели самоконтроля
8	Практическая работа «Зависимость пульса от физической нагрузки»
9	Закаливание организма
10	Практическая работа «Закаливаемся вместе»
11	Профилактика близорукости
12	Практическая работа «Расширяем периферическое поле зрения»
13	Что такое ловкость
14	Комплекс упражнений для развития ловкости
15	Лазание по канату и шесту
16	Игротека «Пожарная команда»
17	Лыжная подготовка
18	Коньковый ход
19	Спуск с горы
20	Торможение
21	Прыжки и спорт
22	Прыжки в длину с места
23	Прыжки в длину с разбега
24	Прыжки со скакалкой
25	Игротека «На болоте»
26	Прыжок в глубину
27	Впрыгивание на возвышение.
28	Отличие прыжка от ходьбы и бега
29	Экскурсия «Природа – источник здоровья»
30	Малые формы двигательной активности
31	Игры на переменах
32	Игры разных народов
33	Спортивный праздник «Дальше, быстрее, выше»
34	Малые формы двигательной активности

