**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Клюквинская средняя общеобразовательная школа-интернат»**

**Верхнекетского района Томской области**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Физическая культура»**

**п.Клюквинка**

**2024г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

  Программа курса внеурочной деятельности «Подвижные игры» для 4 класса относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС и составлена на основе:

- Федерального Государственногостандарта начального общего образования

* основной образовательной программы МБОУ «Клюквинская СОШИ»
* положения о рабочей программе по внеурочной деятельности МБОУ «Клюквинская СОШИ»

 Данная программа является модифицированной, составлена на основе плана и программ:

- Программа «Физическая культура», 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. «Начальная школа ХХI века» М.: Издательский центр «Вентана-Граф», 2011 г.

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы   В.И.  Лях, А.А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2014г., допущенной Министерством  образования и науки Российской Федерации

**Актуальность 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.

- программа разработана непосредственно для учащихся 4 класса;

- основу программы составляют ритмические упражнения и подвижные игры, представленные согласно их классификации;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;

- содержит блок теоретических знаний;

-программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых движений; как фактор обучения, так как движения легче запоминаются

**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.

**Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности**

к концу учебного года учащиеся должны

понимать:

* роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

* названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
* правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
* правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;

уметь:

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
* выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
* играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**Личностными результатами являются следующие умения:**

* оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
* умение выражать 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 и общения и следовать им;
* учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

(лидера исполнителя)

 **Результаты внеурочной деятельности** являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС. Занятия подвижными играми происходит в процессе изучения и последующего совершенствования специальных знаний, умений и навыков.
Поэтому обучение и тренировка составляют две стороны педагогического процесса. Основная задача обучения—овладение двигательными навыками и специальными знаниями. Занимающиеся изучают правила игры, ее технику и тактику, развивают физические качества. Тем самым закладывается необходимая основа, обеспечивающая достижение спортивного мастерства.

 Процесс овладения игрой складывается из четырех этапов:

1. **предварительный(1класс)-**общее знакомство с игрой;
объяснение игры - сюжетно-образное ; воспитание заинтересованного отношения к изучению игры;
2. **начальное (2 класс) --** освоение элементарных знаний и навыков; развитие необходимых двигательных качеств; основные правила объясняются перед игрой, остальные вводятся по ходу игры; выбор водящих - по назначению преподавателя, считалок.
3. **закрепление (3класс) -** увеличивается количество правил, которые объясняются перед игрой; выбор водящих - все способы, итогам предыдущих игр.
4. **совершенствования (4 класс) --** закрепляем ранее изученные правила, которые объясняются перед игрой; вводится судейство самими учащимися; выбор водящих - итогам предыдущих игр, кроме считалок; деление на команды.

**Формами подведения итогов** освоения программы внеурочной деятельности являются: соревнования, тесты, а также педагогическое наблюдение.

**РАЗДЕЛ II**

**Содержание программы**

Программа     соответствует   федеральному   компоненту   государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 4 класса. Рассчитана на 34 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

*Режим занятий***:**1 раза в неделю по 40 мин.

*Место проведения*: спортивный зал школы, спортивная площадка.

*Особенности набора детей* – учащиеся 4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

*Количество обучающихся* – от 8 человек.

Основной **формой** проведения внеурочной деятельности является – **групповая.**

( подвижные игры)Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него. Роль игры в организации досуга занимает важное место в жизни ребёнка, и поэтому рассматривается педагогами как одно из главных средств воспитания.

**Виды деятельности:**

* Проведение бесед по охране здоровья
* Применение на занятиях игровых моментов
* Динамические паузы и прогулки в начальной школе
* Участие в подвижных играх

**«Подвижные игры» (32ч.)** представлен 3 темами: «Сюжетные игры», «Бессюжетные игры», «Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр». Подвижная игра – это относительно самостоятельная деятельность детей, в которой ярко выражена роль движений. Игры - естественный источник радостных эмоций, самовыражения. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики и воспитания. Игра – ведущая деятельность детей. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, развитию физических качеств, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма е более высокой ступени развития. В играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

*Порядок работы с играми: - Название игры - Знакомство с содержанием игры - Объяснение правил игры - Разучивание игры - Проведение игры.*

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Содержание** |
|  | **Подвижные игры** | ***(32 ч.)*** |
| 1. | **РАЗДЕЛ 1.** Сюжетные игры | ***(10ч.)***«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Море волнуется», «Волк во рву», «Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Белые медведи», «Вороны и воробьи», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Хвостики», «Коршун и наседка», «Колдунчики», «Кот идет», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Птицы без гнезда», «Шишки, желуди, орехи». Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот») и условный (ловишки, пятнашки, перебежки).  |
| 2. | **РАЗДЕЛ 2.** Бессюжетные игры | ***10ч.)*** В бессюжетных играх все дети выполняют одинаковые движения.«Класс    смирно!»,  «Запрещенное движение,  «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Найди себе пару», «Чья команда быстрее построится», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча», «Быстро по местам»,  «У ребят порядок  строгий»,  «Удочка», «Невод», «Третий лишний».  |
| 3. | **РАЗДЕЛ 3.** Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр | ***(12ч.)*** Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метании); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).  |
| 4. | **Резервные уроки** | ***(2 ч.)***Игры по выбору детей |
|  | **Всего**  | ***(34 ч.)*** |

**РАЗДЕЛ III**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
|  |  | **Подвижные игры** | **34** |
|  |  | **РАЗДЕЛ 1. Сюжетные игры** | **9** |
| 1 |  | Правила   поведения   и   безопасности   во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты» | 1 |
| 2 |  |  «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты» | 1 |
| 3 |  |  «Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору» | 1 |
| 4 |  | «Волк во рву», «Ловишки-перебежки», «Салки», «Коршун и наседка», «Кошки-мышки» | 1 |
| 5 |  | «Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки» | 1 |
| 6 |  | «Ловишки-перебежки», «Не ошибись» (с рисунками зверей и птиц), «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики» | 1 |
| 7 |  | «Ловишки-перебежки», «Не ошибись», «Кошки-мышки», «Воробьи и вороны», «Колдунчики» | 1 |
| 8 |  | «Хвостики», «Колдунчики», «Медведь и пчелы» | 1 |
| 9 |  | Динамическая игра «Зачем детям нужны игры?» | 1 |
|  |  | **РАЗДЕЛ 2. Бессюжетные игры** | **7** |
| 10 |  | «Класс    смирно!»,    «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод», | 1 |
| 11 |  | «Класс    смирно!»,    «К своим флажкам», «Салки», «Чья команда быстрее построится», «Найди себе пару» | 1 |
| 12 |  | «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место» | 1 |
| 13 |  | «Класс    смирно!»,  «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча» | 1 |
| 14 |  | «Быстро по местам»,  «У ребят порядок  строгий»,  «Удочка», «Невод», «Пустое место» | 1 |
| 15 |  | «Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «У ребят порядок  строгий» | 1 |
| 16 |  | «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Запрещенное движение», «Увернись от мяча»,  | 1 |
|  |  | **РАЗДЕЛ 3. Игры с элементами спортивных игр** | **10** |
| 17 |  | **ТБ на уроках спортивных игр**. ОРУ с большим мячом; бросок и ловля мяча в парах; ведение мяча в движении, шагом. Учебная игра 3х3 | 1 |
| 18-20 |  | ОРУ. Бросок и ловля мяча в парах; ведение мяча правой, левой рукой шагом и бегом; Учебная игра 3х3 | 3 |
| 21 |  | ОРУ. **Ведение мяча (учёт) бросок и ловля мяча в парах**; бросок мяча по кольцу. Учебная игра 3х3 | 1 |
| 22-23 |  | ОРУ. Бросок мяча по кольцу. Учебная игра 3х3 | 2 |
| 24 |  | ОРУ. Бросок мяча по кольцу **(учёт)** | 1 |
| 26-26 |  | Учебная игра 3х3 | 2 |
|  |  | **Раздел 4. Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики** | **8** |
| 27 |  | Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,  | 1 |
| 28 |  | Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»,  | 1 |
| 29 |  | Игры с метанием: « Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч» | 1 |
| 30-31 |  | Игра «Лапта» | 2 |
| 32 |  | «Веселые старты» с элементами бега, прыжков, метания | 1 |
| 33-34 |  | С элементами гимнастики: «По- пластунски», «Через стопку матов», «Тоннель», «Класс, смирно!» | 2 |
|  |  | **ИТОГО** | 34 |

 |

 |

**Информационно-методическое обеспечение**

- малые и большие мячи, скакалки, канат, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, диски СD с фонограммами, музыкальный центр.

**Для учителя:**

1. Гришина Г.Н «Любимые детские игры» серия «Вместе с детьми», Москва, ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.,-96 с., ISBN 5-89144-012-1;
2. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» под ред. Т.И.Осокиной, Москва, Просвещение, 1989 г.- 239 с., ISBN 5-09-002913-X
3. Ковалёва Е.А. «Игры на свежем воздухе для детей и взрослых» серия «Азбука развития», Москва, ООО «ИД РИПОЛ классик», ISBN 978-5-7905-4426-2, ООО «. ДОМ. XXI век, 2007 г.,-189 с., ISBN 978-5-91213-003-8;
4. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии», Москва «Вако», 2004 г.
5. Колесникова С.В. «Детская аэробика: Методика, базовые комплексы». Ростов н/д.: Феникс, 2005.-157.: ил.- (Школа развития)
6. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 1989 г.
7. Примерная  основная   образовательная   программа образовательного учреждения. Начальная школа   (сост.Е. С. Савинов). — М. : Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).
8. Рабочие     программы     по  физической   культуре.  1-11  классы  (по программам   В.И.  Ляха) 2007.-126с-(Образовательный  стандарт).
9. Степанова О.А «Игра и оздоровительная работа в школе», серия «Игровые технологии», Москва ООО «ТЦ Сфера» 2004 г., ISBN 5-89144-323-6,- 144 с.;
10. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на воздухе с детьми» Москва «Просвещение», 1983 г.
11. ФГОС 2 поколения
12. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2002 г.

.

**Интернет-ресурсы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – Режим доступа : http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588

2. Григорьев, Д. В. Методический конструктор внеурочной деятельности школьников / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – Режим доступа : http://www.tiuu.ru/content/pages/228.htm