МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент науки и образования Курганской области

Варгашинский муниципальный округ Курганской области

МКОУ "Варгашинская средняя школа №1"

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Колбина М.В.
Приказ №116 от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»

для обучающихся 3-4 классов

р.п. Варгаши 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Изучение курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным

благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности. Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения курса внеурочной деятельности обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 68 часов: в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю), во 4 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В основе построения лежит принцип сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

- *Развитие восприятия*. Развитие реакции на слуховые и зрительные сигналы, умение ориентироваться в пространстве. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Тренировочные упражнения и подвижные игры по развитию восприятия и наблюдательности.
- *Развитие памяти*. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объёма памяти, качества воспроизведения материала.
- *Развитие внимания*. Упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объёма устойчивости, концентрации внимания.
- *Развитие мышления*
- Формирование основных мыслительных операций: анализа, сравнения, умения выделять главное и существенное на основе физических упражнений, в игровых и соревновательных ситуациях.
- *Развитие основных физических качеств.* В основе развития физических способностей лежит ОФП, включает в себя: скоростные способности, скоростно-силовые, координационные способности, выносливость и гибкость.
- *Укрепление и сохранение здоровья.* Укрепление опорно-двигательного аппарата, содействие правильному разностороннему физическому развитию, развитие быстроты, ловкости, гибкости, красоты тела и выразительности движений.

Характеристика игры

Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры» представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 3,4 классов и реализуется в рамках в соответствии с образовательным планом.

Подвижные игры (на основе волейбола) - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта в начальной школе. Игровая деятельность оказывает

комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся. Подвижные игры подводящие к игре «Пионербол» развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки и постепенно готовит детей к более сложной игре в волейбол.

В процессе изучения у учащихся развиваются следующие личностные качества: дисциплинированность, коллективизм, силу воли, выносливость, целеустремленность, решительность, организованность, самоконтроль за психофизиологическим состоянием организма, проявляется интерес к физической культуре и спорту.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения курса внеурочной деятельности на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам курса:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, игровой подготовки;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам курса внеурочной деятельности:

- 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
1	История развития волейбола. Техника безопасности. Игры «Вышибалы», «Мяч вверх»	Рассказывать историю развития волейбола; Знать стойку волейболиста; Соблюдать технику безопасности
2	Правила игры. Стойка волейболиста. Игры «Попробуй унеси», «Падающая палка».	Знать правила игры; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
3	Правила игры. Игры «Передачи капитану», «Полёт мяча».	Знать правила игры «Пионербол»; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
4	Правила игры. Игры «У кого меньше мячей», «Передал-садись».	Знать правила игры «Пионербол»; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
5	Правила игры. Игры «Двумя мячами через сетку», «Борьба за мяч».	Знать правила игры «Пионербол»; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
6	Правила игры. Игры «Мяч ловцу», «Волейбольные салочки».	Знать правила игры «Пионербол»; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
7	Правила игры. Игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Свеча».	Знать правила игры «Пионербол»; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
8	Правила игры. Игры «Ловишка в кругу», «Обстрел чужого поля».	Знать правила игры «Пионербол»; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
9	Игры «Вызов номеров», «Кто дольше».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности
10	Игры «Картошка», «Бег за мячом».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности
11	Игры «Мяч перед собой», «Мяч над головой».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности
12	Игра «Снайперы» Челночный бег 3*10 м	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности;
13	Игра «Снайперы», Преодоление полосы препятствий.	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Преодолевать препятствия

14	Игра «Круговая лапта»	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности;
15	Игры «Вышибалы через сетку», «Попади в квадрат».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
16	Игры «Софбол», «Защита укрепления».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
17	Игры «Софбол», «Защита укрепления».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
18	Прыжки со скакалкой. Игра «Три касания»	Выполнять прыжки через скакалку; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
19	Игра «Передача центральному».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
20	Игра «Перестрелка».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
21	Игра «Перестрелбол».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
22	Игра «Перестрелбол».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
23	Игры «Быстрые передачи», «Волейбольный обстрел».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
24	Эстафеты с элементами волейбола.	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
25	Эстафеты с элементами волейбола.	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
26	Игры «Защита булав», «Сумей принять».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
27	Игра «Необычный волейбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
28	Игра «Необычный волейбол».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
29	Игра «Лапта волейболистов».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
30	Игра «Лапта волейболистов».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности

31	Игры «Точная подача», «Прими подачу».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
32	Игры «Точная подача», «Прими подачу».	Знать правила подвижных игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности
33	Игра «Пионербол».	Знать правила игры; Соблюдать технику безопасности
34	Игра «Пионербол».	Знать правила игры; Соблюдать технику безопасности

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
1	Техника безопасности. Правила игры. Стойка волейболиста. Игра «Попробуй унеси».	Соблюдать технику безопасности; Знать стойку волейболиста; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
2	Правила игры. Стойка волейболиста. Игра «Падающая палка».	Знать правила игры «Пионербол»; Знать стойку волейболиста; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
3	Игра «Передачи капитану».	Знать правила игры; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
4	Игра «Круговая лапта».	Знать правила игры; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
5	Игра «Круговая лапта».	Знать правила игры; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности.
6	Игры «Передал-садись», «Быстрые передачи».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности
7	Игры «Борьба за мяч», «У кого меньше мячей».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности
8	Игры «Мяч ловцу», «Ловишка в кругу».	Знать правила игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности
9	Игра «Перестрелбол».	Знать правила игры; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности
10	Игра «Перестрелбол».	Знать правила игры; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности
11	Эстафеты с элементами волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в

		процессе совместной деятельности.
12	Эстафеты с элементами волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.Соблюдать технику безопасности
13	Игра «Снайперы»	Знать правила игры; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности;
14	Игра «Перестрелка»	Знать правила игры; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности;
15	Игры «Вызов номеров», «Необычный волейбол».	Знать правила игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности;
16	Игра «Стремительные передачи». Челночный бег 3*10 м	Знать правила игры; Знать технику челночного бега
17	Игра «Софбол». Прыжки через скакалку	Знать правила игры; Выполнять прыжки через скакалку.
18	Игры «Подай и попади», «Вышибалы через сетку».	Знать правила игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
19	Игры «Подай и попади», «Вышибалы через сетку».	Знать правила игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
20	Игры «Гонка по кругу», «Сумей принять».	Знать правила игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
21	Игры «Точный нападающий», «Бег за мячом».	Знать правила игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
22	Игры «Передал-садись», «Мяч ловцу». Преодоление полосы препятствий.	Знать правила игр; Преодолевать препятствия
23	Эстафеты с элементами волейбола».	Выполнять упражнения с мячом; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности
24	Эстафеты с элементами волейбола.	Выполнять упражнения с мячом; Соблюдать технику безопасности
25	Игры «Лапта волейболистов», «Круговая лапта».	Знать правила игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
26	Игры «Подача центральному», «Передачи капитану».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности.
27	Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Прими подачу».	Знать правила игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
28	Игры «Волейбол в тройках», «Необычный волейбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности

29	Игры «Волейбольный обстрел», «Защита укрепления».	Знать правила игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности; Соблюдать технику безопасности
30	Игры «Точная подача», «Борьба за мяч».	Знать правила игр; Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.
31	Пионербол. Правила судейства.	Знать правила игры; Соблюдать технику безопасности
32	Пионербол. Правила судейства.	Знать правила игры; Соблюдать технику безопасности
33	Турнир по Пионерболу.	Знать правила игры; Соблюдать технику безопасности
34	Турнир по Пионерболу.	Знать правила игры; Соблюдать технику безопасности